

В.И. Долгова, П.Т. Долгов, Я.В. Латюшин

**ВОЛОНТЕРУ-КОНСУЛЬТАНТУ
АНТИНАРКОТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ**

Челябинск 2004

УДК 378
ББК 74.480.26
Д 64

Долгова В.И., Долгов П.Т., Латюшин Я.В.

**Волонтеру-консультанту антинаркотических программ: Монография /
Науч. ред. О.К. Агавелян. – Челябинск: Изд-во ГОУ ВПО «ЧГПУ», 2004. –
308 с. – ISBN 5 – 7017 – 0737 - 7**

В работе проведен теоретико-методологический анализ проблемы формирования профессионально важных качеств (ПВК) волонтеров-консультантов антинаркотических программ; выявлена система ПВК и определены качества-инварианты, описана модель формирования ПВК; теоретически обоснованы и экспериментально проверены психолого-педагогические технологии успешного формирования ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ.

Выводы и рекомендации авторов могут быть использованы в ходе профессионального психологического отбора и психолого-педагогического сопровождения подготовки, переподготовки и анализа деятельности волонтеров-консультантов антинаркотических программ как представителями названной категории добровольцев, так и преподавателями и психологами общественного фонда «Жизнь без наркотиков» г. Челябинска, по материалам исследования проводится спецкурс и тренинги для студентов факультета психологии ЧГПУ.

Научный редактор О.К. Агавелян, д-р психол. наук, профессор

Рецензенты: А.С. Бароненко, д-р пед. наук, профессор,
директор МОУ СОШ №1 г. Копейска
А.Ф. Аменд, д-р пед. наук, профессор,
директор института образования и повышения
квалификации педагогических кадров ЧГПУ

ISBN 5 -7016-474-5

© В.И. Долгова, П.Т. Долгов, Я.В. Латюшин, 2004

© Издательство ГОУ ВПО «ЧГПУ», 2004

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I. Формирование профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ как психолого-педагогическая проблема.....	5
I.1. Профессиональная деятельность волонтеров-консультантов антинаркотических программ.....	5
I.2. Особенности телефонного консультирования.....	16
I.3. Установки будущих педагогов-психологов на деятельность волонтеров- консультантов антинаркотических программ.....	55
I.4. Модель профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ.....	68
II. Исследование профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ.....	90
II.1. Организация, методы и методики исследования ПВК волонтеров.....	90
II.2. Профессионально важные жизненные ориентации и установки волонтеров-консультантов антинаркотических программ.....	131
II.3. Проявление системы профессионально важных качеств волонтеров- консультантов антинаркотических программ.....	151
II.3.1. Проявление эмоционального компонента системы ПВК волонтеров- консультантов антинаркотических программ.....	152
II.3.2. Проявление коммуникативного компонента системы ПВК волонтеров- консультантов антинаркотических программ.....	161
II.3.3. Проявление когнитивного компонента системы ПВК волонтеров- консультантов антинаркотических программ.....	172
II.3.4. Проявление мотивационного компонента системы ПВК волонтеров- консультантов антинаркотических программ.....	182
II.3.5. Проявление практического компонента системы ПВК волонтеров- консультантов антинаркотических программ.....	194
II.3.6. Проявление рефлексивного компонента системы ПВК волонтеров- консультантов антинаркотических программ.....	204
III. Методики предупреждения «выгорания» в деятельности телефонных консультантов (саморегуляция).....	223
Заключение.....	292
Библиографический список.....	300

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования профессионально важных качеств (ПВК) волонтеров-консультантов антинаркотических программ обусловлена возросшим темпом роста наркомании, особенно детской и подростковой. Усилия антинаркотических движений снижает неадаптированность используемых моделей к российским условиям; ведомственный подход в реабилитации и профилактике, препятствующий их комплексному решению; тенденции решать проблемы наркомании путем культурно-массовых мероприятий; малая широта распространения проводимых профилактических мероприятий (образовательных), неграмотность и противоречивость профилактической информации; состояние психологического напряжения от неприятных переживаний, какие могут вызывать беспризорники, наркоманы и другие неблагополучные подростки; отсутствие научного подхода.

Данное исследование проведено с опорой на теорию развития личности (Г.В. Акопов, Л.И. Анцыферова, А.А. Бодалев, А.А. Реан, Е.И. Степанова и др.), теорию активизации обучения и прогнозирования деятельности (Р.В. Габдреев, Н.В. Кузьмина, В.Л. Марищук, Л.А. Регуш, Г.В. Суходольский и др.), теорию влияния ценностных ориентаций личности на выработку стратегии психологического преодоления различных жизненных трудностей (Ф.Е. Василюк, В.В. Николаева, Е.Е. Торчинская, Е.Б. Фанталова и др.), теорию социально-психологической установки (А.Г. Асмолов, Ф. Знанецкий, Д. Кэмпбелл, А. Лан, Л. Ланге, К. Левин, Д. Майерс, Г. Мюллер, Г. Оллпорт, Г. Спенсер, У. Томас, Д.Н. Узнадзе, А. Уикер, Л. Фестингер, Э.С. Чугунова и др.), теорию мотивации и мотивов поведения и деятельности (В.Г. Асеев, Л.И. Божович, Е.П. Ильин, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, А.К. Маркова, С.Л. Рубинштейн, Д.Н. Узнадзе, В.Д. Шадриков и др.); теории о личностном смысле (А. Бинэ, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, В.А. Ядов и др.), педагогической деятельности (А.А. Деркач, Ю.Н. Кулюткин, Н.В. Кузьмина, А.Ф. Лазурский, Н.Д. Левитов, В.Н. Мясищев, В.А. Слостенин, И.В. Фастовец, А.И. Щербаков, Д. Дюви,

А. Маслоу, К. Петерсон, К. Роджерс и др.), доминирующих (основных, ведущих) качествах личности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, А.И. Крупнов, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, А.А. Реан, Н.И. Рейнвальд, Е.Ф. Рыбалко, Е.И. Степанова, П. Балтес, Л. Лоуьет, В. Оунес, и др.), психологическом консультировании (Г. Абрамова, Ю. Алешина, Р. Кочюнас, Р. Мэй, К. Роджерс, М. Тутушкина и др.).

Анализ литературы и складывающегося опыта позволил сделать вывод о том, что волонтерское движение – явление, мало изученное и не до конца понятное, но уже сегодня исследователями представлены методики отбора добровольцев к деятельности общественного антинаркотического движения и основные формы работы волонтеров. Как форма деятельности волонтера антинаркотического движения, психологическое консультирование возникло в ответ на потребности подростков, не имеющих клинических нарушений, но нуждающихся в психологической помощи из-за трудностей в повседневной жизни; основной акцент при этом ставится на меры первичной, превентивной профилактики, направленной на поддержание и развитие условий, способствующих сохранению физического, личностного и социального здоровья подростков, и на предупреждение неблагоприятного воздействия на него факторов социальной сферы.

Проблема состоит в том, что спровоцировать интерес к наркотикам и токсическим веществам и вызвать желание поэкспериментировать с ними может когнитивно-эмоциональный диссонанс в структуре представлений школьников о наркомании и токсикомании, возникающий при некомпетентной антинаркотической контрпропаганде, не учитывающей современные методы ведения первичной профилактической антинаркотической и антиалкогольной работы.

Мы считаем, что успешному формированию ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ способствуют:

– системный подход ко всем составляющим эмоционального, коммуникативного, гностического, мотивационного, практического и рефлексивного компонента ПВК;

- учет и развитие смысложизненных ориентаций и установок студентов на добровольческую деятельность;
- формирование и развитие инвариантных (обязательных) качеств личности добровольцев;
- комплексное образовательное и тренинговое взаимодействие со студентами по всем составляющим системы.

Это гипотетическое предположение доказывается в данной работе.

I. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ВОЛОНТЕРОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ АНТИНАРКОТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ КАК ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

I.1. Профессиональная деятельность волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Профессиональная деятельность имеет свои содержательные признаки и определяется законами организации и осуществления любого труда (Р.В. Габдреев). Процесс труда можно рассматривать с позиции взаимодействия субъекта труда с предметом труда, что составляет внешний аспект труда, по Г.В. Суходольскому, который говорил о том, что субъект труда во внешнем плане предстает как двигатель и организатор процесса труда, в меру своей работоспособности, квалификации и желания, расходуя свою рабочую силу в производительном труде и обеспечивающий определенное количество и качество труда в течение каждого рабочего периода и всей профессиональной жизни в целом. Во внутреннем плане труд является субъективным отражением, субъектом труда внешнего плана трудовой деятельности и его выражением, реализацией в меру способностей и квалификации, сил и состояния. Иначе говоря, во внутреннем плане труд представляет собой функционирующую образно-понятийную модель внешнего плана, то есть идеальную, психическую деятельность индивидуального субъекта труда, в которой его профессиональные знания и умения, организованные в иерархическую систему долговременных и

оперативных моделей, планируют, оценивают и корректируют трудовые движения, действия и их результаты.

В описание задач трудовой деятельности волонтеров-консультантов антинаркотических программ входят все структурные компоненты процесса труда: содержание, логика, пространственные, временные, частотные характеристики и обязательно субъективно определяющие. Сказанное в полной мере согласуется с классическим пониманием деятельности как формы активного отношения к действительности, направленного на достижение сознательно поставленных целей, связанных с созданием общественно значимых ценностей и освоением общественного опыта. Одним из аспектов трудовой деятельности выступает психологическое (как осуществление сознательной цели, проявление воли, внимания, интеллектуальных свойств работника и особенно мотивов деятельности). Под мотивами трудовой деятельности понимаются внутренние причины, побуждающие человека к данной деятельности. В качестве таких причин могут выступать потребности, мировоззрение, убеждения, идеалы и интересы личности, социальные роли и установки (В.Д. Шадриков).

Деятельность исходит из тех или иных мотивов и направлена на достижение некоторой цели. Вектор «мотив – цель» выступает в роли своеобразного «стержня», организующего всю систему психических процессов и состояний, которые в эту деятельность включаются. Динамика перцептивных, мнемических, интеллектуальных и иных психических процессов, а также их взаимоотношения и взаимопереходы в контексте развивающейся деятельности существенно зависят от основной образующей – вектора «мотив – цель». То же можно сказать и о динамике работоспособности и эмоциональных состояниях (Б.Ф. Ломов).

Профессиональная деятельность определяется как род трудовой деятельности человека, владеющего комплексом специальных теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки, опыта работы. Разновидностью профессиональной деятельности, особо важной в свете воспитания подрастающего поколения, является деятельность волонтера антинаркотических программ; ее виды представлены на рис 1.

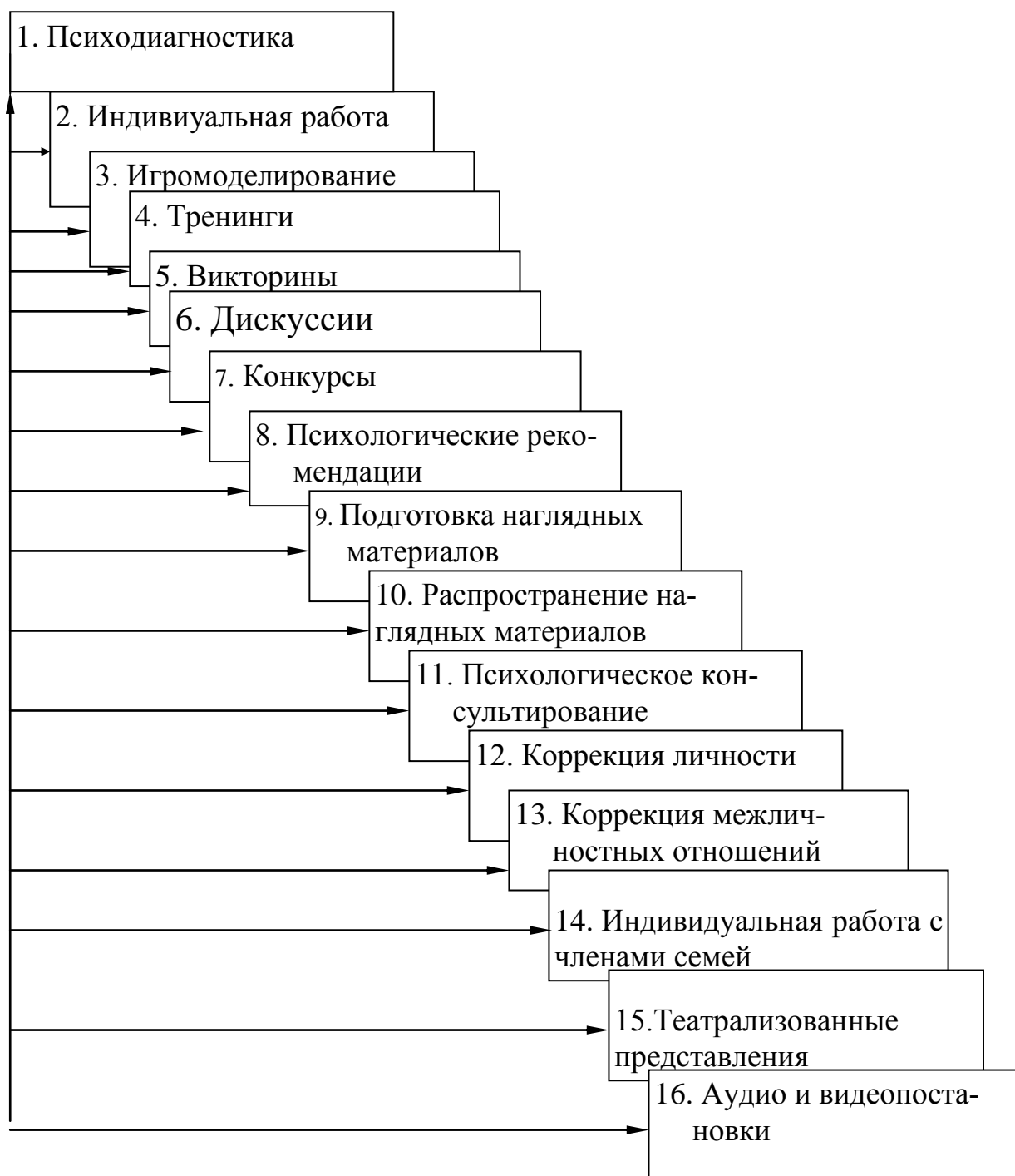


Рис. 1. Виды деятельности волонтеров антинаркотических программ

Виды деятельности волонтеров антинаркотических программ включают психодиагностику, индивидуальную работу, игро моделирование, тренинги, викторины, дискуссии, конкурсы, подготовку и распространение наглядных материалов, включенное наблюдение психологического консультирования

подростков членов семей, учителей, коррекцию личности и межличностных отношений, театрализованные представления, аудио- и видеопостановки.

Интегративные связи в структуре деятельности волонтеров-консультантов антинаркотических программ выполняет консультирование подростков, учителей, родителей.

Термин «консультирование» в переводе с латинского означает «совещаться, советоваться, заботиться». Поэтому обобщенной целью психологического консультирования можно считать заботу о личности, которая находится в непрерывном процессе становления и роста. Консультирование помогает развитию способности адекватно и полно воспринимать себя и других людей, адаптироваться в системе внутриличностных и межличностных отношений [80].

Если выводы специалистов [48] экстраполировать на волонтерское консультирование, то можно говорить о том, что оно помогает подростку выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучаться новому поведению, способствует развитию личности, стимулирует ответственность, способность принимать самостоятельные решения; создает условия для развития волевого поведения, организует преобразующее взаимодействие между волонтером и подростком.

Выявленные учеными принципы консультирования [83], на наш взгляд, распространяются и на волонтерское антинаркотическое консультирование. Назовем их:

- каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения как таковая; каждая личность в состоянии быть ответственной за себя;
- каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения.

С точки зрения К. Роджерса, определение психологического консультирования охватывает основные установки консультанта в отношении человека, обратившегося за помощью: следует принимать каждого человека как уникального индивида, любое внушение или давление мешает ему принимать ответственность на себя и правильно решать свои проблемы. К. Роджерс называет это

«современным подходом», противопоставляя ему ряд устаревших методов, к которым относятся, например, приказ, запрет, увещание, внушение, убеждение, советы и рекомендации и т.д.

М.К. Тутушкиной психологическое консультирование определяется как помощь индивиду в исследовании его проблемы, прояснении конфликтующих точек, поиск новых, альтернативных способов овладения ситуацией; помощь людям в их помощи самим себе.

J.W. Gustad характеризует консультирование как «ориентированный на научение процесс, имеющий место между двумя людьми, когда профессионально компетентный в области адекватных психологических знаний и навыков консультант, используя соответствующие актуальным нуждам консультируемого методы, стремится помочь ему узнать больше о себе самом, научиться связывать эти знания с более ясно воспринимаемыми и более реалистично определяемыми целями так, чтобы человек мог стать более счастливым и продуктивным членом общества». J.W. Gustad включает в определение консультирования три составляющие: участников процесса, цели процесса и научение как форму протекания процесса.

Определяя сущность консультирования, все исследователи сходятся на том, что, несмотря на различные методические подходы, в любом случае консультант работает не с фактами объективной жизни, а с фактами переживаний.

История развития психологического консультирования началась вместе с развитием психотерапии. Уверенно разделить эти два понятия можно только в особых, крайних случаях. Часть зарубежных авторов совсем не разделяет эти понятия, используя их как синонимы [2]. Другие ученые, говоря о данном соотношении, приходят к представлению о двух полюсах; область между полюсами принадлежит деятельности, которую можно назвать как консультированием, так и психотерапией (А. Брамер и Э. Шостром).

По мнению К. Роджерса, это «представляется оправданным, поскольку они, видимо, относятся к одному и тому же основному методу – серии прямых

контактов с индивидуумом, направленных на то, чтобы помочь ему изменить свои психические установки и поведение» [83].

Как в консультировании, так и в психотерапии используются те же самые профессиональные навыки, требования к личности консультанта и психотерапевта, процедуры и техники (Р. Кочюнас). Но основания для их разделения все же существуют.

Во-первых, консультирование ориентировано на клинически здоровую личность, имеющую определенные жизненные проблемы, а также на людей, ставящих перед собой цель дальнейшего развития личности. А психотерапия должна подразумевать более интенсивные продолжительные контакты, направленные на глубокую реорганизацию личности.

По мнению С.Ю. Циркина, в отличие от психотерапии консультирование сосредоточено не на болезни или внутреннем конфликте, а на ситуации и личностных ресурсах [110].

Р.С. Немов [70] отличает психологическое консультирование от других видов практической психологической помощи следующими основными особенностями. В отличие от индивидуальной и групповой психотерапии оно предполагает относительно кратковременный период и эпизодический характер личных контактов психолога-консультанта и консультируемого.

Разные виды психотерапии рассчитаны обычно на более длительный срок непрерывного взаимодействия психолога с клиентом – от нескольких недель до нескольких месяцев и даже лет. Также в психотерапии, в отличие от практики психологического консультирования, активную роль в избавлении клиента от психологических проблем играет психотерапевт. Именно он предпринимает активные действия, направленные на решение проблем клиента, а сам клиент играет в основном пассивную роль, то есть просто воспринимает воздействия психотерапевта и реагирует на них. В психологическом консультировании психолог-консультант в основном дает рекомендации обратившемуся за помощью, а их практическая реализация становится делом самого консультируемого, активную роль он сохраняет за собой. Р.С. Немов отмечает далее,

что психодиагностика в психологическом консультировании в начале работы должна быть сведена к минимуму и в основном опираться на результаты непосредственного наблюдения консультанта за поведением клиента. Психодиагностика включает в себя анализ и обобщение данных, непосредственно получаемых от консультируемого без применения специальных психологических тестов. В психокоррекционной работе психодиагностика играет более заметную роль, проводится обычно в самом начале работы и на нее отводится гораздо больше времени. Р.С. Немов обращает внимание также на то, что в разных видах психотерапевтической практики психолог несет личную ответственность за конечные результаты своей работы с клиентом, так как сам занимается коррекцией его психологии и поведения, сам реализует свои выводы и рекомендации. Психолог-консультант не несет прямой персональной ответственности, то есть не отвечает за то, воспользуется или нет клиент его советами. Консультант отвечает лишь за правильность своих выводов о сути проблемы клиента и за потенциальную эффективность предлагаемых клиенту практических рекомендаций. По мнению Р.С. Немова, консультант-психолог не обязательно должен владеть приемами и методами психотерапии, за исключением тех, которые он может применить в самой консультационной практике. Психотерапевт же, занимающийся практической коррекцией, должен профессионально владеть ее методами, так как в их применении и заключается основная часть его работы.

Психологическое консультирование часто сравнивают и с обучением, в отличие от которого оно сосредоточено не на информации, рекомендациях и советах, а на помощи в самостоятельном принятии ответственного решения. Вместе с тем можно считать, что психологическое консультирование представляет собой пограничную область и использует возможности и терапии и обучения.

Р.С. Немов отмечает, что поскольку в психологическом консультировании нуждаются разные люди и за помощью они обращаются по разному поводу, психологическое консультирование можно разделить на виды в зависимости от индивидуальных особенностей консультируемых и тех проблем, по поводу которых они обращаются к консультанту. Прежде всего, он выделяет интимно-

личностное психологическое консультирование по таким вопросам, которые глубоко затрагивают человека как личность, вызывают у него сильные переживания, обычно тщательно скрываемые от окружающих. К этому виду консультирования наши добровольцы подготовлены и активно занимаются им непосредственно, при встрече с подростками и их родителями, и опосредованно, по телефону доверия.

Следующим по значимости и частоте встречаемости в жизни видом психологического консультирования Р.С. Немов называет семейное консультирование по вопросам, возникающим у человека в собственной семье или в семьях близких ему людей. В нашем случае это регулирование взаимоотношений в семье, предупреждение и разрешение конфликтов (отношения между детьми в семье, переживания детей в связи с разводом родителей), решение текущих внутрисемейных проблем и т.д.

Третий вид консультирования – психолого-педагогическое консультирование по вопросам обучения и воспитания детей, научения чему-либо и повышения педагогической квалификации взрослых людей, педагогического руководства, управления детскими и взрослыми группами и коллективами. Здесь волонтерами-консультантами обсуждаются вопросы профилактики наркомании, психологическое обоснование факторов возникновения наркотической зависимости и ряд других.

Четвертый из числа наиболее распространенных видов психологического консультирования – деловое консультирование, которое наши волонтеры проводят, по необходимости, с учителями по вопросам организации профилактики наркомании и алкоголизма школьников. Мы разделяем мнение Р.С. Немова в том, что каждый из перечисленных видов психологического консультирования взаимосвязан друг с другом, например, даются одинаковые по своей психологической трактовке поведенческие недостатки, проблемы взаимоотношений со значимыми людьми, различные страхи, неудачи, психогенные заболевания, не требующие вмешательства врача, глубокое недовольство человека самим

собой, проблемы интимных отношений и многое другое. В каждом из названных видов психологического консультирования есть свои особенности.

В литературе дискутируется вопрос не только о сущности психологического консультирования, но и о целях и задачах его использования. Так, В.В. Колпачников определяет две основные цели психологического консультирования: преодоление конкретного психологического затруднения и личностный рост клиента [43].

М.К. Тутушкина относительно этих целей отмечает, что в первом случае консультирование будет носить психотерапевтический и корректирующий характер, оно будет либо поддерживающим, либо изменяющим что-то, например отношение к себе. Во втором же случае консультация, по ее мнению, может быть информирующей, для нас это, например, индивидуальное и групповое волонтерское консультирование по проблемам предупреждения наркозависимости подростков.

Р.С. Немов называет несколько основных целей психологического консультирования: срочная психологическая помощь в форме устной консультации при решении экстренных проблем; оказание временной помощи консультируемому, который нуждается в длительном, постоянном психотерапевтическом воздействии, но в силу каких-то причин не в состоянии ею воспользоваться; оказание моральной и профессиональной поддержки готовому решать свои проблемы человеку, придание ему уверенности в себе.

Р. Кочюнас считает, что определение целей консультирования зависит прежде всего от потребностей обратившихся за помощью людей и теоретической ориентации самого консультанта.

Теоретики разных школ сформулировали несколько универсальных целей, а именно: способствовать изменению поведения для более продуктивной жизни консультируемого, развивать навыки преодоления жизненных трудностей, обеспечивать эффективное принятие жизненно важных решений, развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения, облегчать реализацию и повышение потенциала личности. В школах, ориентированных на

перестройку личности, декларируются перспективные цели по изменению личности и самосознания, а ориентированных на изменение поведения большее значение придается конкретным целям, то есть решению актуальных психологических проблем личности. Отдельные направления подчеркивают такие цели психологического консультирования, как самоактуализация [65], самоэффективность (А. Бандура), эффективность, «о'кейность» (Э. Берн, Д. Харрис и др).

Таким образом, цели психологического консультирования всегда направлены на самоосознание личности, на осознание человеком своих индивидуальных особенностей, желаний, целей, потенциальных способностей, чувств, мыслей и действий. В процессе психологического консультирования, благодаря развитию самосознания, появляется возможность более полного использования внутренних ресурсов личности для решения жизненных проблем. Для достижения целей психологического консультирования все исследователи-психологи отмечают необходимость создания определенных условий.

Прежде всего, указываются начальные условия проведения консультации, во время которой обеспечиваются безопасность и комфорт обратившегося за помощью человека (добровольное согласие на получение помощи, активное исследовательское и творческое отношение к себе и своей проблеме, доверительное отношение клиента к консультанту). Необходимыми и достаточными для безопасности и комфорта консультируемого условиями являются безусловное уважение, эмпатия, принятие консультантом точки зрения клиента [83].

Для всех исследователей (Г. Абрамова, Ю. Алешина, Р. Кочюнас, Р. Мэй, К. Роджерс, М. Тутушкина и др.) суть психологической консультации состоит в ответе на вопрос, оказывает ли какое-либо позитивное воздействие психологическое консультирование или приносит ли консультирование и терапия реальную пользу. Однозначного ответа на этот вопрос нет, и связано это с рядом трудностей.

Во-первых, консультанту самому почти невозможно объективно оценить эффективность своей работы; во-вторых, результаты значительно зависят от человека, обратившегося за помощью (его активности, готовности соблюдать

требования консультанта, ответственности за решение своих проблем); в-третьих, на результаты консультирования оказывают влияние неопределенные факторы окружения консультируемого.

Существуют исследования, которые показывают, что консультирующийся извлекает пользу из индивидуальных бесед: в жизни и сознании консультируемого происходят изменения, влияющие на его личность и жизнь в целом. Консультируемому предоставляется возможность получить новый опыт, и чем глубже консультируемый осознает это, тем благоприятнее для него последствия консультации и выше ее эффективность. Можно также рассматривать эффективность консультирования с точки зрения изменений, происходящих с обратившимся за помощью человеком, и степени его удовлетворенности консультированием (М.К. Тутушкина).

Анализ позволяет сделать вывод о том, что волонтерское консультирование, как и любой другой вид консультирования, может иметь общие с ними результаты: улучшение понимания (себя, окружающих и т.п.), изменение эмоционального состояния (разрядка эмоционального напряжения, исследование своих чувств и их принятие и т.п.), способность принять решение, осуществить принятое решение, получение поддержки, приспособление к ситуации, которую невозможно изменить; поиск и изучение альтернатив, получение практической помощи через прямые действия, развитие имевшихся умений и навыков, приобретение новых навыков, получение информации, адекватное реагирование на действия других людей и разные ситуации.

Успешное (то есть достигающее своих целей) консультирование представляет собой определенным образом структурированное, свободное от предписаний взаимодействие, которое позволяет клиенту достичь осознания самого себя настолько, что дает ему возможность сделать позитивные шаги в свете новой ориентации. Отсюда вытекает естественное для волонтеров антинаркотического движения следствие, состоящее в том, что все используемые методы и техники должны быть нацелены на создание данного взаимодействия.

Таким образом, опираясь на труды отечественных и зарубежных психологов в области исследования процесса психологического консультирования, мы можем сделать важные для нашего исследования выводы.

Психологическое консультирование – это специально организованный процесс взаимодействия, с помощью которого у подростков актуализируются дополнительные психологические силы, способности и возможности выхода из трудной жизненной ситуации. Основные цели психологического консультирования взаимосвязаны и переходят одна в другую: преодоление конкретного психологического затруднения и личностный рост подростка. Условиями проведения психологического консультирования являются безопасность и комфорт подростков, доверительный контакт волонтера с подростками, безусловное уважение к подросткам, эмпатия.

Успех исследуемого консультирования во многом определяют социально-психологические установки самого консультанта. Обсудим это в следующем параграфе.

I.2. Особенности телефонного консультирования

В последние годы все более распространенным явлением в социально-психологической культуре нашей страны становится телефонное консультирование. В современном обществе человек несет на себе огромную стрессовую нагрузку. В условиях политического, экономического и духовного кризиса ценности человека находятся под угрозой. Даже в окружении множества людей он часто чувствует себя одиноким и испытывает эмоциональные страдания. Межличностное общение зачастую настолько поверхностно и неграмотно, что некоторым людям сложно найти друзей и в трудные минуты жизни не с кем поговорить, поделиться своими проблемами, не у кого спросить совета и получить поддержку. Особенно остро в такой поддержке нуждаются подростки. Это связано с развитием рефлексии в этом возрасте и переходом на новый уровень самосознания, с усилением потребностей в самопознании, принятии и

признании, общении и обособлении, с кризисом самооценки. К тому же переориентация общения с родителей и значимых взрослых на ровесников делает проблему взаимоотношений с последними весьма животрепещущей, а иногда и очень болезненной. Подросток в общении с друзьями и одноклассниками не всегда получает признание и эмоциональный отклик, и тогда не удовлетворяются его потребности в социальном единении и самоутверждении. Отсюда возникает потребность поделиться своими внутренними переживаниями с теми, кто ему не откажет, посоветует, как поступить или куда обратиться, проконсультирует по волнующим вопросам.

В этой ситуации работа телефонных служб, сочетающая в себе как профессиональное, так и волонтерское консультирование, приобретает особую актуальность, так как предлагает своевременную и мгновенную поддержку любому, кто в ней нуждается. Эта поддержка может быть настолько эффективной, насколько профессиональны, точны и искренни действия телефонных консультантов.

Вопрос о степени профессиональности психологической помощи по телефону обсуждался в литературе неоднократно и по-разному решался на практике. Существуют две позиции в понимании сущности телефонного консультирования: профессиональная и волонтерская модель. В России существуют обе модели (телефон доверия – пример профессиональной модели, горячая линия по проблемам потребления наркотиков – пример волонтерской модели), однако все чаще появляются смешанные модели, например, подростковый консультационный центр «Береги себя». Психолог-профессионал (волонтер) в этом случае объединяет в себе и профессиональные (знания, умения, владение специальными методами консультирования), и волонтерские качества (умение слушать, сопереживать, быть аутентичным и искренним в высказывании своих чувств, а также владеть необходимой информацией, связанной с определенным кругом проблем).

Телефонное движение переживает период подъема: увеличивается число обращающихся за телефонной консультацией, во многих городах появляются

новые телефонные службы, расширяется и углубляется тематика обращений подростков. Однако многие вопросы, связанные с требованиями к личности консультанта, его подготовки, особенностям методологических принципов психологической помощи на телефоне остаются малоразработанными, не определены критерии эффективности работы консультанта.

Литература по проблемам телефонного консультирования немногочисленна. Это вестники Российской ассоциации телефонной экстренной психологической помощи, переводные учебные и методические пособия [11; 62; 86; 108]. К проблемам телефонного консультирования обращались и наши соотечественники: А.Г. Амбрумова, А.Н. Моховиков, А.Г. Повереннова, А.В. Скворцов, Т.В. Снегирева, М. Полеев, И.В. Чурилин и другие, например работа С.Д. Хачатуряна [106], в которой автор определяет основные задачи и стратегию работы, связанные с консультированием по принятию решения в проблемной ситуации.

В книге раскрыты основные особенности профессионального и волонтерского телефонного консультирования, приемы и методы, используемые на телефоне доверия, история становления телефонного консультирования, роль и задачи телефонных служб, принципы работы телефонных консультантов, этапы телефонного консультирования (пошаговая модель психологической консультации), тактика и техники в работе консультирования по телефону, приведена типология задаваемых вопросов в ходе телефонного консультирования и феномен «выгорания» в деятельности телефонных консультантов.

История становления телефонной службы психологической помощи населению ведется с начала прошлого века. В 1960 году в Нью-Йорке была основана лига «Спасите жизнь», целью которой было предоставление моральной и психологической помощи по телефону. В Европе этот процесс начался после Второй мировой войны, когда в 1948 году психиатры Х. Хофф и Е. Рингель организовали центр «Врачебная помощь людям, уставшим от жизни», объединивший помощь по телефону и очный прием.

В 1953 году Чад Вара, американский священник, основал движение добровольцев-непрофессионалов «Самаритяне», в рамках которого была создана

телефонная служба помощи людям, склонным к суициду. Она стала прообразом многочисленных центров в разных странах мира. Впоследствии «Самаритяне» превратилось в самостоятельную интернациональную организацию «Befrienders International» («Международная дружеская помощь»). В это же время (60-е годы) телефонные службы Азии и Австралии («Линии жизни») объединились в «Life Line International» («Международные линии жизни»).

Теперь в мире работает около 300 центров «Befrienders International», где добровольцы помогают людям, близким к самоубийству, или отчаявшимся. По мере развития линий помощи (горячих линий) добровольцы начинают выполнять растущее число «кризисных услуг», которые используются лицами, переживающими любой вид эмоционального кризиса: проблемы в семейной жизни, адаптация к новым условиям, беременность и аборты, школьные конфликты и т.п.

Среди названий чаще всего используются кризисная линия (Crises Line), горячая линия (Hotline), линия помощи (Help Line), телефон доверия, линия жизни (Life Line).

Название «телефон доверия» (ТД) в Россию пришло из Польши и Чехословакии, где в 1967 году независимо друг от друга в Гданьске и Вроцлаве возникли телефоны доверия для предотвращения самоубийств, а на практике звонили люди с разнообразными проблемами. В нашей стране телефоны доверия создавались как телефоны экстренной психологической помощи людям, склонным к суициду. Инициатором этих служб выступила А.Г. Амбрумова. Один из первых телефонов был организован в Ленинграде в 1981 году на базе городского наркологического диспансера [3]. В Москве ТД стал работать с 1982 года как одно из звеньев в превентивно-суицидологической службе. До 1985 года в СССР было создано всего 4 подобные телефонные службы, что неудивительно в условиях тогдашней социально–психологической и политической атмосферы.

В 1988 году в России были открыты еще 5 телефонов экстренной психологической помощи (ЭПП), в 1989 году – 11. Далее процесс становления психологической помощи по телефону значительно ускорился. В 1991 году была

учреждена Российская ассоциация телефонов экстренной психологической помощи (РАТЭПП); в Москве и Санкт-Петербурге открылись школы подготовки консультантов ТД. В настоящее время в России функционируют около 215 телефонов ЭПП. Более 2500 консультантов в разных регионах России 24 часа в сутки оказывают поддержку своим соотечественникам. По обобщенным статистическим данным, около 1,5 млн. человек ежегодно обращаются за помощью на ТД [3]. Основные причины обращений на ТД – это конфликты в семье, проблемы «отцов и детей», любовные проблемы, одиночество, принятие себя, безработица.

В Челябинске ТД существует с 1991 года. В 1996 году при Челябинском городском благотворительном общественном фонде (ЧГОБФ) «Береги себя» был создан подростковый консультационный центр «Адвокатин», а с сентября 2001 года консультационный центр «Береги себя», в котором подростки получают как очные, так и телефонные консультации.

Опыт работы показывает, что телефонное консультирование наиболее приемлемо, так как среди населения наблюдается высокая стигматизация людей, косвенно или напрямую связанных с эпидемией наркомании. Преимущество телефонной связи привлекает возможностями подробно, бесплатно, анонимно обсудить наиболее проблемные и получить эмоционально-психологическую помощь и поддержку. Немаловажным результатом проводимой работы является снятие или уменьшение внутренней психологической напряженности, которая наблюдается у большинства обратившихся в связи с отсутствием объективной информации.

В России в силу ряда разных причин практически 100% центров телефонной помощи построены по профессиональному принципу. И лишь немногочисленные телефонные центры, такие как «Береги себя», построены как по профессиональной, так и по волонтерской модели оказания социально-психологической помощи.

Телефонные службы (телефон доверия или горячая линия) являются службами экстренной анонимной психологической помощи населению по телефону.

Это службы, которые созданы с целью снижения психологического дискомфорта, уровня агрессии людей, включая аутоагрессию и суицид, формирования психологической культуры и укрепления психического здоровья и атмосферы психологической защищенности населения.

Роль телефонных служб очень значима, особенно в ситуации минимальной возможности получить квалифицированную психологическую помощь.

Горячая линия (ГЛ) – служба экстренной помощи по телефону. Это означает, что ГЛ:

- является организацией с собственными целями, ценностями, структурой и внутренними правилами;
- оказывает преимущественно информационную помощь абоненту;
- дает возможность получить экстренную эмоционально-психологическую и информационную поддержку.

Основная цель ГЛ – дать возможность любому человеку получить квалифицированную, своевременную информационно-психологическую помощь по телефону.

В ходе профессиональной деятельности консультанты телефонной службы нацелены на решение следующих задач:

- обеспечение доступности и своевременности психологической помощи по телефону для граждан независимо от их социального статуса и места жительства;
- обеспечение каждому обратившемуся за советом и помощью возможности доверительного диалога;
- психологическое консультирование по телефону;
- помощь абонентам в мобилизации творческих, интеллектуальных, личностных, духовных и физических ресурсов для выхода из кризисного состояния;
- расширение у абонентов диапазона социально и личностно приемлемых средств для самостоятельного решения возникших проблем и преодоления имеющихся трудностей, укрепление уверенности в себе;

- информирование абонентов о деятельности иных служб и организаций в рамках имеющихся сведений;

- направление абонентов к иным службам, организациям, учреждениям, где их запросы могут быть удовлетворены более полно и квалифицированно, содействие обращениям населения за помощью к профессиональным психологам (на очное консультирование);

- разработка и распространение рекламных материалов по информированию населения о деятельности службы и предоставляемых услугах;

- анализ причин и источников повышенного психического напряжения различных возрастных и социальных групп населения и доведение результатов до сведения органов и заинтересованных учреждений социальной защиты населения.

Деятельность телефонных консультантов строится в соответствии с принципами:

- гуманности – уважать право другого человека быть таким, каков он есть, и проявлять это уважение с заботливой любовью;

- осознанной ответственности – каждый человек отвечает сам за свою жизнь, поступки и решения;

- анонимности – сам факт обращения человека на ТД или ГЛ и его личная информация являются достоянием его самого, консультанта телефона и, в необходимых случаях, команды телефона;

- добровольности – консультант добровольно принимает на себя ответственность за осуществление телефонного консультирования; абонент может свободно начать и завершить телефонный диалог;

- доступности – консультант стремится к тому, чтобы быть максимально доступным и готовым для общения с людьми, находящимися в остром эмоциональном, кризисном состоянии;

- профессионализма – консультант осознает границы собственных возможностей в оказании помощи другому человеку.

Консультант признает право любого человека на действия согласно его взглядам и убеждениям, независимо от пола, возраста, национальности, вероисповедания, расы, сексуальной ориентации, политических убеждений и социального положения. Для консультанта существенным является то, насколько серьезным и опасным для жизни абонента в данный момент является его эмоциональное состояние.

Широчайшее распространение телефонных служб по всему миру обусловлено особенностями телефонной связи как средства общения. Среди особенностей телефонной коммуникации специалисты отмечают следующее: пространственные и временные особенности, возможность прервать контакт, эффект ограниченной коммуникации, эффект доверительности. Рассмотрим каждую из особенностей подробнее.

Пространственные особенности – телефонный консультант может оказывать воздействие на обратившегося, который удален от него на большое расстояние. Сфера профессиональной деятельности расширяется дальше за рамки кабинета, что повышает моральную и профессиональную ответственность за собеседника, а вместе с тем и психологическую нагрузку, испытываемую консультантом [93].

Максимальная анонимность – при личном обращении к специалисту, даже без предъявления документов, анонимность является неполной, так как консультант общается лицом к лицу с клиентом и может впоследствии узнать его. Контакт по телефону обеспечивает максимальную анонимность [Там же].

Возможность прервать контакт – телефонный консультант предоставляет возможность прервать беседу в любой момент – для этого достаточно нажать на рычаг телефонного аппарата. При очной консультации прервать беседу значительно труднее [Там же].

Эффект ограниченной коммуникации – обращение по телефону осуществляется по единственному акустическому каналу. Это приводит к сужению потока информации, которым обмениваются говорящие. Телефонная коммуникация в силу исключительно акустического и почти полностью вербального

характера (речь по телефону почти не содержит невербальных средств, присущих обычной речи) обуславливает переорганизацию речевой деятельности абонента. Это способствует интеллектуальному пониманию пациентом психотравмирующей ситуации, облегчает формирование ее реалистического принятия и переходу к конструктивной личностной позиции. По утверждению С.Д. Хачатуряна [106], эффект ограниченной коммуникации характеризуется большей последовательностью, внутренней организованностью, систематизацией психотерапевтической беседы, приводит к более структурированному и логическому изложению проблем абонента. Кроме того, есть еще одна важная особенность: при отсутствии зрительного восприятия обратившиеся часто идеализируют телефонного консультанта, что повышает эффективность взаимодействия [93].

Эффект доверительности - хотя общающиеся по телефону могут находиться на значительном расстоянии друг от друга, их голоса звучат в непосредственной близости, то есть абонент и консультант в определенном смысле находятся рядом. Это свойство телефонной связи способствует быстрому формированию доверительности в беседе, облегчает включение в обсуждение глубоко личных проблем. Эффект доверительности помогает консультанту в работе и способствует ее успешности [Там же]. Таким образом, в общении по телефону сочетаются два важных свойства: личный характер коммуникации, присущий традиционным формам связи (доверительной беседе, письму, записке) и незамедлительность, безотлагательность действия современных электронных средств коммуникации. По мнению С.Д. Хачатуряна [106], основным видом оказания психологической помощи по телефону выступает психологическое консультирование, которое позволяет действовать по собственному усмотрению и обучаться новому поведению, способствует развитию личности, помогает акцентировать ответственность клиента (то есть индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, поощряющие волевое поведение клиента). Сердцевина консультирования – консультативное взаимодействие между клиентом и

консультантом, основанное на философии “клиент-центрированной” терапии. К. Роджерс выделил три основных принципа этого направления [83]:

- 1) каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения;
- 2) каждая личность в состоянии быть ответственной за себя;
- 3) каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения.

А.Ф. Копьев предлагает рассматривать психологическое консультирование как помощь человеку в переживании его состояния [45].

Похожая точка зрения присутствует у Ф.Е. Василюка, который утверждает, что задача психолога заключается в оказании посильной помощи клиенту в переживании актуальных жизненных затруднений [16]. Задача консультанта заключается в том, чтобы помочь клиенту осознать альтернативные возможности его поведения, чтобы помочь человеку стать более творческим и гибким. Следовательно, главной стратегией работы телефонного консультанта является консультирование клиента по поводу принятия им собственного решения. В задачу исследования не входит подробное описание консультирования по принятию решений. Важно отметить, что такое консультирование – одно из самых сложных, но и в то же время самых необходимых.

Особенности телефонного консультирования обуславливают необходимость применения особых технических приемов получения информации, ее последующего уточнения и психотерапевтического воздействия на клиента. Диалог нередко строится по законам краткосрочной интенсивной психотерапии. Беседа складывается из ряда последовательных этапов, каждый из которых подчинен особой задаче и строится, опираясь на определенную психотерапевтическую технику [45]. В практике телефонного консультирования принят подход, получивший название “Befriending”, или “терапия выслушивания” (это разновидность рожерианского интервью). Он был открыт на заре существования “самаритян” по наблюдениям за людьми, обращавшимися за помощью к священнику Чад Вару [48].

Вот какое описание «Befriending» дает Е.Г. Лешукова: «...это похоже на внутренний диалог, вынесенный вовне, консультант выполняет роль честного доброжелательного зеркала». Цель работы – взаимопонимание, открытость между собеседниками, особая атмосфера доверия, способствующая диалогу двух уважающих и принимающих друг друга людей, возникновение «очищающей исповеди». Довольно редкое явление в обычной жизни, которое предполагает полную погруженность в собеседника, максимальную искренность и честность [59]. Терапию выслушивания можно рассматривать как стратегию работы вообще или как начальную стадию взаимодействия, установления контакта. В обоих случаях, несмотря на преобладание эмоционального, спонтанного, доверительного анализа ситуации на консультанта, по мнению С.Д. Хачатуряна, накладываются определенные ограничения [106]:

- отсутствие выбора собеседника (в профессиональной ситуации телефонный консультант должен быть естественным, спонтанным и положительно расположенным ко всем абонентам);

- сотрудник, работающий на телефоне, не должен перебивать, высказывать без надобности свое мнение, оценочные суждения, критиковать и поучать абонента, что тоже несколько обедняет спонтанность и подлинность телефонного консультанта как участника контакта;

- консультант должен говорить на языке абонента, быть максимально понятным, придерживаться последовательности рассказа абонента и не предлагать свою точку зрения наводящими и уточняющими вопросами и т.д.

Главное в беседе – создать ситуацию для эмоционального отреагирования. Это позволяет в дальнейшем работать над когнитивным овладением психотравмирующей ситуации, поиском причин ее возникновения, повышением возможностей адаптации. В практической психологии часто используется прием расчленения проблемы на отдельные элементы, которые рассматриваются последовательно, шаг за шагом. Начинают с самого простого, затем переходят к более сложным элементам проблемы. Тем самым риск того, что абонент отступит от решения задачи, сочтя ее невыполнимой для себя, незначителен [97].

Процесс телефонного консультирования складывается из последовательности действий, располагаемых в той логической последовательности, которая присуща процессу решения проблемы и образует «лестницу». Конечно, это лишь примерный план. Этапы консультирования не являются резко отделенными друг от друга фазами.

В ходе консультации можно и нужно постоянно возвращаться к предшествующим ступеням (например, в случае возникновения трудности в отношениях клиент – психолог можно вернуться на первую ступень; при получении опыта может возникнуть необходимость переформулирования проблемы). Иногда целесообразен резкий переход от одной ступени к следующей, например, когда уже на первой стадии консультации клиент готов приступить к решению определенных вопросов в своей реальной жизни еще до того, как завершит анализ проблемы [Там же].

Этапы процесса телефонного консультирования представлены на рис. 2.

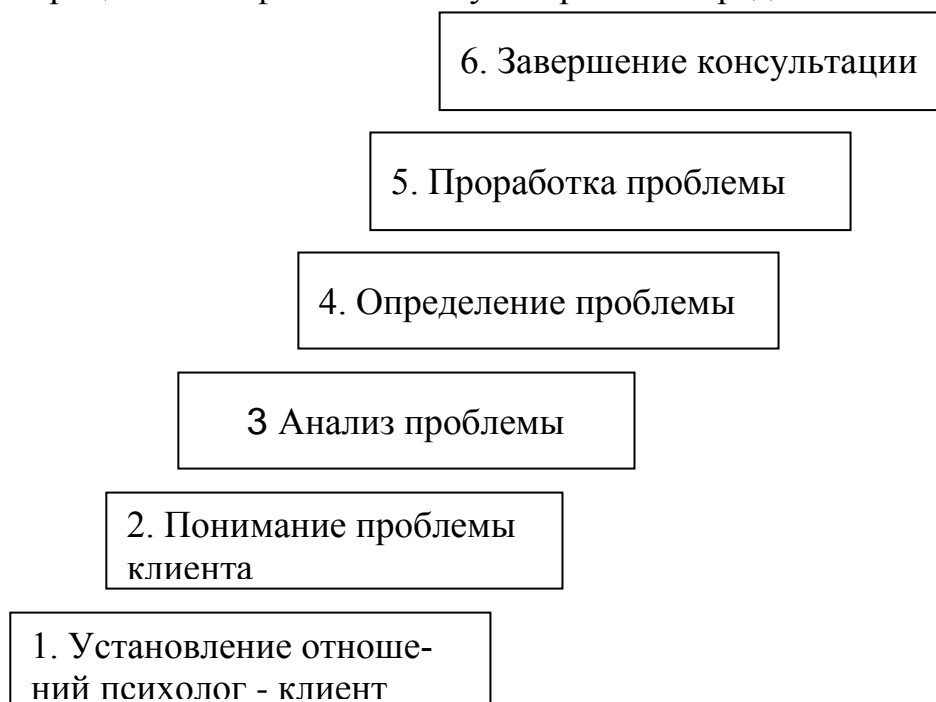


Рис. 2. Этапы телефонного консультирования

Консультация может ограничиться лишь двумя первыми ступенями, если обратившемуся важно получить понимание и поддержку. Принятие и

понимание, демонстрируемые консультантом, способствуют изменению эмоционального состояния человека.

От личности и способностей клиента (и психолога), а также от рассматриваемой проблемы зависит, сколько времени понадобится для прохождения той или иной ступени.

Хотя на практике процесс телефонного консультирования протекает по-разному, как правило, пятой ступени следует достичь к середине беседы, чтобы осталось время для конкретного осуществления изменений и своевременного завершения консультации.

В краткосрочной телефонной консультации есть противоречие: здесь скрываются и поддерживаются устойчивые и конструктивные межличностные отношения, но в то же время решать проблему расставания не позднее середины консультации [Там же].

Первый шаг клиента определяет консультант, опрашивая, что для него выполнимо уже сейчас. Первый шаг требует усилий и неизбежно вызывает напряжение, которое, однако, не должно превышать возможностей клиента-абонента. Можно спросить его: «Что вы сможете сделать уже после получения консультации? На что у вас хватит решимости?» Одних придется приободрить в решении своих проблем, других – притормозить.

Бывает, что необходимость сделать первый шаг создает сильное эмоциональное напряжение, что мешает выбору. Здесь можно помочь замечаниями типа: «Подумайте не о том, что вы можете сделать сейчас, а о том, что можно было бы уже сделать. Хотя бы маленький шаг, но в нужную сторону». Если и это не приводит к успеху, лучше договориться о времени следующего звонка, но принуждать к выбору категорически не следует.

Обсудим далее пять этапов принятия решений.

Этап 1. Взаимопонимание, структурирование. «Привет!»

Цель этапа: построить прочный союз с клиентом, добиться, чтобы он чувствовал себя психологически комфортно.

Функции: структурирование может быть необходимо для объяснения целей интервью. Определенная структура помогает не отвлекаться от главной задачи, а также дает клиенту информацию о возможностях консультирующего.

Первый этап – начало разговора (знакомство) и установление отношений доверия, взаимного чувства близости [106]. Клиент не сможет творчески функционировать, если не почувствует атмосферу душевного тепла и поддержки со стороны консультанта. Психолог (психотерапевт), в свою очередь, без рапорта не сможет получить необходимую информацию и быть эффективным в консультировании.

Существуют специфические методы достижения переживания рапорта – легкие и быстрые. На этом этапе психолог в ходе вербального и невербального общения должен быть понятным для клиента, идти ему навстречу. Этого можно добиться, выражая свое одобрение и поощрение, давая ясные и содержательные ответы на вопросы клиента.

Для создания конструктивных рабочих отношений необходимо в понятной форме рассказать клиенту о концепции консультирования, ее смысле и цели [Там же]. Как показывает опыт, временные границы скорее ободряют клиента, так как у него перед глазами оказывается достижимая цель.

Клиенту следует также понять, что в ходе консультации он будет активным партнером психолога. Тем самым за ним признаются такие возможности, о которых он даже не думал; он вырастает в собственных глазах и испытывает воодушевление.

Первый этап преследует две задачи:

а) придать человеку уверенность в том, что он обратился туда, где его поймут и поддержат;

б) определить степень серьезности ситуации и состояния абонента, оценив объем реального времени, в пределах которого должно быть принято какое-либо, хотя бы частичное, позитивное решение. Абоненту предоставляется возможность говорить, в то время как консультант слушает, не перебивая, не вмешиваясь преждевременно в ход его речи и собирая всю первичную

информацию. Допустимы только нейтральные реплики, «поддакивания», помогающие абоненту высказаться.

Этап 2. Сбор информации, выделение проблемы, идентификация потенциальных возможностей клиента. «В чем проблема?»

Цель этапа: определить, зачем клиент пришел (позвонил на ТД) на консультацию и как он видит свою проблему, выяснить его позитивные возможности.

Функции: умелое определение проблемы поможет избежать бесцельного разговора, задаст направление беседы; на этом этапе осуществляется работа с символами клиента.

Второй этап – сбор информации (выслушивание), выделение проблемы и построение основы развития отношений с клиентом. По словам К. Роджерса, «...лучшей точкой опоры для понимания поведения является компетенция самого индивида. Поэтому важно предоставить говорящему возможность выразить личную, субъективную точку зрения на проблему». На этом этапе консультации осуществляется целенаправленный анализ факторов, способствующих возникновению проблемы или мешающих ее решению. Анализ проблемы позволяет вскрыть те аспекты проблемы, которые клиент сам может затушевать, так как они вызывают у него страх или чувство стыда. Ситуация консультирования должна обеспечивать клиенту защиту, чтобы рассмотреть и обсудить эти аспекты.

Ряд авторов предлагает делать анализ проблемы в следующем порядке:

- условия в настоящее время;
- история жизни клиента;
- функциональное значение.

Основное искусство консультанта на этом этапе консультирования заключается в умении задавать правильные вопросы. По мнению С.Д. Хачатуряна [106], приводимый каталог вопросов может быть использован при:

- 1) осуществлении анализа условий:
 - в чем заключается проблема;

- как она проявляется здесь и теперь;
- какие внешние и внутренние ситуации способствуют возникновению проблемы;
- какие чувства, эмоции возникают;
- что значит «меня охватывает чувство страха» (используется вербальный символ клиента) применительно к данному конкретному человеку;
- насколько сильны эти чувства;
- как часто и как долго дает о себе знать эта проблема;
- имеются ли периоды, когда данной проблемы для клиента не существует;
- когда и где появляется эта проблема; в какое время дня; на работе или на досуге;
- какие мысли приходят в голову в критических ситуациях;
- какие последствия имеет проблема для клиента и его окружения;
- избегает ли клиент определенные, порождающие проблему ситуации;
- как реагирует окружение на эту проблему;
- как изменился образ жизни клиента и образ жизни близких ему людей.

Основной вопрос здесь: «как клиент до настоящего момента пытался решить эту проблему»;

2) описание жизни клиента:

- откуда взялась проблема;
- предшествовали ли проблеме какие-либо переживания, которые могли способствовать ее возникновению;
- когда, где и как возникла проблема;
- как она менялась с течением времени;

3) осуществление функционального анализа:

- какой смысл или какое конечное значение имеет проблема;
- какую цель она преследует или какую задачу она решает;
- для чего нужна клиенту эта проблема;
- чего он пытается тем самым добиться;

– какую функцию выполняет проблема в теперешней жизненной ситуации клиента, в его отношениях.

Проработка символов клиента должна привести к формулировке проблемы в ресурсном виде.

Существуют специально выработанные приемы задавания вопросов, которые в нейро-лингвистическом программировании (НЛП) получили название метамоделей [20].

Метамодель – это набор лингвистических средств для сбора информации, направленной на то, чтобы восстановить связь языка человека и того опыта, который он в этом языке представляет. Так как мы не взаимодействуем непосредственно с миром, в котором живем, мы создаем модели или карты мира, которые используем для управления своим поведением.

Психологу важно понимать модель или карту мира, существующую у клиента. Есть множество «бедных» моделей, в которых недостает полезных возможностей выбора, что проявляется в избытии меж- и внутриличностных конфликтов.

Люди создают модели посредством трех универсальных процессов: исключения (стирания), обобщения (генерализации), искажения. Эти процессы позволяют выживать, расти, учиться, переживать субъективную реальность за реальность. Те же процессы ограничивают, уничтожают способность к гибкости реакций. Так как эти три процесса выражаются в лингвистических паттернах, можно использовать набор лингвистических средств, называемых метамоделю, чтобы работать с ними, когда они ограничивают, а не расширяют возможность выбора для человека.

Слушание и реагирование в рамках метамоделей дает возможность максимального понимания и научения в любой специфической коммуникации.

Метамоделей различаются по следующим критериям:

- сбор информации;
- ограничение модели говорящего;
- семантически ошибочные формулировки.

Сбор информации относится к получению, посредством подходящих вопросов и реакций, точного и полного описания представляемого содержания. Этот процесс служит также для связи языка говорящего с его переживаниями. В данной категории четыре подразделения:

- исключения;
- отсутствие указаний, к чему или кому относится сказанное;
- неспецифированные глаголы;
- номинализации.

Исключения – помощь в восстановлении исключенной информации – помогают создать полное представление опыта. Для обнаружения отсутствующего материала задаются вопросы «о ком?», «о чем?», «кого?», «чего?», «кто именно?», «как именно?» (последний вызовет информацию, указывающую на репрезентативную систему говорящего).

Например: – Я не понимаю.

Вопрос: – Чего именно вы не понимаете?

– Я боюсь.

Вопрос: – Чего или кого вы боитесь?

– Он мне не нравится.

Вопрос: – Что именно в нем вам не нравится?

Отсутствие указаний, к чему относится сказанное, – тип обобщения, при котором отсутствуют детали, помогающие сделать выбор. Могут помочь вопросы «кто именно?», «что именно?».

Пример:

– Меня никто не хочет.

Вопрос: – Кто именно вас не хочет?

– Это трудно.

Вопрос: – Что именно трудно для вас?

Неспецифированные глаголы оставляют человека в неопределенности по поводу описываемого переживания. Просьба специфицировать глагол помогает более полно пережить опыт. Для этого можно задать вопрос «как именно?»

Пример:

– Он отвергает меня.

Вопрос: – Как именно он тебя отвергает?

– Дети заставляют меня наказывать их.

Вопрос: – Как именно дети заставляют тебя наказывать их?

Номинализация – переход глаголов в абстрактные существительные, когда процесс превращается в вещь или событие. Человек в этом случае теряет возможность выбора, и нужно вернуть его к связи с динамическими процессами жизни. Если событие может восприниматься вне границ контроля, то процесс может быть изменен. Для различия номинальных слов можно представить тележку, куда можно положить конкретные вещи (клубок, котенка, домик и т.п.), но нельзя положить неудачу, любовь, смущение и т.п. Это и будут номинализации. Для преобразования их в слова, обозначающие процесс, используют вопросы, содержащие глаголы:

Пример: – Я не получаю признания.

Вопрос: – Как бы вы хотели, чтобы вас признавали?

– Мне нужна помощь.

Вопрос: – Как бы вы хотели, чтобы вам помогли?

Следующее отличие метамодели – ограничение модели говорящего. Этот критерий определяет ограничения. Расширив модель мира, можно помочь человеку обогатить свою модель мира и иметь больше вариантов для решения проблемы. Есть две его разновидности:

- универсальные квантификаторы;
- модельные операнты необходимости.

Универсальные квантификаторы – обобщающие слова: «все», «все», «каждый», «всегда», «никогда», «никто», «всякий» и т.п. Подчеркивание обобщений, задаваемых универсальными квантификаторами, усиливается с помощью интонаций голоса консультанта. Это заставляет человека искать исключения для своего обобщения и получать, в итоге, больше возможностей выбора.

Пример: – Я никогда не бываю уверенным.

Вопрос: – Вы никогда не бываете уверенным?

Также можно задать вопрос, не было ли у клиента опыта, противоречащего этому обобщению:

– Вы абсолютно никогда не были в жизни уверенным?

– Были ли моменты в вашей жизни, когда вы были уверенным?

Пример: – Ты всегда мне лжешь.

Вопрос: – Всегда-всегда?

Модальные операторы необходимости – слова, указывающие на отсутствие выбора: «мне следует», «я должен», «я не могу», «это необходимо». Работе с этими ограничениями помогают два вопроса:

– Что вам мешает?

– Что случится, если вы этого не сделаете?

Пример: – Я не могу этого сделать.

Вопрос: – Что вас останавливает?

– Я должен заботиться о других.

Вопрос: – Что случится, если вы перестанете заботиться о других?

Семантически ошибочные формулировки составляют третью группу отличий. Эти формулировки мешают человеку действовать так, как он стал бы действовать в иной ситуации. Выделяют три вида семантически ошибочных формулировок:

– потеря причинно-следственных связей;

– чтение мыслей;

– потеря субъекта.

Потеря причинно-следственных связей - предположение, что некоторое действие со стороны А может заставить В действовать определенным образом или испытывать определенные эмоциональные переживания. Предполагая таким образом, человек реагирует, полагая, что у него нет другого выбора. Если противопоставить что-то этому предположению, появится возможность задуматься, действительно ли верно предположение о причинно-следственном отношении. Вопрос, помогающий в этом: каким образом А вызывает у В это?

Пример: – Ты нарушаешь мои планы.

Вопрос: – Как я могу нарушать твои планы?

– То, что ты пишешь на стене, меня достает.

Вопрос: – Каким образом то, что я пишу на стене, может тебя доставать?

Чтение мыслей – это способ обнаружения, что кто-то действует на основании иллюзий, а не информации. Вопросы типа «каким образом вы узнаете, что А ...?» помогают говорящему осознать или даже поставить под сомнение вопрос предположения, казавшийся очевидным.

Пример: – Я знаю, что для него лучше.

Вопрос: – Как вы узнаете это?

– Он никогда не думает о последствиях.

Вопрос: – Как именно вы узнаете, что он никогда не думает о последствиях?

Потеря субъекта выражается в утверждениях, принимающих форму обобщения по поводу мифа. Обычно это суждения типа «так нельзя поступать», «вот как нужно делать», «это нехорошо» и т.п.

Пример: – Неправильно полагаться на благотворительность.

Вопрос: – Для кого неправильно это?

– Так нельзя поступать.

Вопрос: – Кому так нельзя поступать?

Таким образом, метамоделю – это набор средств, дающих возможность оставаться в рамках внешнего сенсорного опыта, получая информацию клиента. Они помогают придерживаться опыта клиента (а не идти внутрь себя), извлекая новые возможности для роста его собственных ресурсов.

Этап 3. Определить желаемый результат: к чему хочет прийти клиент; «Чего вы хотите добиться?»

Цель этапа: определить идеал клиента. Каким бы он хотел стать? Что произойдет, когда проблемы будут решены? (это информирует психолога о том, что именно хочет клиент).

Функции этапа: желаемое направление действий клиента и психолога должно быть разумно согласовано. С некоторыми клиентами необходимо, пропустив вторую стадию, выделить вначале цели.

Третий этап – формулирование желаемого результата, уточнение цели клиента и ее проработка (формулировка и анализ проблемы).

Как только в процессе консультирования клиент начинает понимать свою реальную проблему, он зачастую испытывает потребность в эмоциональной разрядке. Овладение ситуацией (проблемой) означает работу с эмоциональной стороной личности, чувствами клиента – помочь ему определить и исследовать собственные чувства.

Проблема абонента включает в себя:

– проблемную ситуацию. Проблемы могут звучать очень внушительно, но они аморфны, слишком многочисленны или слишком общи. В наиболее простых случаях проблема абонента в достаточно явном виде присутствует в описанной проблемной ситуации, где контекстуальный смысл достраивается консультантом исходя из здравого смысла и личного опыта. В ней присутствует противоречие, понятное для абонента и консультанта (в первом сближении). То, что предлагается в качестве обсуждения (запроса), может не являться главным, что волнует клиента.

Вычленение проблемной ситуации, в которой наиболее сконцентрирована и «живет» проблема – важный момент беседы;

– эмоциональное отношение к проблемной ситуации («чувства»). Оно может быть открыто высказано абонентом. Или может интуитивно улавливаться консультантом через характеристики речи: паралингвистические компоненты (тональность, диапазон), экстралингвистические (например, смех – тревога?; покашливание – смущение?; пауза – растерянность?);

– рационально-рефлексивное отношение к проблемной ситуации («мысли») может быть открыто высказано абонентом («Я думаю, что причиной...»); проявляется в подраумеваниях («Я понимаю, нечеловечно так жить», «Я должна жить лучше»); выражается в абстрактных понятиях и терминах,

нагруженных индивидуальным смыслом («После этого я впала в депрессию», «Крыша едет»), в описаниях отношений к тому, что происходит с абонентом через образный ряд, метафоры, во временной последовательности описания развития аспектов проблемной ситуации («сначала», «потом», «это возникло только тогда, когда...»), что может отражать субъективно воспринимаемую причинно-следственную связь;

– поведенческий аспект – усилия, которые предпринимал (предпринимает), чтобы справиться с проблемной ситуацией (или чтобы она возникла) («действия»): проблема имеет свою динамику, абонент обращается за консультацией тогда, когда проблема актуализировалась.

По мнению специалистов, формулировка проблемы должна включать личное местоимение («я») и конкретное содержание, давать различные аспекты проблемы, что сделает понятным для клиента последующую стратегию работы с консультантом, содержать конкретные указания по поводу действий, направленных на решение проблемы.

Постановка цели – цель выводится из определения проблемы и должна быть конкретной, оперативной и реалистичной.

Признаки хорошо сформулированной цели:

- значима для клиента;
- показана во взаимодействующих и контекстуально описанных терминах;
- скорее мала, чем велика;
- имеет признаки разрешения проблемы, а не ее отсутствия;
- конкретна, специфична и измерима;
- реалистична и выполнима в обстоятельствах жизни клиента;
- с первых шагов демонстрирует признаки успеха клиента;
- клиент уверен, что с его стороны требуется тяжелая работа;

Пример: что я (субъект) могу сделать (сюжет) для кого-то (объект), чтобы добиться нужного отношения (контекст).

На этом этапе и во время всей беседы консультант должен помнить о том, что люди индивидуальны в своих реакциях. Со стороны консультанта не

должно быть и намек на то, что люди должны сталкиваться со своими эмоциями, их выражать, определять и исследовать. Важно уделять внимание желаниям и потребностям клиента. Здесь также важно установить и поддержать здоровые, позитивные, сохранные стороны личности, обратив их на укрепление уверенности в себе. Когда это удастся, достигается мобилизация всех ресурсов, которые сам клиент мог упустить из виду.

Этап 4. Выработка альтернативных решений проблемы. «Что еще мы можем сделать по этому поводу?»

Цель этапа: поработать с разными вариантами решения проблемы. Это подразумевает творческий подход к данной задаче, поиск альтернатив во избежание ригидности и выбор вариантов среди этих альтернатив.

Функции: исследование личностной диспозиции. Этот этап интервью может быть самым продолжительным.

Четвертый этап – выработка альтернативных решений. Данный этап может включать длительное исследование личностной динамики. Эта фаза беседы может быть самой продолжительной. Определяя содержание работы консультанта на этой стадии, ряд авторов исходит из положения, что конечной целью консультанта является развитие у клиента:

- способности находить максимальное число вариантов поведения при общении с самим собой и другими в контексте культуры;
- способности применять максимально большее количество занятий, мыслей и поступков, с тем чтобы общаться с возможно большим числом людей и групп внутри и вне собственной культуры;
- способности формулировать планы, действовать в соответствии с возможностями культуры и рефлексировать [2].

Таким образом, четвертый этап очень важен для дальнейшего развития и роста клиента. Целью этого этапа является переход клиента с пути его любимых стереотипов поведения, которые только накапливали проблемы, к более гибкому и творческому реагированию.

Этап 5. Обобщение. Переход от обучения к действию. «Вы будете делать это?!»

Цель: способствовать изменению мыслей, действий и чувств повседневной жизни клиента.

Функции: изменение стереотипов поведения: многие клиенты после интервью ничего не делают, чтобы изменить свое поведение, оставаясь на прежних позициях.

Пятый этап (заключительный) – обобщение. Это снова поддержка и максимальное одобрение абонента; выражается вера в него самого, в его силы, уверенность в осуществлении намеченного.

Бывает, что клиент быстро теряет то, что приобрел на консультации. Нужно предпринимать специальные шаги, чтобы конструктивные решения, принятые совместно с консультантом, не пропали даром.

Есть очень простой метод – просто спросить клиента: «Что вы собираетесь делать сегодня?», «Какие шаги вы собираетесь предпринимать завтра, чтобы реализовать то, что вы наметили?» Чем более подробно консультант обсудит с клиентом программу его действий, тем более вероятно, что произойдет какое-то изменение. На этом этапе консультации может потребоваться обучение клиента. Допустимо и переформулирование проблемы, связанное с невозможностью выполнения ранее намеченного.

Приведенная выше пятишаговая модель и общая структура телефонной консультации может быть изменена в зависимости от обстоятельств. Использование различных теорий и подходов меняет акценты на определенных аспектах данной

модели. Можно пропустить или объединить этапы беседы в зависимости от особенностей подготовки консультанта, состояния клиента, мотивации клиента, условий, в которых клиент находится.

Основная идея построения беседы – беседа начинается с терпеливого бескритичного выслушивания, в ходе которого происходит эмоциональное отреагирование на значимые аспекты проблемной ситуации, что создает предпосылки для овладения проблемной ситуацией и в дальнейшем к планированию действий.

Приемы телефонного консультирования

В ходе телефонного консультирования приходится опираться на анализ речи клиента и анализ голоса, использовать приемы слушания и технические приемы (например, субъективной пристройки).

Анализ речи позволяет получить сведения об образовании, возможной профессиональной сфере деятельности, микросоциальной среде, а также состоянии здоровья и причине обращения за помощью.

Анализ голоса: интонация, громкость, темп, распределение пауз и т. д. — дает косвенную информацию об эмоциональном состоянии пациента и изменениях этого состояния в процессе беседы. В итоге консультантом определяется контекст ситуации, который определяет выбор того или иного технического приема [98]:

1. Молчание. Внимательное выслушивание другого человека, не сопровождаемое вербальным ответом. Молчание предоставляет ответственность за решение проблемы самому абоненту. Паузы в разговоре дают время клиенту собраться с мыслями и чувствами, а консультанту включиться в процесс и прояснить услышанное. Молчание стимулирует клиента продолжать выражение своих чувств.

2. Поддержка. При телефонном консультировании поддержка обеспечивается ответом, дающим абоненту подтверждение, что консультант все еще «настроен на его волну». При этом ответ консультанта не содержит замечаний и оценок. Например, это могут быть такие ответы: «о», «действительно», «интересно», «понимаю». Консультант должен быть внимательным и удерживать себя от «механического» проявления участия.

3. Распахнутая дверь. Вербальное приглашение сказать больше, то есть дальнейшее исследование проблемы. Консультант должен сообщить клиенту о своем желании выслушать и быть полезным. Например: «Чем я могу вам помочь?», «Хотели бы вы поговорить об этом?», «Похоже, что вы довольно сильно переживаете по этому поводу», «Я бы хотел лучше разобраться в этом», «У вас есть какие-нибудь идеи?»

1. Рефлексивное слушание. Иногда его называют активное слушание, обратная связь или отражение. Такой ответ консультанта дает почувствовать

клиенту, что его поняли. Это обеспечивается «обратной связью», то есть отправкой расшифрованного послания ему на подтверждение.

2. Обобщение. Краткое подтверждение или резюме, в котором консультант подводит итог, о чем шла речь в течение какого-то периода времени, суммирует информацию, услышанную от клиента.

1. Ключевые слова и фразы. Повторение слов или коротких фраз, взятых из речи клиента, которые несут эмоциональную нагрузку – возможно, это как раз то, что клиент хотел бы обсудить.

2. Проясняющий вопрос. Вопрос, заданный консультантом с целью прояснить значение или содержание утверждений клиента.

1. Ответ-проекция. Часто клиенты предпочитают принять решение, предложенное консультантом, нежели свое собственное. Подчас довольно очевидно, что клиент знает, чего он хочет, даже тогда, когда обращается за советом, одобрением или в поисках решения проблемы. В таких ситуациях ответ-проекция оказывается довольно эффективным, например: «Что бы вы хотели от меня услышать?», «Если бы я удовлетворил вашу просьбу найти решение, какое именно решение вы ждете от меня или хотите услышать?» Обычно ответ на такой вопрос так или иначе проявляет реальные желания и чувства клиента.

2. Предоставление информации. В консультационной практике часто возникают ситуации, когда информация и рекомендации довольно уместны. Как лицо, хорошо осведомленное относительно ресурсов сообщества, достаточно подготовлено для того, чтобы обеспечить клиента информацией о службах, которые могли бы лучше всего удовлетворить другие потребности клиента.

1. Конфронтация. Такая реакция выстраивается с целью обратить внимание клиента на противоречия в его высказываниях, стимулировать к принятию ответственности за свое поведение.

2. Терапевтические метафоры. Это особый вид воздействия. Инициатива на этапе терапевтического вмешательства принадлежит исключительно консультанту. Рассказывание историй воспринимается большинством клиентов как отступление от болезненной темы, что само по себе создает предпосылки для успешного изменения психического состояния.

1. Я-послания. Консультант сам выражает свои чувства или состояние для того, чтобы теперь клиент мог помочь ему.

Приемы слушания [98]

Умение слушать – наиболее важное из качеств, которым должен обладать телефонный консультант. Дать человеку возможность высказать свои мысли и чувства, выслушав его внимательно, с пониманием и любовью, не так просто, как может показаться на первый взгляд.

Нерефлексивное слушание. Оно является, по существу, простейшим приемом и заключается в умении поддерживать разговор молча или с минимальным вмешательством. Это активный процесс, требующий внимания. Нерефлексивное слушание – это внимательное молчание и ограниченное количество вопросов, предоставляющее возможность абоненту выговориться. Ведь часто поводом для звонка является одиночество и невозможность «излить душу». Может быть, в этот момент человек формулирует свою проблему, осмысливает ее, и она уже не будет для него неразрешимой. Иногда нерефлексивное слушание – это все, что необходимо от консультанта для поддержки абонента. В зависимости от ситуации консультант может выразить понимание, одобрение и поддержку короткими фразами или междометиями. Подчас нерефлексивное слушание становится единственной возможностью поддержания беседы, если абонент настолько возбужден, что его мало интересует внимание консультанта, он просто хочет, чтобы его кто-то выслушал. «Да!», «Это как?», «Понимаю вас», «Конечно» – такие ответы приглашают абонента высказываться свободно. Используются реплики: «Угу», «Можно ли поподробнее?», «Продолжайте». Нерефлексивное слушание больше подходит к эмоционально напряженным ситуациям. Люди, переживающие эмоциональный кризис, часто ищут в телефонном консультанте «резонатора», а не советчика. Однако одного такого приема бывает недостаточно, если абонент стремится получить руководство к действию, когда у него нет желания говорить или он боится быть непонятым, отвергнутым. В этих случаях используются другие приемы.

Рефлексивное слушание. Оно служит критерием точности восприятия услышанного. Этот прием помогает абоненту наиболее полно выразить свои чувства. Уметь слушать рефлексивно – значит расшифровывать смысл сообщений,

выяснять их реальное значение. Множество слов в русском языке имеют несколько значений, поэтому важно правильно понять говорящего, понять то, что он хочет сообщить. Чем меньше уверенности в себе, тем больше ходит человек «вокруг да около», пока не перейдет к главному.

Приемы рефлексивного слушания

Поддержка (проявить интерес, дать возможность говорящему выразить свое мнение, помочь собеседнику продолжить говорить, выражая признание важности проблемы).

«Эхо» пробуждения (воздержание от выражения согласия или несогласия, проявление интереса: «Угу», «Да-да», «Ну, и...», «Что было дальше?»).

Прояснение, уточнение (помогает яснее понять, о чем идет речь, получить дополнительную информацию. Использование вопросов открытого типа (уточняющих вопросов): «Когда это произошло?», «А что вы имеете в виду, говоря...?»).

Проверка точности восприятия услышанного показывает, что консультант не только слышит, но и понимает, о чем идет речь. Помогает проверить, насколько верно консультант понимает собеседника.

Перефразирование (выделение основного смысла и фактов. Обобщение сказанного: «Значит, вы считаете, что...», «Если исходить из того, что вы сказали, то выходит, что...», «Если я правильно вас понял...?»)

Понимание чувств (показать понимание чувств собеседника. Обратить внимание говорящего на его собственные чувства. Уменьшить напряжение, тревожность, негативные чувства).

Отражение чувств (поддержание тона разговора: «Мне кажется, вас это сильно огорчает», «Я думаю, это вызывает у вас опасения»).

Проверка-резюме (сведение воедино основных идей и фактов для перехода на более высокий уровень разговора).

Переформулирование, резюмирование: («Похоже, основное в ваших словах было...», «Если подвести итог нашему разговору...»).

Если реакция в процессе слушания была адекватной, клиент скажет: «Да» и продолжит свой рассказ; если реакция неадекватна, клиент, скорее всего, по-

правит консультанта, сказав: «Нет, я имею в виду...». Если эффективного слушания не получилось, разговор обычно заканчивается взрывом эмоций.

Консультант может оценить успешность своих действий, используя «метафоры активного слушания» [24], в которых выражено мнение клиента:

Вы слушаете меня, когда...

– вы действительно стараетесь понять меня, даже когда в том, что я говорю, не слишком много смысла;

– вы понимаете мою точку зрения, когда она противоречит вашим глубоким убеждениям;

– вы понимаете, что после часа, который я отнял у вас, вы немного устали и чувствуете себя несколько опустошенным;

– вы сдержались и не рассказали мне ту смешную историю, которую вам так хотелось мне рассказать;

– вы поддержали во мне чувство собственного достоинства, дав мне возможность принять собственное решение, несмотря на то, что чувствовали, что я не прав;

– вы не стали решать за меня мою проблему, но оказали мне доверие, предоставив мне решить ее своим способом;

– вы предоставили мне достаточно пространства, чтобы я мог сам понять, почему я был так расстроен, и достаточно времени, чтобы я решил, что лучше всего сделать;

– вы сдержали свое желание дать мне мудрый совет;

– вы приняли от меня дар моей благодарности, сказав, что вам приятно слышать, что вы смогли мне помочь.

Достигнуть хорошего контакта с позвонившим можно лишь в том случае, если соблюдать правила активного слушания. Прежде всего, следует обращать внимание на то, о чем говорит позвонивший, не стараясь оценить ситуацию и не вынося заранее суждений о ней. Важно устанавливать с позвонившим отношения доверия так, чтобы он почувствовал, что может говорить о сложных проблемах. Не стоит избегать сложных тем, в особенности вопроса о суицидальных чувствах. Важно помнить: то, что для одного пустячная проблема, для другого может оказаться концом света [98].

Рефлексивное слушание – это не просто прием, который можно извлечь из кармана по мере возникновения проблемы в общении, это личностное отношение к абоненту. Без этих отношений рефлексивное слушание вряд ли будет эффективным; в голосе будет слышна фальшь, пустота, механичность и неискренность [Там же].

Эмпатическое слушание. Оно отличается от других приемов только установкой. Эмпатия – это понимание чувств, переживаемых другим человеком (будь то гнев, печаль или радость) и ответное выражение своего понимания этих чувств. Эмпатия, или сопереживание, проявляется в эмоциональной чуткости к собеседнику. Для телефонного консультанта важно исходить из установок, предполагающих принятие личности человека, которому оказывается психологическая помощь. Но принятие не означает положительной оценки того, что говорит и делает человек. Когда консультант понимает абонента эмпатически, то есть во всей глубине переживаемых им чувств, он может выразить это словами (вербализовать). Это называется «отражением» или «эмпатической рефлексией». Консультант стремится прежде всего реагировать на личностно значимую для абонента информацию (высказывания, указывающие на сильные чувства, касающиеся желаний и целей, имеющие отношение к его нормам, суждениям, стереотипам поведения). Это способствует тому, что, знакомясь со своими чувствами, выраженными в словесной форме, абонент чувствует, что консультант понимает его и принимает его эмоции, может передать и изучить свою проблему во всех деталях. «Отражающая» реплика должна быть конкретной и краткой, например: «...и это вас огорчило (напугало, рассердило)». Если консультант не уверен, что правильно понял абонента, можно включить в «отражающую» реплику оговорки: «Если я правильно понял...», «Не так ли?».

Отслеживая свои чувства, консультант высказывает их, если это кажется полезным: «То, что вы рассказали, меня огорчило, а что вы чувствуете по этому поводу?»

Установки, поддерживающие эмпатическое слушание [Там же]

Одобрение – это готовность выслушать и принять другого. В работе телефонного консультанта лучше избегать оценок и «ярлыков» в отношении клиента. Здесь важна установка на самоодобрение. Чем больше консультант

приходит к внутреннему согласию с собой, тем меньше осуждает других. Это не означает не видеть своих недостатков, но приучает относиться к себе непредвзято. Понимание собственных чувств дает возможность понимать чувства другого человека. Абоненты безошибочно угадывают истинный настрой консультанта. Подмена эмпатии чисто внешней технологией может иметь только обратный эффект, так как нет такой техники, которая могла бы заменить настоящее внимание к человеку. Системное слушание – целенаправленное взаимодействие, оно направлено на понимание и проявление уважения к личности собеседника. В процессе системного слушания консультант использует как приемы нерефлексивного слушания, так и приемы рефлексивного слушания.

Владение приемами слушания можно технологически представить в виде последовательности микротехник под общим названием «колесо слушания» (рис. 3).



Рис. 3. «Колесо слушания»

Установлению взаимопонимания в начале разговора помогает и техника использования репрезентативной системы клиента, разработанная в рамках НЛП Д. Гриндером [по: 25].

Привычное использование определенной категории сенсорно специфических слов (визуальных, аудиальных, кинестетических, вкусовых) преимущественно перед другими указывает на первичную репрезентативную систему.

Первичная репрезентативная система – это более развитая внутренняя сенсорная система, более часто и полно используемая, чем другие. Человек постигает мир в той репрезентативной системе, которая у него более всего развита. Если первичная репрезентативная система визуальная, то мир постигается в картинках; если кинестетическая – в ощущениях; если аудиальная – в звуках. Нередко люди представляют мир в запахах и вкусах.

Установить с человеком связь эффективным образом означает говорить с ним об одном и том же аспекте опыта, то есть в первую очередь используя предикаты тех репрезентативных систем, которые использует клиент.

Предложенные таблицы 1 и 2 помогут более детально осмыслить различия в репрезентативных системах как клиентов, так и самих консультантов [25].

Таблица 1

Репрезентативные системы и предикаты

Типы репрезентативных систем	Скорость внутренних процессов	Предикаты
Визуальный	Самая быстрая	Вижу, картина, яркий, чистый, сфокусирован, темный, ясный, наблюдать, красная линия и т.п.
Кинестетический	Самая медленная	Прикасаться, теплое, спокойный, нежный, схватывающий, грубый, чувствовать, трогать, придерживаться мнения и т.п.
Аудиальный	Ритм метронома	Слышу, тон, громкий, мелодичный, пронзительный, ритм, подобные речи, высказывания, звуки и т.п.

Способы проявления репрезентативных систем

Типы репрезентативных систем Проявление	Визуальный	Аудиальный	Кинестетический
В поведении	Организованный, наблюдательный, спокойный, не шумный, хороший рассказчик, запоминает картинки с трудом, запоминает словесные конструкции, менее всех отвлекается на шум, помнит то, что видел, голос высокий, живая образная фантазия	Разговаривает сам с собой, легко отвлекается, шевелит губами, проговаривая слова при чтении, легко повторяет услышанное, говорит ритмически, обучается слушая, любит музыку, может имитировать тон, высоту голоса, помнит то, что обсуждал, самый разговорчивый, любит дискуссии, рассказывает всю последовательность событий, внимателен к интонации голоса, слышит звуки голоса	Обучается делая, помнит общее впечатление, лаконичный и тактичный, использует активные слова и движения, голос низкий, любит книги, ориентирован на сюжет, сильная интуиция, слаб в деталях
В представлении информации	Говорит быстро, использует визуальные указатели, любит охватывать большой объем содержания, придает важность форме	Говорит ритмично, любит дискуссии, склонен повторять комментарии психолога, отвлекается от темы консультации, комментирует словами “хорошо”, “гм...”	Говорит медленно, придает большую важность содержанию

В практике работы телефонного консультирования успешно используются техники субъективной пристройки для установления раппорта. Обычно используются следующие технические приемы [97]:

Самораскрытие – информация консультанта о себе, своих чувствах, интересах, предпочтениях. Может помочь выстроить связь с клиентом. Это эффективная техника, так как искренность, с одной стороны, часто вызывает аналогичную реакцию с другой.

Вчувствование (вживание) – проникновение в личность клиента, показ того, что консультант способен понять его чувства и мысли, может поставить себя на его место. Высокий уровень проникновения достигается путем согласия с высказываниями клиента или отражения чувств.

Теплота – доброжелательность, мягкость, проявляемая консультантом, в ответ на то, что говорит клиент. Теплоту можно проявить по-разному: заинтересованностью, голосом, демонстрацией попытки понять обратившегося, озабоченностью поиском решения, верой в существование приемлемого для клиента решения.

Взаимодействие на равных – необходимо избегать недооценки способностей и опыта клиента, даже если он ведет себя по-детски и не контролирует свои эмоции.

Демонстрация стабильности и спокойствия – избегать критики, агрессии, проявления нетерпения.

Положительный эмоциональный климат общения психолога и клиента возможен, если [76]: проявлять доброжелательность, добиваться положительных ответов, снимать психологическую напряженность, относиться критично к своему поведению.

Таким образом, на первом этапе консультирования самым важным является построение прочного союза с клиентом, создание доверительной атмосферы. Для этого консультант может использовать вышеперечисленные техники и приемы.

Типология задаваемых вопросов в ходе телефонного консультирования

Когда задается кому-либо вопрос, у человека нет выбора отвечать или нет. Он может не отвечать вслух, но внутренне он обязательно ответит на заданный вопрос [98].

Основные типы вопросов:

1. Информационные вопросы дают возможность передать и получить нужную информацию. Используются два вида таких вопросов: «предположительный вопрос» («Вам не кажется, что некоторые люди с предубеждением относятся к потребителям наркотиков?») – здесь важен тон вопроса); «утвердительный вопрос» («Знание об оказании первой помощи при передозировке многим спасло жизнь, как вы считаете, вам важно знать о способах оказания первой помощи?», «Передозировка может случиться с каждым, а вы сможете помочь друзьям в такой ситуации?»), то есть сначала делается утверждение, а потом задается вопрос. В момент ответа на вопрос собеседник вынужден согласиться с предшествующим утверждением. Независимо от того, ответит человек «да» или «нет», он усваивает предшествующую информацию некритически.

1. Фокусирующие вопросы заставляют собеседника задуматься о последствиях некоторых его действий или решений. Например: «Какие преимущества дает изменение в поведении?»

2. Наводящие вопросы могут использоваться с целью снижения чрезмерного беспокойства абонента до приемлемого уровня. В диалоге это может выглядеть так:

– Вы говорите, что позвонить вас заставило ваше постоянное беспокойство. О чем вы беспокоитесь больше всего?

– О том, что я употребляю наркотики.

– Что тревожит вас больше всего, когда вы об этом думаете?

– Наверное, моя смерть и судьба близких родственников.

3. Вопросы, заполняющие молчание, – ими можно заполнить неловкую паузу или придать разговору новое направление: «О чем вы хотите меня спросить?»

4. Проблемные вопросы способствуют актуализации проблемы: «Что наиболее трудно для вас?», «Что в вашем поведении подвергает вас большему риску?»

Все задаваемые вопросы должны быть целенаправленными. Когда консультант спрашивает о фактах, чувствах, обстоятельствах, он тем самым побу-

ждает абонента к рефлексии, к более глубокому проникновению в сущность проблемы, вносит некоторую ясность в тот хаос, в котором находится абонент. Вопросы структурируют восприятие окружающего, дают некоторую, хотя бы и временную, опору [98].

Вопросы подразделяются по форме на три типа:

– открытые вопросы. Они начинаются, как правило, с вопросительного местоимения: что, как, почему, когда, где («Где вы с ним познакомились?», «Как вы себя чувствуете в такие моменты?», «Что вы можете рассказать об этом подробнее?»). Задавая открытый вопрос, консультант предоставляет возможность абоненту самому определить форму и содержание ответа. Клиент может своими словами рассказать о том, что его волнует. Открытые вопросы предпочтительнее задавать в начале разговора, при смене темы или, если консультант хочет больше узнать о чувствах абонента, если беседа застопорилась, абонент не решается или не может заговорить о своей проблеме;

– закрытые вопросы. Они определяют форму и содержание ответа. Абонент ограничен его рамками. Крайнее выражение закрытого вопроса – альтернативный вопрос, когда абоненту остается выбирать лишь между двумя вариантами ответа: «да» или «нет». Любой закрытый вопрос может понадобиться для того, чтобы получить определенную информацию об абоненте или для того, чтобы привести его в равновесие после волнения, испытанного им во время рассказа. Закрытый вопрос неуместен, если консультант хочет узнать мнение собеседника о чем-либо, о его чувствах. Это особенно неприемлемо при общении с «неразговорчивыми» абонентами, склонными к односложным ответам. Задавая закрытый вопрос, консультант должен отдавать себе отчет в том, что тем самым он определяет дальнейший ход беседы, быть может, отличный от того, как это представлялось абоненту. Это инструмент, которым следует пользоваться с большой осторожностью. Кроме того, нужно следить за тем, чтобы закрытые вопросы не превратились в наводящие вопросы, которые еще больше ограничивают свободу абонента;

– суггестивные (наводящие) вопросы. Это, по сути, ответы, выраженные в форме вопроса. Ответ уже содержится в вопросе, абонент максимально ограничен в своей свободе самовыражения. Функциональный смысл суггестивных вопросов сводится к подтверждению предположений консультанта («Вы считаете себя некрасивой, потому что за вами никто не ухаживает?», «Вы, конечно, боитесь, что ваши родители разведутся, если они так часто ссорятся?»). В большинстве разговоров от суггестивных вопросов лучше воздержаться. Однако в некоторых случаях они могут быть необходимы.

Задача консультанта в любом случае – помочь обратившемуся понять и принять свои чувства, получить доступ к ресурсным состояниям, чтобы иметь возможность взглянуть на проблему с разных точек зрения: со стороны наблюдателя и глазами своего ребенка. При обращении родителей по поводу алкогольной или наркотической зависимости своих детей может возникнуть необходимость рассказать о «предупреждающих знаках», которые могут указывать на злоупотребления наркотическими веществами [100]:

- неожиданное появление новых друзей и разрыв с прежними;
- подросток много времени проводит в одиночестве;
- на вопрос о своих занятиях дает неясный, запутанный ответ;
- неожиданно импульсивное и сумасбродное поведение;
- пропажа медикаментов из домашней аптечки;
- нарастание школьных проблем;
- наличие непонятно откуда взявшихся денег;
- угрюмость и негативное ко всему отношение;
- устойчивые проблемы со здоровьем: усталость, красные опухшие глаза, изменение аппетита;
- несоблюдение правил личной гигиены и безразличное отношение к своему внешнему облику.

Родители обращаются на по поводу депрессивного поведения своих детей. Мы присоединяемся к мнению доктора Микса [по: 88], считающего, что любо-

му подростку необходима любовь (без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности) и пространство (подростку необходима своя комната или хотя бы свой уголок, где бы он рос, думал, учился и делал ошибки). Чрезмерная родительская опека и внимание не смогут воспитать независимость и уверенность в себе, которую можно приобрести только в самостоятельном полете. Друзья нужны ребенку, чтобы облегчить выход за пределы родительского дома, предлагая комфорт, надежность и сочувствие; традиции дают подростку корни и возможность обозначить настоящее. Каждому подростку необходимы ограничения, чтобы научиться вести себя в реальном мире, – правила обеспечивают основу и безопасность. Кроме родителей и учителей, подростку иногда необходимо поговорить о неприятных вещах с кем-то, кто доступен, кто старше его, способен понять и мудр.

Практика показала, что родителям, обеспокоенным поведением своих детей, иногда важно просто получить информацию о том, как можно помочь

подросткам. В этом случае консультант берет на себя просветительскую функцию, оставляя право выбора за родителями. Он может предложить варианты такой помощи [88]:

- избегайте критики – она только затуманит проблему;
- сопротивляйтесь своему желанию показать, что вы правы, даже когда это очевидно. Самое верное дело – остановить поток недобрых слов, исходящий от подростка, который смотрит на вас новым, осуждающим взглядом;
- общайтесь со своим ребенком. Если вы покажете подростку, что действительно хотите знать, что происходит, то, скорее всего, найдете глубоко упрямую за его жалобами, оправданиями или вспышками депрессию. Ребенок может начать плакать или впасть в отчаяние или выяснится, что он вовсе не знает, стоит ли жить. Объяснив, что действительно хотите выслушать его, вы можете предотвратить трагедию;

– доверяйте своим предчувствиям и интуиции. Вы знаете своего ребенка. Если вы почувствуете – что-то изменилось или что-то не так, важно докопаться до корней проблемы. Проявите интерес, выразите заботу и будьте с ним;

– обращайтесь внимание на чувства вашего ребенка, чтобы понять их серьезность; говорите ему, что вы беспокоитесь и чувствуете необходимость помочь ему. Игнорирование чувств приведет к тому, что вашему ребенку станет хуже и еще более одиноко.

Таким образом, практика показывает, что в телефонном консультировании подростков с успехом применяются и методы НЛП, и психотерапевтическая метафора, и другие приемы и методы консультирования, используемые при очных встречах.

Также главной задачей консультанта в телефонном консультировании подростков является самоопределение клиента, общение «на равных».

Задача консультанта заключается в том, чтобы облегчить переживания и страдания подростков, уважая их убеждения, способности и возможности для самоопределения. Своевременно оказать психологическую помощь и эмоциональную поддержку.

Пошаговая модель консультирования, приемы задавания вопросов, стратегия принятия решения, использование техник для установления взаимопонимания с клиентом, техники НЛП, использование психотерапевтической метафоры с успехом используются как при ведении очной консультации, так и в работе телефонных служб.

1.3. Установки будущих педагогов-психологов на деятельность волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Для конкретизации понятия «установка» применительно к деятельности волонтера-консультанта антинаркотических программ рассмотрим генезис данного понятия в научно-исследовательских работах.

Термин «установка» вводится в психологию благодаря Г. Спенсеру и находит отражение в работах различных исследователей (Л. Ланге, Г. Мюллер, Г. Оллпорт, К. Левин, Д. Фримен). Под установкой чаще всего понимается состояние психологической готовности к восприятию, оценке, действию и суждению.

Под социальной установкой понимается психологический процесс, рассматриваемый в отношениях к социальному миру и взятый прежде всего в связи с социальными ценностями (У. Томас, Ф. Знанецкий, 1918). В этом определении социальная установка представлена как психологическое переживание индивидом значения или ценности социального объекта.

Понятие установки – это состояние психонервной готовности, сложившееся на основе опыта и оказывающее направляющее и (или) динамическое влияние на реакции индивида относительно всех объектов или ситуаций, с которыми он связан. В этом определении названы основные признаки установки - ее предваряющее и регулятивное действие (Г. Оллпорт, 1935).

В 1947 году Смитом было предложено деление установки на три компонента: когнитивный, аффективный и поведенческий, а также установлено, что эта структура обладает определенной устойчивостью. В этой связи установку называют синдромом устойчивости реакций на социальные объекты. Изучалось в основном отношение когнитивного и аффективного компонента установки, причем внимание уделялось одному направлению – от когнитивного к аффективному (Д. Кэмпбелл).

Отдельные исследования обнаружили феномен явного несоответствия мнения и поведения; декларируемые установки скорее не связаны или мало связаны с невербальным поведением (А. Уикер, 1969); данные о несоответствии получены преимущественно в условиях реальной жизни, а данные о соответствии – в условиях лабораторного эксперимента (Кислери).

В отечественной психологии под установкой понимается определенный модус субъекта при восприятии действительности, известное личностное отражение, сознательное по своей природе в отличие от бессознательного (психо-

аналитические концепции); установка в начальной фазе обычно выявляется в форме диффузного, недифференцированного состояния, и, чтобы получить определенно дифференцированную форму, становится необходимым прибегнуть к повторному воздействию ситуации. На той или иной ступени такого рода воздействия установка фиксируется, и отныне мы имеем дело с определенной формой фиксированной установки (Д.Н. Узнадзе).

Установки определяют наши поступки, если другие влияния уменьшены; установка соответствует действию; установка сильна, потому что ситуация активизирует бессознательную установку (Д. Майерс).

По установкам людей предсказать их поступки и изменение поведения в связи с появлением новых установок нельзя (Л. Фестингер, 1964; А. Лан, 1969). Установки – это лишь один из факторов, определяющих действия. В зависимости от обстоятельств диапазон силы связи между утверждениями, отражающими установки, и поведением может колебаться от полного ее отсутствия до необычайной прочности.

Исследователи, работающие в области социальной психологии, приводят три теории в качестве объяснения феномена «установки – следствия поведения».

Теория самопрезентации считает, что люди приспособливают утверждения, отражающие их установки, из-за опасения, что о них подумают другие. Но это свидетельствует о том, что в первоначальной установке также происходят некоторые изменения. Теория когнитивного диссонанса объясняет это тем, что после совершения поступка, противоречащего установкам, или понятия трудного решения человек чувствует напряжение и ищет внутренние оправдания своему поведению. Далее теория диссонанса утверждает, что чем меньше внешних оправданий, тем больше человек чувствует за него ответственность, и, следовательно, тем больший диссонанс возникает и тем больше изменяются установки.

Теория самовосприятия разъясняет, что, когда установки нестойки, человек ведет наблюдение за своим поведением и внешними обстоятельствами, выводя из них установки. Вознаграждение людей за то, что им нравится делать, может привести к тому, что удовольствие сменит чувство тоски, если награда ведет к необходимости приписать свое поведение вознаграждению (эффект сверхоправдания).

И все же адекватное и устоявшееся описание тенденции к сохранению направленности деятельности или готовности действовать в определенном направлении выражено в термине «установка». Соответственно объективным факторам в ситуации деятельности и тому содержанию, которое открывается при изучении деятельности в плане сознания, рассмотрены четыре уровня установочной регуляции деятельности человека: уровень смысловой, целевой и операциональной установки и уровень психофизиологических механизмов-реализаторов установки в деятельности (А.Г. Асмолов, 1979).

Смысловая установка актуализируется мотивом деятельности и представляет собой форму выражения личностного смысла в виде готовности к совершению определенным образом направленной деятельности. Под целевой установкой понимается готовность субъекта совершить прежде всего то, что соотносится с стоящей перед ним целью, которая возникает после принятия определенной задачи. Под операциональной установкой понимается готовность к осуществлению определенного способа действия, которая возникает в ситуации разрешения задачи на основе учета условий опирающегося на прошлый опыт поведения в подобных ситуациях.

Первым психологом, увидевшим тесную связь между смыслом и (attitude) отношением к миру, был А. Бинэ. В отечественной литературе отмечалось близость идеи Д.Н. Узнадзе об установке и идеи А.Н. Леонтьева о личностном смысле (Граншвили, 1973; В.А. Ядов, 1975; А.В. Запорожец). Изменение смысловых установок всегда опосредовано изменением деятельности и мотива деятельности, так как личностный смысл и смысловая установка неотделимы от порождающей их системы отношений человека к миру. Смысловые установки

личности перевоспитываются, а целевые и операциональные установки перечисляются. Смысловые установки принимают участие в выборе целей действия и тем самым в возникновении целевых установок. Они также выполняют функцию фильтрации по отношению к операциональным установкам.

Будучи соотнесена с объективными факторами деятельности (мотив, цель и условия осуществления действия) и структурными моментами процесса деятельности (деятельность, действие, операция, психофизиологические реализаторы деятельности), установка выступает как иерархическая уровневая структура.

Выделение установок разного уровня зависит как от объективного фактора, вызывающего установки, так и от того содержания сознания (значения или личностного смысла), которое установки выражают в деятельности.

В диспозиционной концепции регуляции социального поведения личности социальные установки включены в систему отношений «личность – социальная среда» в качестве одного из уровней регуляции поведения человека. Систему диспозиции составляют элементарные фиксированные установки, социально фиксированные установки, система ценностных ориентаций, общая направленность интересов личности (В.А. Ядов, 1975).

Социально-психологические установки на деятельность волонтеров-консультантов антинаркотических программ детерминированы педагогической направленностью личности студентов педагогического университета, получающих квалификацию «педагог-психолог».

В определении сущности и структуры педагогической направленности можно выделить три подхода.

В рамках первого подхода под педагогической направленностью понимается система активных отношений, задающих соответствующую их содержанию структуру ценностей личности и побуждающих личность к их утверждению (А.Ф. Лазурский, 1925; В.Н. Мясищев, 1964; Мерлин, 1986; Додонов, 1973, 1987). Н.В. Кузьмина (1984, 1985) под сущностью педагогической направленности понимает интерес и любовь к педагогической профессии, осознание

трудностей в учительской работе, потребность в педагогической деятельности, стремление овладеть основами педагогического мастерства.

Более узкое понимание сущности педагогической направленности характеризуется большей однозначностью и конкретизацией определения педагогической направленности как положительного отношения к педагогической деятельности (Голубева, 1970; А.А. Деркач, 1986 и др.), склонности и готовности заниматься педагогической деятельностью (Помилова, 1975 и др.), ведущего мотива, доминирующего интереса (С.А. Зимичева, 1974; Воробьев, 1988 и др.), педагогического призвания (Л.М. Ахмедзянова, 1972).

В структуру педагогической направленности одни специалисты включают неосознанное влечение к педагогической деятельности, осознание объекта и содержания деятельности, склонность к педагогической деятельности и стремление заниматься ею, а также потребность в избранной профессии (Л.М. Ахмедзянова, 1972); наличие и объект педагогической направленности (связь субъекта переживания с объектом или отдельными аспектами деятельности); обоснованность (характеризует объем класса объектов, к которым имеется направленность); осознанность, готовность к педагогической деятельности; валентность как степень связанности педагогической направленности с направленностью на искусство, литературу; удовлетворенность профессией учителя; сопротивляемость трудностям; гражданственность, целеустремленность, потребность в педагогической деятельности; продуктивность в работе, а также возможность видеть и оценивать производительность своего труда (Н.В. Кузьмина, 1984; С.А. Зимичева, 1985; Г.Н. Томилова, 1975).

Второе направление исследований определяет педагогическую направленность, как свойство личности, которое занимает важное место в структуре характера и выступает проявлением индивидуального и типического своеобразия личности (Н.Д. Левитов, 1969); педагогические способности и общие личностные свойства (Ф.Н. Гоноболин, 1965, 1972); убежденность учителя, его целенаправленность и принципиальность (Ф.Н. Гоноболин, 1972).

В.А. Слостенин (1983, 1990) в номенклатуру личностных и профессионально-педагогических качеств учителя включает профессионально-педагогическую направленность, представляющую интерес и любовь к ребенку как отражение потребности к педагогической деятельности; психолого-педагогическую зоркость и наблюдательность, педагогический такт, организаторские способности, требовательность, настойчивость, целеустремленность, общительность, справедливость, сдержанность, самооценку, профессиональную работоспособность. А.И. Щербаков (1980, 1981) связывает понимание сущности педагогической направленности с комплексом профессионально значимых качеств учителя (нравственно-педагогических, социально-перцептивных, индивидуально-психологических, а также умений и навыков). По его мнению, профессионально-педагогическая направленность коррелирует прежде всего с индивидуально-психологическими качествами личности, к которым относятся высокие познавательные интересы, любовь к детям и потребность в работе с ними, адекватность восприятия ребенка и внимательность к нему, прогнозирование формирующейся личности школьника, определение условий и выбор средств ее всестороннего развития и др. Таким образом, в рамках этого подхода сущность педагогической направленности детерминируется профессионально значимыми качествами личности педагога, которые представляются рядоположенно.

Третье направление исследований педагогической направленности связано с рефлексивным управлением развития личности. Ю.Н. Кулюткин (1980) в рефлексивную управленческую деятельность педагога включает уровень рефлексии исполнительной деятельности (реальные указания, предложения, призывы к действию), выработки стратегии действия (выбор программы действий в зависимости от учета сложившейся ситуации и готовность к ее решению учащихся), анализа и оценки выработанной стратегии и реализованной на ее основе программы, соотношения ее с выдвинутыми целями и задачами.

Продолжая это направление, И.В. Фастовец (1991) выделяет 6 типов профессионально-педагогической направленности (основанием для их выделения

явились профессиональные мотивы, а также рефлексия педагога на мотивацию процесса и результата своей работы): деловая направленность (мотивы раскрытия содержания учебного предмета), гуманистическая направленность (мотивы общения), индивидуалистическая направленность (мотивы совершенствования).

В зарубежных исследованиях подходы к пониманию сущности и структуры педагогической направленности группируются в русле трех направлений: бихевиористического, когнитивного и гуманистического. В бихевиористически ориентированных исследованиях обсуждаемая направленность понимается как «совокупность качеств, которые коррелируют с показателями эффективности педагогической деятельности (Amerzon, Everrtzon, Broply, 1979). В русле когнитивной психологии под педагогической направленностью понимается принятие педагогами различных решений, для того чтобы помочь учащимся достичь значимых результатов в образовании (Uark, Peterson, 1986; Uark, 1987; Peterson, Barger, 1984). В гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс, Д. Дьюви и др.) направленность личности трактуется как неистребимое стремление личности к самоактуализации: общие для людей ценностные устремления гуманистичны по своей природе и заключаются в совершенствовании развития личности; вся система позитивных ценностей лежит не вне человека, а в нем самом. Потому можно не задать, а лишь создать условия для ее проявления.

Этими условиями во внутреннем (психологическом) плане могут стать доминирующие (основные, ведущие) качества личности, характеризующие ее целостность (К.А. Абульханова-Славская, А.И. Крупнов, Н.И. Рейнвальд и др.).

Для раскрытия природы названных качеств необходимо выделить целостные акты деятельности или взаимосвязанные циклы, которые представляют собой системное основание, специфичное для каждого вида деятельности (Н.И. Рейнвальд, [48]).

Качества личности представляют собой основу относительно постоянного способа поведения, действия, склонность к типичной реакции на те или иные общественные, производственные и т. д. ситуации, которые обуславливаются

как объективным характером общества, социальной среды, так и интересами отдельной личности, общественными ценностями. Они рассматриваются как постоянно закрепившиеся отношения человека к другим людям, труду, вещам, природе, самому себе и т.д., как определенная система мотивов, форм и способов поведения, в которых эти отношения реализуются.

Профессиональные качества – это качественная характеристика субъекта деятельности – представителя данной профессии, которая определяется мерой владения современным содержанием и современными средствами решения профессиональных задач, продуктивными способами ее осуществления. Мера этого овладения у разных людей разная, поэтому можно говорить о высоком, среднем и низком уровне профессионализма деятельности представителя данной профессии (Н.В. Кузьмина, А.А. Реан).

В дискуссии по поводу того, является ли волонтерская деятельность профессиональной или любительской, мы разделяем взгляды той части ее субъектов, которая считает волонтерскую деятельность профессиональной, а качества личности, способствующие развитию установок на эту деятельность, профессионально важными.

Эти качества связаны с тем, стремится ли студент выйти за пределы своей будущей профессии педагога-психолога, преобразовать ее опыт и обогатить своим личным творческим вкладом. Сочетание профессиональной открытости, обучаемости и самостоятельных творческих поисков, о которых говорила Н.В. Кузьмина, важно для характеристики волонтера ничуть не меньше, чем для других профессий. Данную характеристику можно развить с точки зрения А.К. Марковой [64], которая в числе уровней профессионализма обосновала феномен допрофессионализма, более всего соответствующий профессиональной позиции студента, получающего квалификацию педагога-психолога. «Мера владения современным содержанием и современными средствами» (Н.В. Кузьмина), умение «опередить свое время и видеть дальше других» (А.К. Маркова) предполагают овладение, освоение, внедрение технологий ра-

боты педагога-психолога в практику еще на этапе студенческой подготовки в качестве добровольной помощи подросткам в построении их здоровья.

Разные профессионально важные качества волонтера-консультанта антинаркотических программ развиваются неравномерно, и такую неравномерность можно считать явлением вполне закономерным исходя из универсальных положений о гетерохронности общесоматического, полового, нервно-психического, интеллектуального развития человека (Б.Г. Ананьев, Е.И. Степанова, Е.Ф. Рыбалко и др.).

В каждый отрезок жизни личность, представляя собой целостное образование, включает в себя свойства разной степени сформированности; гетерохронность эволюции и инволюции личностных качеств проходит на протяжении всей жизни человека (Л.И. Анцыферова, Е.Ф. Рыбалко, Л. Лоуьет, П. Балтес, В. Оунес и др.).

Психологическими детерминантами формирования и развития личности могут стать ее доминирующие качества: ответственность и активность (Л.И. Анцыферова); ответственность, трудолюбие, коллективизм, любознательность, эстетичность (Н.И. Рейнвальд); активность, саморегуляция и направленность (А.И. Крупнов).

К сожалению, научно-методические материалы не систематизированы относительно проблемы нашего исследования. Проведенный же в данном исследовании анализ отечественного и зарубежного опыта выявил следующую информацию.

В настоящее время волонтерами считают людей, добровольно и безвозмездно работающих в общественных организациях.

Добровольчество – это способ организации молодежи вокруг решения важной государственной задачи, возможность научить молодое поколение работать не только за деньги, но и за человеческое «спасибо».

Практика работы с добровольцами еще не получила в России такого широкого распространения, как в западных неправительственных объединениях. Смысл ее заключается в том, что для оказания бесплатной помощи в работе к

специалистам присоединяется один или несколько человек на добровольной основе, руководствуясь собственными побуждениями.

Идея эта не новая, например, практика юннатов, «зеленого» и «голубого» патрулей, народной дружины и Организации Красного Креста и Полумесяца, групп по восстановлению памятников истории и культуры, работа общественных активистов на местах и т.п. За рубежом лишь немногие неправительственные объединения никогда не прибегали к помощи добровольцев, а некоторые организации используют услуги добровольных помощников на постоянной основе. Главное, что характеризует эту практику, целенаправленность и существование целой системы добровольчества.

Таким образом, волонтерство (добровольчество) – это неоплачиваемая, сознательная, добровольная деятельность на благо других. Волонтером (добровольцем) может стать взрослый человек, который в состоянии посвятить свое время и умение добровольному труду в любой сфере общественной жизни, где в этом есть необходимость.

Научно-методических работ по волонтерскому движению в России немного. В их число входит исследование Т.Г. Кобяковой, О.А. Смердова, в котором рассмотрены основные подходы к профилактике нарко-алкогольной зависимости в мире и у нас в стране, определена роль и место добровольцев в первичной профилактике, представлена концепция программы организации и развития подросткового добровольческого движения по профилактике зависимости; обобщен опыт работы подростковой волонтерской службы социального центра молодежи Кузбасса (г. Кемерово), описана система привлечения и обучения добровольцев, рассмотрена структура и деятельность добровольческой службы, приводится программа занятий подростков-добровольцев со своими сверстниками. В этой же работе представлен развернутый по формам и методам профилактики наркомании состав необходимых личностных качеств подростка-волонтера антинаркотического движения.

Британский опыт выделяет в тех, кто хочет работать волонтером, сочувствие к людям; здравый смысл, уступчивость, практическую смекалку, умение работать в команде, последовательность и надежность.

МАДА (служба скорой помощи в Израиле Т. Баевского) делает вывод о том, что установки на добровольческую деятельность проявляются в первую очередь у людей с высоким уровнем ответственности и уважения к человеческой жизни, желанием ее спасти, высоким моральным уровнем, энтузиазмом, романтичностью.

Симферопольский благотворительный еврейский центр «Хесед Шимон» считает, что волонтера характеризует щедрость души, доброта, терпение, активность.

В программных материалах Донецкого благотворительного антинаркотического центра записано, что волонтером (добровольцем) может стать взрослый человек, умелый и ответственный.

Учредители Иркутского благотворительного антинаркотического центра пишут, что волонтера должны отличать открытый ум, чувствительность, способность к сотрудничеству, профессиональное отношение, желание работать бесплатно, терпимость, сильная мотивация, незаинтересованность (это означает «не получать плату», а не безразличие).

Кризисный центр Архангельской области (Р.И. Данилова) характеризует волонтеров как разных по возрасту и социальному статусу людей, образовательный ценз которых не обязателен, гораздо важнее их душевные альтруистские качества.

В рамках нашего исследования мы выявили набор основных личностных качеств волонтеров, необходимых для их работы. Волонтеры считают, что самое важное в их деле – ответственность. Работа волонтера – это работа с людьми, часто с неблагополучными людьми со сложными судьбами. Именно поэтому на первый план выходят даже не такие качества, как любовь к людям, а ответственность и терпение. Волонтеры не считают, что доброта и милосердие

обязательно должно быть связаны с вероисповеданием (религиозность занимает последнюю позицию в списке качеств). Волонтеры отметили активность как одно из существенных качеств волонтера. Многие молодые люди в процессе анкетирования подчеркивали, что им нравится быстрый темп их жизни.

Важным результатом проведенного исследования стало выявление отношения молодых людей к определению того, кто такой волонтер. Предложенные определения представляют спектр от достаточно простых, где акцент сделан на бесплатной работе волонтера, до необычных и неожиданных, таких, как «диагноз», «неизлечимая болезнь», «человек с большой буквы» и др. Можно сказать, что среди опрошенных волонтеров преобладают молодые люди (37%), которые считают, что волонтер – это человек, безвозмездно оказывающий помощь; 34% опрошенных говорят о волонтере как о человеке, который работает для других людей, чтобы помочь им и сделать их жизнь лучше; есть и те (15%), перед кем волонтер предстает как особый человек, обладающий особыми личностными качествами и жизненными ценностями, имеющий особый стиль жизни.

Социально-психологические установки имеют временную модальность, то есть в них отражается предрасположенность личности к определенным профессиональным занятиям на известный период, который может быть коротким или протяженным на весь творчески продуктивный отрезок времени в зависимости от уровня профессиональной идентификации личности.

Уровень профессионально важных качеств личности не всегда совпадает с высоким уровнем овладения профессий. К моменту выбора профессии отношение к ней может быть положительным, а иногда отрицательным. В каком направлении пойдет дальнейшее развитие социально-психологических установок волонтеров-консультантов антинаркотических программ, во многом зависит от особенностей их личности.

Установка может выступать в роли «антистимула» этой деятельности, если не является адекватной качествам личности. В таких случаях установки обуславливают инертность профессионального мышления, стереотипность дея-

тельности, затрудняют самовыражение личности и способствуют формированию таких личностных свойств, как конформизм, эгоизм и других, свидетельствующих о несостоявшейся Я-концепции личности в трудовой деятельности.

Отдавая должное всем выводам, мы организовали выявление качеств, профессионально важных для волонтеров антинаркотических программ, основным видом добровольческой деятельности которых является консультирование (индивидуальное и групповое, очное и заочное) по телефону доверия. Для этого мы провели анализ инструктивных документов, методических материалов, квалификационных требований, отзывы подростков, учителей, родителей, представления самих волонтеров; была составлена профиограмма, проведен экспертный опрос.

Общий перечень качеств был разбит на шесть подгрупп. Их модель представлена в следующем параграфе.

I.4. Модель профессионально важных качеств личности волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Анализ работ С.Н. Батраковой, В.С. Грехнева, В.А. Кан-Калика, Н.В. Кузьминой, А.Г. Курбановой, Ф.Р. Рахматуллиной, А.И. Щербакова и др. показал, что под профессионально важными качествами (ПВК) личности волонтера консультанта антинаркотических программ можно понимать комплекс социально востребованных качеств и способностей, позволяющих эффективно реализовывать цели профилактики наркомании среди школьников.

Обсуждаемая модель ПВК по характеру идеальная и описательно-знаковая; по задачам моделирования прогностическая, по степени точности достоверно-приближенная, по объему абстрагирования свойств оригинала относительно полная.

Первично качественно-описательный моделью специалиста является его профиограмма. Принципы профиографии сформулированы К.К. Пла-

тоновым. Профессиограмма носит гипотетический, стохастический, вероятностный характер, относительно волонтера-консультанта антинаркотических программ выражается в объективной тенденции деятельности названных волонтеров. Профессиограмма выступает логически развернутой системой посылок, которая охватывает основные требования к личности и профессиональной подготовке волонтера-консультанта антинаркотических программ.

Важнейшей частью профессиограммы является психограмма как характеристика требований, предъявляемых деятельностью к психике волонтера-консультанта антинаркотических программ. Содержание и объем психограммы определен целью, с которой проводилось формирование профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ. В качестве цели выступали профотбор, профориентация, подготовка, рационализация режима и условий труда волонтеров-консультантов.

Следуя классическому мнению, под спецификой психограммы волонтера-консультанта антинаркотических программ, составляемой в целях рационализации процесса профессиональной подготовки волонтеров, мы понимаем выявление профессионально значимых свойств, поддающихся развитию в ходе овладения профессиональным мастерством волонтера-консультанта.

В отличие от профессиограммы вообще и психограммы в частности в модели волонтера-консультанта все основные характеристики представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде многоуровневой динамической системы, построенной по иерархическому принципу. Системообразующим фактором этой системы является ее конечная цель – высокое качество общеобразовательной и профессиональной подготовки волонтеров-консультантов антинаркотических программ.

Основные задачи, последовательное решение которых позволит оптимизировать подготовку волонтеров-консультантов исследуемого профиля, связаны с общими направлениями производственной психологии (Н.М. Пейсахов, 1981):

- 1) изучение потенциальных возможностей психики волонтера-консультанта как будущего специалиста;
- 2) разработка психологических моделей профессионально важных качеств волонтеров-консультантов высшей квалификации;
- 3) создание на их основе программ формирования профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ;
- 4) внедрение этих программ в практику учебного процесса психологического факультета Челябинского государственного педагогического университета;
- 5) проверка их эффективности в повышении качества подготовки волонтеров-консультантов антинаркотических программ.

Решение задачи построения моделей профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ задает цель и играет решающую роль на всех этапах подготовки волонтеров: в работе по профориентации и формированию контингента волонтеров-консультантов антинаркотических программ, в определении содержания, методов, средств обучения и контроля, в оценке оптимальных сроков адаптации к деятельности волонтера-консультанта (Р.В. Габдреев, 1983).

Существует разный подход к созданию модели специалиста: построение модели на основе частных представлений о профессиональной специализации труда; смысловое построение модели без количественной оценки качества специалиста (то есть критериев моделирования); ручные методы решения модели.

Исследуются профессиональные качества исходя из того, что профессиональное образование развивается на базе профессионального разделения труда. Другие авторы придерживаются противоположной точки зрения и считают возможным создание модели специалиста высшей квалификации безотносительно к определенной профессии.

Поскольку в данном исследовании изучается подготовка студентов к волонтерской деятельности в ходе учебно-воспитательного процесса, то методологической базой для построения названной модели является теория познания. Формами отражения и познания объективной действительности являются категории и законы материалистической диалектики. Теоретическое мышление воспроизводит объект познания методом восхождения от абстрактного к конкретному и подчиняется общей схеме процесса познания. По законам диалектического материализма человеческое отражение осуществляется на основе активной практической преобразовательной деятельности.

Поэтому и подготовка волонтеров-консультантов антинаркотических программ протекает не в форме созерцания действительности, а в виде организованных в систему действий, операций, создающих определенные профессионально важные качества, которые служат средством для познавательного освоения, отражения профессиональной деятельности волонтеров.

Проведем обсуждение модели профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ с позиций четырех аспектов системного анализа (генетического, морфологического, функционального и структурного).

Генетический аспект анализа модели профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Цель: исследовать происхождение модели, процесс ее формирования и развития.

Генетически проблема формирования профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ связана с принци-

пами всеобщей связи явлений, развития, противоречия и др. Общефилософскую основу его составляет принцип системности, в содержание которого входят философские представления о целостности объектов и явлений, взаимодействии системы со средой, общих закономерностях функционирования и развития систем, структурированности каждого системного объекта, активном характере живых социальных систем.

Система профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ отражает влияние объективных социальных условий, в которых протекает их профессиональная деятельность, и роль индивидуальных различий, обеспечивающих уровень активности (пассивности) личности в ответ на ту или иную ситуацию.

Результатом формирования исследуемых профессионально важных качеств у студентов факультета психологии являются социально-психологические установки выпускников на деятельность волонтеров-консультантов антинаркотических программ.

Проявляясь в деятельности, социально-психологические установки в то же время и сами оказывают существенное влияние на разные аспекты этой деятельности, позволяют прогнозировать в известной степени поведение личности в социальной и профессиональной среде. В этой связи логично говорить о таком сочетании профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ, которые предполагают прежде всего целенаправленное формирование и преодоление негативных отношений к этой деятельности, вызванных самыми разными причинами (включая дефекты психологического и социального развития, личностные характеристики).

Сказанное позволило разбить систему ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ на следующие шесть блоков (согласно компонентам структуры социально-психологических установок (Э.С. Чугунова и

Д.Н. Багжюнене): эмоциональный, коммуникативный, когнитивный, мотивационный, практический, рефлексивный.

С опорой на это разделение нами осуществлен морфологический аспект анализа исследуемой проблемы.

Морфологический аспект анализа модели профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Цель: выделить элементы модели, дать им характеристику.

Блок 1. С первым (эмоциональным) компонентом структуры установок связан первый блок системы ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ; в его состав входят следующие качества: эмпатия, эмоциональная устойчивость, способность адаптироваться к новым условиям, самостоятельность решений и действий.

Блок 2. Связан со вторым (коммуникативным) компонентом структуры установок на эту деятельность; в его состав входят следующие качества: коммуникативность, лидерство, этика поведения, общая культура, внешняя культура.

Блок 3. Связан с третьим (когнитивным) компонентом структуры установок; в его состав входят следующие качества: знание микротехник антинаркотической профилактики, умения и навыки профилактической работы, способность к накоплению и обновлению волонтерского опыта, творческому применению волонтерского опыта, культура мышления и речи.

Блок 4. Связан с четвертым (мотивационным) компонентом структуры установок; в его состав входят следующие качества: гуманность, авторитетность, работоспособность.

Блок 5. Связан с пятым (практическим) компонентом структуры установок; в его состав входят следующие качества: направленность, организован-

ность и собранность, дисциплинированность, ответственность и исполнительность, инициативность.

Блок 6. Связан с шестым (рефлексивным) компонентом структуры установок; в его состав входят следующие качества: способность к саморегуляции, способность к самооценке, справедливость и честность (рис. 4).

Блок I		Блок II						Блок III					Блок IV			Блок V					Блок VI				
Эмоциональный		Коммуникативный						Гностический					Мотивационный			Практический					Рефлексивный				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	6.1	6.2	6.3
1.1.1	1.2.1	1.3.1	1.4.1	2.1.1	2.2.1	2.3.1	2.4.1	2.5.1	2.6.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1	3.5.1	4.1.1	4.2.1	4.3.1	5.1.1	5.2.1	5.3.1	5.4.1	5.5.1	6.1.1	6.2.1	6.3.1
1.1.2	1.2.2	1.3.2	1.4.2	2.1.2	2.2.2	2.3.2	2.4.2	2.5.2	2.6.2	3.1.2	3.2.2	3.3.2	3.4.2	3.5.2	4.1.2	4.2.2	4.3.2	5.1.2	5.2.2	5.3.2	5.4.2	5.5.2	6.1.2	6.2.2	6.3.2
1.1.3	1.2.3	1.3.3	1.4.3	2.1.3	2.2.3	2.3.3	2.4.3	2.5.3	2.6.3	3.1.3	3.2.3	3.3.3	3.4.3	3.5.3	4.1.3	4.2.3	4.3.3	5.1.3	5.2.3	5.3.3	5.4.3	5.5.3	6.1.3	6.2.3	6.3.3
Уровни состав																									
		Желаемый						Приемлемый					Критический												

Рис. 4. Модель профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Условные обозначения:

Блок 1. Эмоциональный компонент системы:

- 1.1. Эмпатия.
- 1.2. Эмоциональная устойчивость.
- 1.3. Способность адаптироваться к новым условиям.
- 1.4. Самостоятельность решений и действий.

Блок 2. Коммуникативный компонент системы:

- 2.1. Коммуникативность.
- 2.3. Лидерство.
- 2.4. Этика поведения.
- 2.5. Общая культура.
- 2.6. Внешняя культура.

Блок 3. Гностический компонент системы:

- 3.1. Знание содержания антинаркотической профилактики.
- 3.2. Умения и навыки профилактической работы.
- 3.3. Способность к накоплению и обновлению волонтерского опыта.
- 3.4. Способность к творческому применению волонтерского опыта.
- 3.5. Культура мышления и речи.

Блок 4. Мотивационный компонент системы:

- 4.1. Гуманность.
- 4.2. Авторитетность.
- 4.3. Работоспособность.

Блок 5. Практический (поведенческий) компонент системы:

- 5.1. Направленность.
- 5.2. Организованность.
- 5.3. Дисциплинированность.
- 5.4. Ответственность и исполнительность.
- 5.5. Инициативность.

Блок 6. Рефлексивный компонент системы:

- 6.1. Способность к саморегуляции.
- 6.2. Способность к самооценке.
- 6.3. Справедливость и честность.

Функциональный аспект анализа модели профессионально важных качеств
волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Цель: выявить функции каждого элемента модели.

Эмоциональный (сензитивный) компонент определяет валентность установок в отношении личности к деятельности волонтера и обнаруживается в степени удовлетворенности этой деятельностью.

Коммуникативный компонент облегчает (или затрудняет) развитие систем деловых и межличностных связей в процессе профессионального воздействия. В процессе развития социально-психологических установок часто дают о себе знать так называемые коммуникативные барьеры, которые возникают на пути распространения и усвоения информации разного рода. Эти барьеры возникают по причине конфликтных взаимоотношений между людьми при рассогласованности управленческой системы. Коммуникативный компонент облегчает (или затрудняет) развитие связей в системе взаимодействия «волонтер – подросток – родитель», качеством-инвариантой связи здесь является коммуникативность.

Когнитивный компонент определяет относительно устойчивые индивидуальные различия в особенностях познавательных процессов. От силы, устойчивости, направленности познавательных интересов личности зависят быстрота и прочность выработки специальных навыков, социальная значимость волонтера и «когнитивная сложность личности» в целом. Когнитивный компонент выявляет относительно устойчивые индивидуальные различия в особенностях познавательных процессов. Именно избирательная, познавательная активность является своеобразным фундаментом формирования социально-психологических установок, направленных на развитие творческой инициативности.

Мотивационный компонент является своего рода энергетическим запасом личности в реализации глубинных стимулов трудовой, профессиональной деятельности, с помощью которого соотносятся внешние и внутренние факторы регуляции поведения в условиях профессиональной деятельности. Выбор профессиональной деятельности, способов и приемов в процессе управления зависит от мотивации как основы поведения каждого специалиста.

Практический (поведенческий) компонент демонстрирует степень пассивно-активного отношения волонтера к своим обязанностям, предрасположенность личности к реальным положительным (или отрицательным) действиям в системе «волонтер – подросток – родитель».

Рефлексивный компонент выступает в качестве механизма перевода одного вида психической активности в другой. Этот компонент стимулирует внутреннюю саморегуляцию личности волонтера и означает стремление к самосознанию, осмыслению и оценке собственных действий, поступков. Рефлексия в процессе развития социально-психологических установок означает не только самоотчет и анализ специалистом своего собственного поведения, но также его стремление понять, каким образом воспринимаются и оцениваются другими его личностные характеристики, особенности его профессионального поведения. Без учета этого компонента невозможен сколько-нибудь полный анализ поведенческих ситуаций специалиста в любом виде профессионального труда, ибо рефлексия выполняет функцию преобразования внутренних стимуляторов поведения в сам акт социально значимой деятельности. Мера развития рефлексивного компонента определяет меру социализированности и профессиональной активности личности.

Структурный аспект анализа модели профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Цель: выяснить внутреннюю организацию системы, определить способ, характер связи элементов, ее составляющих.

Связи между блоками и элементами модели представлены на схеме (рис. 5). Аналитическая характеристика всего множества связей модели является чрезвычайно трудоемким процессом. Развернем ее лишь для ведущих интегративных связей критериев и показателей.

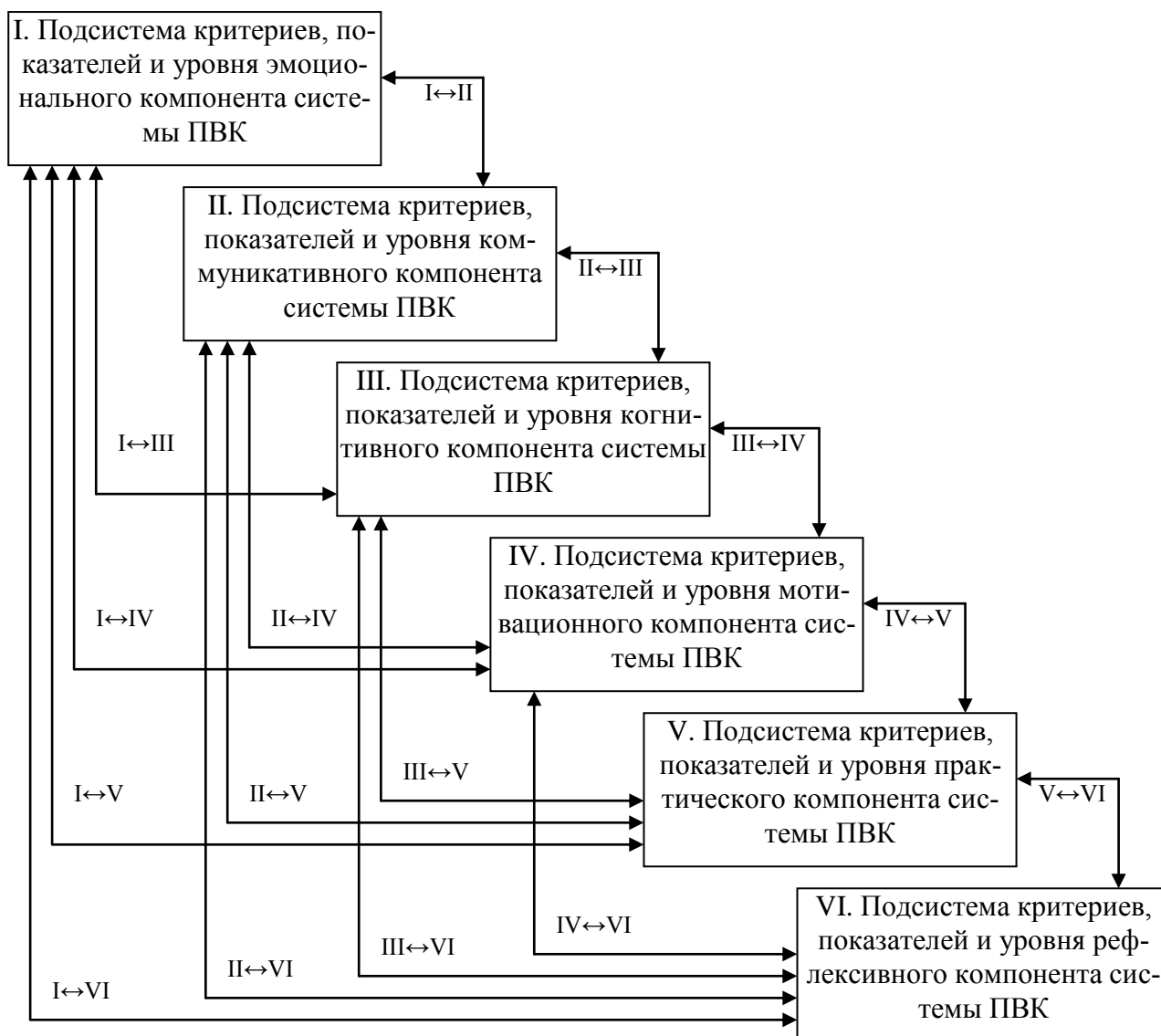


Рис. 5. Система критериев и показателей модели профессионально важных качеств личности волонтеров-консультантов антинаркотических программ

На рисунке 5 указаны связи $I \leftrightarrow II$, $I \leftrightarrow III$, $I \leftrightarrow IV$, $I \leftrightarrow V$, $I \leftrightarrow VI$; $II \leftrightarrow III$, $II \leftrightarrow IV$, $II \leftrightarrow V$, $II \leftrightarrow VI$; $III \leftrightarrow IV$, $III \leftrightarrow V$, $III \leftrightarrow VI$ – это интегративные связи системы критериев и показателей в целом. В первую очередь, интеграцию обеспечивают целевые связи, затем связи управления. Логика описания системы также заложена в обсуждаемой схеме и разворачивается с обоснования уровня формирования профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ, по каждому из них определяется группа показателей.

Следующую группу интегративных связей исследуемой модели объясняет теория поуровневого подхода. Всякое развитие есть необратимое, направленное изменение материальных и идеальных объектов. Накопление количественных определенностей процесса развития переходит на определенном уровне в новое качественное состояние. Критериями определения уровня являются: принадлежность элементов к разным классам сложности, специфичность законов каждого уровня, подчинение законов и систем низшего уровня законам и системам высшего; происхождение систем каждого последующего уровня из основных структур предыдущего. Механизм перехода с уровня на уровень: усложнение элементов, усложнение структуры, одновременное совершенствование элементов и структуры.

Эти методологические позиции позволяют выделить три уровня исследуемой модели: желаемый, приемлемый, критический.

Желаемый уровень профессионально важных качеств
волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Эмоциональный компонент. Способен «вчувствоваться» и познать имманентный мир другого человека; эмоционально отзывчив; может проявлять сочувствие, солидарность, сорадость, сопереживание, общность (1.1.1.). Непохондричен, не проявляет заботы о состоянии своего здоровья; интересы постоянны; реалистичен в отношении к жизни; настойчив, упорен; умеет держать себя в руках; свободен от невротических симптомов; безмятежный; спокойный (1.2.1.). Способен к адаптации в новых условиях; умеет управлять собой в сложных ситуациях; психологически устойчив (1.3.1.). В принятии решений, как правило, самостоятелен; способен анализировать и прогнозировать события; в критических ситуациях способен к решительным действиям (1.4.1.).

Коммуникативный компонент. Способен устанавливать контакт с окружающими, в общении тактичен, проявляет элементы чуткости и

доброжелательности, способен расположить к себе (2.1.1). Способен оказывать положительное влияние на людей; обладает качествами лидера (2.2.1). Культурен в поведении и обращении с людьми, владеет демократичным стилем общения, при необходимости использует элементы авторитарно-демократического стиля общения (2.3.1). Эрудирован, стремится к расширению своих знаний в разных областях науки, техники, специальных отраслей знаний, к формированию разносторонних культурных потребностей (2.4.1). Обладает достаточным уровнем внешней культуры, стремится быть опрятным, элегантным и аккуратным, знает и стремится к соблюдению норм этикета, в физическом отношении развит (2.5.1).

Когнитивный компонент. Обладает системными знаниями микротехник антинаркотической профилактики (3.1.1). Умения и навыки развиты и обеспечивают требуемый уровень компетентности в использовании микротехник антинаркотической профилактики (3.2.1). Работает над повышением и обновлением профессионального опыта усердно, результативно. Не лишен новаторского подхода в области деятельности волонтера. Способен критически оценивать накопленный опыт и использовать его для решения задач в области деятельности волонтера. Мысли выражает доходчиво, речь правильная, умеет аргументированно отстаивать свое мнение и убеждать людей. Навыки оратора развиты хорошо.

Мотивационный компонент. Уважительно относится к человеку, способен проявлять заботу, отзывчив, не лишен сочувствия и сопереживания (4.1.1). Пользуется авторитетом среди преподавателей, студентов, учащихся (4.2.1). Работоспособен, трудолюбив, состояние здоровья соответствует возрастным показателям, способен переносить физические и психологические нагрузки (4.3.1).

Практический компонент. Обладает полинаправленностью, может выступать в качестве организатора работы в группах, просветителя, партнера по общению (5.1.1). Умеет организовывать свою работу, несуетлив, постоянно повышает культуру планирования, учитывает плановость в работе (5.2.1).

Присущи достаточно ярко выраженные качества ответственности и исполнительности (5.3.1). Дисциплинированный, стремится выполнить требования нормативных документов, регламентирующих служебную и профессиональную деятельность (5.4.1). Способен к проявлению инициативы, активен, не лишен творческого отношения к делу (5.5.1).

Рефлексивный компонент. Применяет в комплексе внешние (коммуникативную, физическую и поведенческую активность) и внутренние (переосмысление, анализ, планирование).

Приемлемый уровень профессионально важных качеств
волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Эмоциональный компонент. Стремится понять имманентный мир другого человека; эмоционально отзывчив не ко всем; сочувствие проявляет избирательно (1.1.2.). Имеет невротические симптомы; переменчив, интересы не всегда постоянны; настойчивость проявляет не постоянно, не умеет держать себя в руках; может расстроиться; не всегда доводит начатое дело до конца; может беспокоиться о состоянии своего здоровья (1.2.2.). Для адаптации в новых условиях требуется продолжительное время. В сложных неординарных ситуациях может допускать потерю контроля за своим поведением; психологическая устойчивость невысокая (1.3.2.). Способен к принятию самостоятельных решений, однако они не всегда бывают обоснованными; в критических ситуациях допускает проявления нерешительности (1.4.2.).

Коммуникативный компонент. При необходимости способен устанавливать контакт с окружающими, такт проявляет в общении не всегда, чуткость и доброжелательность проявляет редко, в общении бывает несдержан и не всегда доступен (2.1.2). Способен положительно влиять на людей, но в практической деятельности этим пользуется редко; выступает как формальный лидер (2.2.2). Присущи элементы культуры поведения; стиль общения проявляется соответственно ситуации, но не всегда ей адекватен (2.3.2). Уровень общей и

специальной культуры посредственный, над расширением и углублением знаний работает несистематически, культурные потребности развиты удовлетворительно (2.4.2). Уровень внешней культуры удовлетворительный, допускает элементы неаккуратности во внешнем виде, нормы этикета знает, но нет навыков и умений их выполнения, в физическом отношении выглядит удовлетворительно (2.5.2).

Когнитивный компонент. Обладает основными знаниями микротехник антинаркотической профилактики (3.1.2). Умения и навыки развиты удовлетворительно, обеспечивают использование микротехник антинаркотической профилактики на достаточном уровне при посторонней помощи (3.2.2). Профессиональный опыт накапливает и обновляет по мере необходимости; результатами в области деятельности волонтера не выделяется из-за консервативного подхода к новому (3.3.2). Нестандартные (неординарные) задачи в области деятельности волонтера решать самостоятельно затрудняется; предпочитает действовать без новаций, по шаблону (3.4.2). Способен правильно и доходчиво выражать мысли, однако не всегда умеет их аргументировать и доказывать; речь не отличается выразительностью, ораторские способности развиты посредственно (3.5.2).

Мотивационный компонент. Способен к проявлению уважительного отношения к человеку, но не всегда и не по отношению ко всем, заботу о других проявляет непостоянно, допускает элементы бездушия, черствости (4.1.2). Пользуется авторитетом среди студентов и учащихся (4.2.2). Работоспособность удовлетворительная; трудолюбием не отличается, состояние здоровья удовлетворительное, нагрузки переносит с затруднением (4.3.2).

Практический компонент. Обладает мононаправленностью, может выступать в одном из качеств: организатора работы в группах, просветителя или партнера по общению (5.1.2). Организованность и собранность развиты удовлетворительно, допускает проявления суетливости, испытывает затруднения с планированием своей работы и недостаточно уделяет ему внимания (5.2.2). Ответственность и исполнительность проявляются непостоянно; требуется контроль за исполнением (5.3.2). Основные требования по соблюдению

дисциплины знает, но не всегда их выполняет (5.4.2). Инициативу проявляет по необходимости, активностью и творческим отношением к делу не выделяется (5.5.2).

Рефлексивный компонент. Применяет преимущественно внешние способы саморегуляции (коммуникативную, физическую и поведенческую активность) (6.1.2). Свои действия в области деятельности волонтера и результаты этой деятельности оценивает не всегда адекватно; способности к самокритике ограничены (6.2.2). Способен к установлению справедливых отношений, допускает элементы неискренности, справедливо может поступать избирательно (6.3.2).

Критический уровень профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Эмоциональный компонент. Равнодушен к миру другого человека; сочувствие не проявляет, чужому горю и радости не сопереживает (1.1.3). Имеет много невротических симптомов; переменчив, неустойчив в интересах; легко расстраивается; уклоняется от ответственности; не доводит дело до конца, невыдержан; ипохондричный, беспокоится о состоянии своего здоровья; тревожный (1.2.3). К новым условиям адаптируется трудно; в сложных и экстремальных ситуациях поведение непредсказуемое; психологическая устойчивость низкая, подвержен паническим настроениям (1.3.3). К принятию самостоятельных решений подготовлен недостаточно; в критических ситуациях самостоятельно действовать затрудняется, проявляет нерешительность (1.4.3).

Коммуникативный компонент. Тактичностью в общении не отличается; допускает грубость в общении, на контакт идет с трудом, замкнут (2.1.3). Способен негативно влиять на людей и в практической деятельности этим не пользуется; выступает как неформальный лидер (2.2.3). Уровень культуры поведения и общения с людьми низкий, допускает элементы нетактичного, грубого отношения с окружающими (2.3.3). Уровень общей и специальной культуры низкий, стремлением к расширению кругозора не отличается, систематически

работать над собой не способен, диапазон культурных потребностей ограничен (2.4.3). Уровень внешней культуры низкий, к внешнему виду относится халатно, неряшлив, нормы этикета знает, но не выполняет, в физическом отношении выглядит неуклюже (2.5.3).

Когнитивный компонент. Знания микротехник антинаркотической профилактики поверхностные, несистемные, задачи волонтера самостоятельно решать затрудняется (3.1.3). Умения и навыки развиты слабо, при реализации микротехник антинаркотической профилактики требуется постоянный контроль (3.2.3). Профессиональный опыт накапливает медленно, результаты в области деятельности волонтера слабые, профессиональное новаторство воспринимает с трудом (3.3.3). Профессиональные задачи решает только лишь традиционными способами; новое в области деятельности волонтера не воспринимает или отвергает (3.4.3). Культура мышления низкая, речь бедная и невыразительная, ораторские способности не развиты (3.5.3).

Мотивационный компонент. Часто проявляет элементы неуважительного отношения к человеку, заботой о других не выделяется, неотзывчив (4.1.3). Пользуется авторитетом среди части студентов и учащихся (4.2.3). Работоспособность низкая, ленив, состояние здоровья требует постоянного медицинского освидетельствования, часто болеет; нагрузки переносит с большими усилиями (4.3.3).

Практический компонент. Направленность на антинаркотическую работу не проявляется: организатором работы в группах быть не может, просвещением занимается неубедительно, партнером по общению становится ведомым (5.1.3). Организованность и собранность развиты слабо, навыки планирования повседневной деятельности низкие, в работе суетлив, действия зачастую не продуманны, внимания планированию работы уделяет недостаточно (5.2.3). Проявляет безответственность, склонен к неисполнительности (5.3.3). Положения документов, регламентирующих требования по соблюдению дисциплины, знает поверхностно, проявляет недисциплинированность (5.4.3). Безынициативен, в

отношении к работе преобладает пассивность, элементы творческого подхода к делу не проявлены (5.5.3).

Рефлексивный компонент. Испытывает затруднения в самоопределении, развитии, существовании, нарушающие систему отношений, самоотношение, самооценку, деятельность и поведение (6.1.3). К адекватной оценке своих действий и результатам деятельности критически относиться не способен; не самокритичен (6.2.3). К установлению справедливых отношений не способен, постоянно допускает элементы нечестности, в отношениях с окружающими неискренен (6.3.3).

Внутренней движущей силой, обеспечивающей переход с уровня на уровень, является разрешение противоречия между выдвигаемыми задачами и реальными возможностями волонтеров-консультантов в их достижении. Расширение сферы реальных возможностей (в данном случае – профессионально важных качеств) влечет за собой постановку новых задач, что опять приходит в противоречие с наличным уровнем профессионально важных качеств. Это противоречие является основным противоречием процесса формирования профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ.

Таким образом, анализ работ специалистов показал, что профессиональная деятельность определяется как род трудовой деятельности человека, владеющего комплексом специальных теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки и опыта работы. Субъект труда во внешнем плане предстает как двигатель и организатор процесса труда, в меру своей работоспособности, квалификации и желания расходующий свою силу и обеспечивающий определенное количество и качество труда; во внутреннем плане труд представляет собой идеальную психическую деятельность индивидуального субъекта труда, в которой его профессиональные знания и умения, организованные в иерархическую систему долговременных и оперативных моделей, планируют, оценивают и корректируют трудовые действия и их результаты. Психологическое в трудовой деятельности выступает как

осуществление сознательной цели, проявление воли, внимания, интеллектуальных свойств, мотивов деятельности (Р.В. Габдреев, Б.Ф. Ломов, Г.В. Суходольский, В.Д. Шадриков).

Позиция субъекта в отношении деятельности волонтеров-консультантов антинаркотических программ зависит от уровня ПВК и может быть положительной, отрицательной или индифферентной по отношению к этой профессиональной деятельности, которая имеет свои содержательные признаки и определяется законами организации и осуществления любого труда. В настоящее время волонтером считают людей, добровольно и безвозмездно работающих в общественных организациях, их установки относятся к сфере социального сознания. Волонтерское консультирование помогает подростку выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучаться новому поведению, способствует развитию личности, стимулирует ответственность, способность принимать самостоятельные решения; создает условия для развития волевого поведения, организует преобразующее влияние во всех видах взаимодействия между волонтером и подростком.

Принципы волонтерского антинаркотического консультирования: каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения как таковая; каждая личность в состоянии быть ответственной за себя; каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения.

Основные установки консультанта в отношении человека, обратившегося за помощью: следует принимать каждого человека как уникального индивида, любое внушение или давление мешает ему принять ответственность на себя и правильно решать свои проблемы.

Виды профессионального взаимодействия волонтеров антинаркотических программ и подростков включают психодиагностику, индивидуальную работу, игромоделирование, тренинги, викторины, дискуссии, конкурсы, подготовку и распространение наглядных материалов, коррекцию личности и межличностных отношений, театрализованные представления, аудио- и видеопостановки, психологическое консультирование подростков членов семей, учителей.

Профессиональная деятельность волонтеров определяет основные задачи моделирования их ПВК: изучение потенциальных возможностей психики волонтера-консультанта как будущего специалиста; разработка психологических моделей ПВК волонтеров-консультантов высшей квалификации; создание на их основе программ формирования ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ; внедрение этих программ в практику учебного процесса психологического факультета ЧГПУ; проверка их эффективности в повышении качества подготовки волонтеров-консультантов антинаркотических программ.

Под ПВК волонтера-консультанта антинаркотических программ можно понимать комплекс социально востребованных качеств и способностей личности, позволяющих эффективно реализовывать цели профилактики наркомании среди школьников.

Модель ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ по характеру идеальная и описательно-знаковая; по задачам моделирования – прогностическая, по степени точности – достоверно-приближенная, по объему абстрагирования свойств оригинала – относительно полная. Поскольку в данном исследовании изучается подготовка студентов к волонтерской деятельности в ходе учебно-воспитательного процесса, то методологической базой для построения названной модели является теория познания.

Генетически система ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ отражает влияние объективных социальных условий, в которых протекает профессиональная деятельность волонтеров-консультантов, и роль индивидуальных различий, обеспечивающих уровень активности (пассивности) личности в ответ на ту или иную ситуацию. Результатом формирования исследуемых ПВК у студентов факультета психологии являются социально-психологические установки выпускников на деятельность волонтеров-консультантов антинаркотических программ. В этой связи логично говорить о таком сочетании ПВК волонтеров-консультантов, которые предполагают прежде всего целенаправленное формирование и преодоление негативных

отношений к этой деятельности, вызванных самыми разными причинами (включая дефекты психологического и социального развития, личностные характеристики).

Морфологический аспект анализа модели ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ выявил следующие шесть блоков (согласно компонентам структуры социально-психологических установок Э.С. Чугуновой, Д.Н. Багжюнене):

I. Эмоциональный компонент: эмоциональная устойчивость, способность адаптироваться к новым условиям, самостоятельность решений и действий.

II. Коммуникативный компонент: коммуникативность, эмпатия, лидерство, этика поведения, общая культура, внешняя культура.

III. Гностический компонент: знание содержания антинаркотической профилактики, умения и навыки профилактической работы, способность к накоплению и обновлению волонтерского опыта, способность к творческому применению волонтерского опыта, культура мышления и речи.

IV. Мотивационный компонент: гуманность, авторитетность, работоспособность.

V. Практический (поведенческий) компонент: направленность; организованность, дисциплинированность, ответственность и исполнительность, инициативность.

VI. Рефлексивный компонент: способность к саморегуляции, самооценке, справедливость и честность.

Функциональный аспект анализа модели ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ показал, что эмоциональный (сензитивный) компонент определяет валентность установок в отношении личности к деятельности волонтера и обнаруживается в степени удовлетворенности этой деятельностью; коммуникативный компонент облегчает (или затрудняет) развитие систем деловых и межличностных связей в процессе профессионального взаимодействия; гностический компонент определяет

относительно устойчивые индивидуальные различия в особенностях познавательных процессов (от силы, устойчивости, направленности познавательных интересов личности зависит быстрота и прочность выработки специальных навыков, социальная значимость волонтера и «когнитивная сложность личности» в целом); мотивационный компонент является своего рода энергетическим запасом личности в реализации глубинных стимулов трудовой, профессиональной деятельности, с помощью которого соотносятся внешние и внутренние факторы регуляции поведения в условиях профессиональной деятельности; практический (поведенческий) компонент демонстрирует степень пассивно-активного отношения волонтера к своим обязанностям, предрасположенность личности к реальным положительным (или отрицательным) действиям в системе «волонтер – подросток – родитель»; рефлексивный компонент выступает в качестве механизма перевода одного вида психической активности в другой (стимулирует внутреннюю саморегуляцию личности волонтера и означает стремление к самосознанию, осмыслению и оценке собственных действий, поступков).

Внутреннюю организацию системы (структурный аспект), интеграцию и характер связи элементов, ее составляющих, в первую очередь обеспечивают связи управления, целевые и уровневые связи (выявлены три уровня исследуемой модели: желаемый, приемлемый, критический). Внутренней движущей силой, обеспечивающей переход с уровня на уровень, является разрешение противоречия между выдвигаемыми задачами антинаркотических программ и реальными возможностями волонтеров-консультантов в их достижении.

Данное моделирование положено в основу планов и программ формирующего эксперимента, основные характеристики которого представлены в следующем разделе.

II. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ВОЛОНТЕРОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ АНТИНАРКОТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ

II.1. Организация, методы и методики исследования ПВК волонтеров

Этапы исследования системы профессионально важных качеств волонтеров-консультантов движения «Жизнь без наркотиков» разворачивались следующим образом: поисково-подготовительный (1999), опытно-экспериментальный (1999), формирующий (2000-2002), контрольно-обобщающий (2003).

Логика эксперимента заключалась в том, чтобы сначала выбрать группу студентов с факультета психологии, а затем провести с ними эксперимент, который помог бы проследить направление, величину и устойчивость изменения установок волонтеров.

По характеру эксперимент являлся полевым, так как сохранялись естественные условия функционирования учебно-воспитательного процесса факультета психологии Челябинского государственного педагогического университета.

По логической структуре доказательства гипотез используются линейный и параллельный эксперимент.

При отборе экспериментальных групп применялись три метода:

1. Парного отбора при параллельном эксперименте (из интегральной совокупности отбирались две идентичные по своим характеристикам группы студентов факультета психологии).

2. Структурной идентификации (в линейном эксперименте группа студентов-волонтеров представляла собой микромодель генеральной совокупности).

3. Случайного отбора (в полевом эксперименте экспериментальную группу составляли испытуемые, которые по собственной инициативе пришли работать добровольцами в общественный фонд «Жизнь без наркотиков»). Цель

эксперимента: поиск психолого-педагогических условий формирования установок волонтеров движения «Жизнь без наркотиков».

В качестве объекта эксперимента выступало 712 студентов факультета психологии ЧГПУ. В экспериментальную и контрольную группы входило по 80 студентов.

В процессе исследования выявлялся «портрет» студента-волонтера, а именно: социально-демографические характеристики волонтеров; «стаж» добровольческой деятельности, в том числе и в других организациях; количество времени, которое затрачивается на эту работу; место, которое занимает оказание добровольной помощи в жизни студента; наличие связи волонтерской деятельности с получаемым образованием; степень включенности волонтера в деятельность антинаркотической программы; сочинения студентов, добровольно работающих в общественном движении «Жизнь без наркотиков» о миссии волонтеров; основные установки на эту деятельность, а также возможные причины отказа от нее.

Процесс экспериментального изменения условий формирования установок волонтеров движения «Жизнь без наркотиков» был основан на следующих факторах.

Этапы формирующего эксперимента – опытно-экспериментальный (1999), формирующий (2000-2002), контрольно-обобщающий (2003).

Общая методика формирующего взаимодействия основывалась на работах В.И. Долговой, Ю.А. Конаржевского, Н.В. Кузьминой, Т.И. Шамовой, В.А. Якунина и др.

Механизмом методического обеспечения эксперимента на этом этапе явилась группа организационных форм и специальных тренинговых упражнений.

Проводился спецкурс «Экстренное психологическое консультирование» на 24 часа по 12 темам:

Тема 1. История развития служб экстренной психологической помощи.

Тема 2. Теоретические и морально-психологические основы оказания экстренной психологической помощи.

Тема 3. Логика телефонной беседы.

Тема 4. Изменение схемы консультирования.

Тема 5. Задачи экстренного психологического консультирования.

Тема 6. Этапы и техники консультирования.

Тема 7. Кризисная интервенция.

Тема 8. Депрессия, горе, утрата.

Тема 9. Суицид.

Тема 10. Трудности и специфика консультирования по телефону.

Тема 11. Синдром сгорания.

Тема 12. Супервизия.

Дальнейшая подготовка волонтеров-консультантов осуществлялась в тренинговом режиме по 17 модулям:

1-й модуль – ориентация студентов на предстоящую добровольческую деятельность в антинаркотическом движении;

2-й модуль – знакомство с темой наркозависимости, определение возможных путей профилактики и выработка жизненной стратегии, помогающей избежать опасности приобщения к психоактивным веществам;

3-й модуль – самооценка волонтерами собственных профессионально важных качеств (6 часов);

4-й модуль – освоение микротехник внимания (закрытый вопрос, открытый вопрос, поддержка, пересказ, отражение чувств, резюме);

5-й модуль – освоение микротехник воздействия (интерпретация, директива, совет, самораскрытие, обратная связь, воздействующее резюме);

6-й модуль – моделирование этапов консультирования;

7-й модуль – освоение первого этапа консультирования «Взаимопонимание/структурирование»;

8-й модуль – освоение второго этапа консультирования «Сбор информации»;

9-й модуль – освоение третьего этапа консультирования «Желаемый результат»;

10-й модуль – освоение четвертого этапа консультирования «Выработка альтернативных решений»;

11-й модуль – освоение пятого этапа консультирования «Обобщение»;

12-й модуль – система тренинговых упражнений по формированию эмоциональной устойчивости;

13-й модуль – система тренинговых упражнений по развитию и коррекции эмпатии;

14-й модуль – система тренинговых упражнений по развитию и коррекции мотивации достижения;

15-й модуль – система тренинговых упражнений по развитию и коррекции профессиональной направленности;

16-й модуль – система тренинговых упражнений по развитию и коррекции самооценки;

17-й модуль – система тренинговых упражнений по развитию и коррекции самооценки и навыков саморегуляции собственных психических состояний.

Количество необходимых часов в каждом модуле варьировалось в зависимости от степени подготовленности студентов и особенностей развития групп. Особое внимание было уделено освоению микротехник основных видов деятельности волонтеров-консультантов антинаркотических программ, формированию эмоциональной устойчивости коммуникативности, микротехник консультирования, мотивации достижения, профессиональной направленности, способностей к саморегуляции и самооценке.

Личное участие авторов выразилось в разработке комплексной программы отбора и подготовки волонтеров-консультантов из числа студентов факультета психологии ЧГПУ, в организации основных видов деятельности волонтеров (психодиагностики, индивидуальной работы, игромоделирования, тренингов, викторин, дискуссий, конкурсов, подготовки и распространения наглядных

материалов, психологического консультирования подростков, членов семей, учителей, коррекции личности и межличностных отношений, театрализованных представлений, аудио - и видеопостановок).

Рассмотрим методы и методики исследования профессионально важных качеств волонтеров-консультантов.

Изучение профессионально важных качеств волонтеров-консультантов движения «Жизнь без наркотиков» начиналось на этапе отбора добровольцев. На этом этапе использовались следующие методы: собеседование, наблюдение, анкетирование, тестирование, проверка сведений. Выбор того или иного способа отбора определялся типом работы, к которой привлекался доброволец, и налагаемой на него ответственностью.

Собеседование проводилось с использованием заранее разработанных вопросов, например: «Почему вы пришли в психологическую службу?», «Что вы хотите получить от этой работы?», «Есть ли у вас опыт работы с подростками, сверстниками или любой другой опыт работы?» и т.д.

Собеседование проводилось в спокойной, доброжелательной обстановке. Готовились подробные ответы на вопросы кандидата об истории и деятельности городского общественного фонда «Жизнь без наркотиков», его планах на будущее, способах поощрения добровольцев, работе, которая предлагалась добровольцам, изучалось мнение добровольцев по этому поводу, назначались встречи.

После встречи составлялась характеристика добровольца в форме письменного отчета, обращалось внимание, насколько волонтер привлекателен внешне, коммуникабелен и доброжелателен, как отвечал на вопросы, есть ли опыт работы, после этого принималось заключение, для какого вида работ привлечение этого добровольца наиболее эффективно.

Наблюдение проводилось во время деловой игры или непосредственно при выполнении работы.

Анкетирование использовалось на первом этапе и дополнялось тестированием, собеседованием, моделированием ситуаций.

Проверка сведений о добровольце была необходима в случае особой ответственности за предстоящую работу, но в любом случае имелось в виду, что этот способ необходимо использовать в разумных пределах.

Во время отбора добровольцев для работы по первичной профилактике проводилось обязательное информирование добровольцев и их родителей о том, что они привлекаются к работе со здоровыми, еще не приобщившимися к алкоголю и наркотикам подростками.

При наборе добровольцев для ведения тренинговых групп помимо коммуникабельности и специальных знаний изучались умения рефлексии, саморегуляции, самоконтроля, дисциплинированность, умение справляться с неожиданными ситуациями, которые могут возникнуть в работе.

Кандидат в волонтеры после ознакомительной беседы заполнял анкету, где указывал, почему захотел стать добровольцем, а также представлял рекомендацию студенческой группы.

Насколько побуждения кандидата соотносились с целями и ценностями добровольческой службы, выяснялось в ходе отборочных занятий (три занятия по 4 академических часа), построенных таким образом, чтобы в ходе выполнения упражнений каждый кандидат проявил свои качества и навыки общения, например «Ромб из 9 карточек», упражнение «Что вы действительно думаете?» и т.д.

В ходе проведения отборочных занятий изучались реакции участников, им оказывалась помощь в осознании паттернов поведения и установок, побуждающих заниматься волонтерством.

Для того чтобы мнение отдельных экспертов можно было сравнивать между собой, были разработаны вопросы, которые могли помочь сосредоточить внимание на необходимых деталях и запомнить существенные моменты при отборе кандидатов. Они также были необходимы для того, чтобы, опираясь на них, было легче правильно оценить, насколько личностные качества кандидата соответствуют требованиям, предъявляемым к потенциальному волонтеру, например: «Является ли этот студент, на ваш взгляд, «теплым», спокойным,

принимающим, не склонным к оценке?» или «Считаете ли вы, что в своей работе он сможет следовать принципам, принятым в фонде «Жизнь без наркотиков»?»

В процессе отбора одним из основных был демократический принцип, но в результате часть кандидатов отсеивалась, так как их установки и личностные качества не соответствовали ценностям психологической службы.

На этапе отбора принимали участие не только кандидаты, но и опытные волонтеры в качестве соведущих. Тем самым обеспечивалась преемственность и передача опыта. Кроме того, участие опытных волонтеров поддерживало закрепление положительных установок у кандидатов и создавало предпосылки для последующего сотрудничества.

При выработке профиограммы волонтера-консультанта антинаркотического движения использовались следующие вопросы, на которые студенты отвечали в ходе групповых занятий: «Напишите две черты характера, наличие которых очень важно для волонтера», «Напишите два оптимальных способа взаимодействия волонтера с подростками» и т.д.

Дальнейшее выявление и укрепление установок на работу по профилактике наркомании осуществлялось в ходе упражнения «Какова твоя цель в том, чтобы заниматься первичной профилактикой?». Суть этого упражнения, выполняемого в парах, в том, чтобы помочь студенту осознать истинные установки на занятия профилактикой путем последовательных ответов на следующие вопросы: «Какова твоя цель в том, чтобы...?». Например, студент говорил: «Моя цель занятий профилактикой в том, чтобы помогать людям». «А какова твоя цель в том, чтобы помогать людям?» «Чтобы люди чувствовали себя более счастливыми» и т.д. После того, как к словам отвечающего уже нельзя было задать вопрос: «Какова твоя цель в том, чтобы...», формулировался окончательный ответ.

Для более глубокого осознания установок приобщения к добровольческой деятельности участникам предлагалось ответить на дополнительные вопросы:

1. Вспомните, как вы узнали о добровольческом труде.

2. Вспомните случай из жизни, когда вы сделали что-то на добровольных началах.

3. Опишите, что вы получили в результате.

Участники делились тем, что у них получилось в парах, после этого в малых (по 3-4 студента) группах обсуждались результаты.

Использовались также классические методики.

Исследование смысложизненных ориентаций

Исследование смысложизненных ориентаций (СЖО) проводилось с помощью теста, являющегося адаптированной версией теста «Цель в жизни» Крамбо и Махолика. Методика разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Франкла. Русскоязычная версия теста была разработана и адаптирована Д.А. Леонтьевым в 1986-88 гг. Изменены и упрощены формулировки ряда пунктов с сохранением общего смысла, сформулирована пара целостных альтернативных предложений с одинаковым началом, асимметричная шкала градации ответа от 1 до 7 заменена симметричной шкалой -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3. Несмотря на малый объем опросника (20 пунктов), при факторном анализе выделились шесть факторов, пять из которых хорошо интерпретируются и значимо коррелируют с общим показателем осмысленности жизни. Результаты, полученные при факторизации, показывают, что осмысленность жизни личности не является внутренне однородной структурой. Полученные факторы разбиваются на две группы. В первую входят собственно смысложизненные ориентации: цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией. Два оставшихся фактора характеризуют внутренний локус контроля, с которым тесно связана осмысленность жизни, причем один из них характеризует общее мировоззренческое убеждение о том, что контроль возможен, а второй отражает веру в собственную способность осуществлять такой контроль (образ Я). На основании этих результатов тест осмысленности жизни был преобразован в тест смысложизненных ориентаций, включающий наряду с общим

показателем осмысленности жизни также пять субшкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентации и два аспекта локуса контроля. В качестве метода математической обработки к тесту СЖО в исследовании использовался непараметрический критерий Розембаума.

Был использован также метод контент-анализа. Контент-анализ («анализ содержания») – систематизированная фиксация и подсчет единиц содержания с последующей качественной интерпретацией результатов в исследуемом материале. Основная процедура контент-анализа связана с переводом качественной информации на язык счета. С этой целью в материале выделялись два типа единиц: смысловые (семантические) и структурные (формальные). Единицей анализа являлись симптомы характеристики, которая должна быть определена. В данном случае материалом для контент-анализа являлись сочинения студентов «В чем смысл моей жизни». Были выделены такие единицы анализа, как смысловые (смысложизненные ориентации), квантификации (частота появления анализируемых единиц в определенном объеме информации).

В качестве математического метода обработки данных контент-анализа был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Использован также метод семантического дифференциала с целью определения эмоционально-личностного отношения студентов к избранной профессии. В данной методике предоставляется десять противоположных пар эмоционально-оценочных прилагательных, которые выбираются по шкале от -3 до +3 (-3, -2, -1, 0, +1, +2, +3). Средняя оценка вычислялась по всем десяти шкалам семантического дифференциала. Абсолютная величина средней оценки отражала силу эмоционального отношения к профессии.

Тест-опросник САМОАЛ

Первую попытку измерить уровень самоактуализации предприняла ученица Маслоу Шостром, опубликовавшая в 1963 году вопросник РОІ, в который вошли две основные шкалы личностной ориентации: во времени, показываю-

щая, насколько человек склонен жить в настоящем, не откладывая на будущее и не пытаясь вернуться в прошлое; опоры и поддержки, измеряющая способность личности опираться на себя, а не на ожидания или оценку других людей. Кроме того, имелось 10 дополнительных шкал, измеряющих такие качества, как самоуважение, спонтанность, бытийные ценности, позитивность взглядов на человеческую природу и др. Вопросник Шостром был переведен и усовершенствован группой московских психологов Л.Я. Гозманом, Ю.Г. Алешиной, М.В. Зашкой, М.В. Кроз и опубликован в 1987 году под названием «Самоактуализационный тест». В данном исследовании была использована еще одна адаптационная версия теста ROI – вопросник САМОАЛ. Эта методика была разработана с учетом специфики самоактуализации в нашем обществе, существенным изменениям подверглась структура вопросника, типы шкал и формулировка диагностических суждений. Первый вариант САМОАЛ создавался в 1993-1994 годах (А.В. Лазукин).

Исследование профессионально важных качеств

Профессионально важные качества личности волонтеров-консультантов антинаркотических программ – сложные социально и биологически обусловленные структурные компоненты личности, вбирающие в себя психические процессы, свойства, образования, устойчивые состояния и предопределяющие устойчивое поведение волонтера-консультанта в социальной среде.

Специфика исследования профессионально важных качеств волонтеров-консультантов заключалась в том, что оно осуществлялось с помощью комплекса методов, в который входили теоретический анализ и обобщение положений психолого-педагогической науки по проблеме формирования профессионально важных качеств волонтеров и соответствующих психолого-педагогических условий и факторов, влияющих на данный процесс (наблюдение, сравнительный анализ, контент-анализ, корреляционный анализ, факторный анализ, психобиографический метод, индивидуальные беседы, анкетный

опрос, экспертные оценки, диагностика уровня формирования профессионально важных качеств (тестирование, изучение результатов волонтерской деятельности, опытно-поисковое исследование).

В процессе исследования выявлялись профессионально значимые качества личности с помощью профиограммы волонтеров-консультантов движения «Жизнь без наркотиков».

Шкала оценок предусматривала следующие уровни: желаемый (5 баллов), приемлемый (4 балла), критический (3 балла).

В ходе экспериментальной работы учитывалось мнение самого испытуемого, профессионально важные качества каждого волонтера-консультанта оценивали эксперты (декан, заместители декана по учебной, спортивной и воспитательной работе, кураторы, староста студенческой группы, студенты) высказываниями: «согласен полностью», «согласен в основном», «в большей степени не согласен», «категорически не согласен». Оценивались все представленные в профиограмме качества, складывались результаты оценки экспертов для каждого волонтера, находилась средняя арифметическая мнений, которая считалась показателем уровня профессионально важных качеств волонтера, по мнению экспертов. В состав профессионально важных качеств волонтеров антинаркотической программы вошло 25 качеств, они сгруппированы по шести блокам (табл. 3).

Таблица 3

Качества личности волонтеров-консультантов
антинаркотических программ

Компонент структуры установок	Качества личности
Эмоциональный	Эмоциональная устойчивость
	Способность адаптироваться к новым условиям
	Самостоятельность решений и действий
Коммуникативный	Коммуникативность
	Эмпатия
	Лидерство
	Этика поведения
	Общая культура
	Внешняя культура

Продолжение таблицы 3	
Гностический	Знание микротехник консультирования
	Умения и навыки профилактической работы
	Способность к накоплению и обновлению волонтерского опыта
	Способность к творческому применению волонтерского опыта
	Культура мышления и речи
Мотивационный	Гуманность
	Авторитетность
	Работоспособность
Практический (поведенческий)	Направленность
	Организованность
	Дисциплинированность
	Ответственность и исполнительность
	Инициативность
Рефлексивный	Способность к саморегуляции
	Способность к самооценке
	Справедливость и честность

Выявлялись качества-инварианты, присущие волонтеру-консультанту антинаркотического движения. По каждому качеству, которое стало инвариантой, было проведено дополнительное исследование по соответствующим методикам.

В ходе исследования с помощью многофакторного опросника личности Р.Б. Кеттелла (1949) были выявлены также профессионально важные качества личности, предопределяющие ее устойчивые установки. Опросник диагностирует черты личности, которые Р. Кеттелл называет конституционными факторами. В данном исследовании использован вариант С опросника – сокращенный вариант, содержащий 105 вопросов. Ответы заносились на опросный лист, затем обсчитывались с помощью специального ключа. Максимальная оценка по каждому фактору – 12 баллов, по фактору В – 8 баллов, минимальная – 0 баллов.

Для проведения диагностического среза по выявлению эмоционального компонента профессионально важных качеств личности волонтера-консультанта антинаркотических программ изучалась и анализировалась

литература по проблеме формирования эмоциональной устойчивости личности, эмпатии, индивидуального стиля деятельности.

Диагностика эмпатии проводилась по методике, разработанной Э.Ф. Зее-ром и О.Н. Шахматовой на основе методики А.А. Меграбяна.

Эмпатия выражается в умении волонтера-консультанта поставить себя на место подростка, проявить искреннее сочувствие к нему, эмоциональную поддержку, принять чувства, которые он испытывает, так, если бы они были собственными.

В данном исследовании изучался также уровень эмоционального отклика как способности приобщиться к эмоциональным переживаниям подростка, прийти в нужный момент на помощь, создать в общении необходимый эмоциональный фон, соответствующий настроению и особенностям ситуации.

Измерялся эмоциональный уровень эмпатии (эмпатическая тенденция, способность к сопереживанию, эмоциональная впечатлительность), действенная эмпатия (тенденция к присоединению, способность к проявлению тепла, дружелюбия, поддержки, оказания помощи), шкала достоверности.

Предлагалось оценить высказывания в соответствии с его номером в бланке знаком +, если согласен, и знаком –, если волонтер не согласен с предложенным высказыванием.

С помощью ключа подсчитывались баллы: 6 баллов и более – высокий уровень, 9-15 баллов – средний, до 8 баллов – низкий.

С помощью опросника «Анализ волонтером особенностей индивидуального стиля своей деятельности» выявлялись четыре стиля, механизмом осуществления которых является эмпатия: эмоционально-импровизированный, эмоционально-методический, рассуждающе-импровизационный, рассуждающе-методический.

В основу различения стиля в труде волонтера были положены следующие признаки: содержательные характеристики стиля (ориентация на процесс или результат труда, развертывание ориентировочного и контрольно-оценочного этапа в своем труде), динамические характеристики стиля (гибкость,

устойчивость, переключаемость), результативность (уровень знаний и умений, интереса подростков к идеям программы «Жизнь без наркотиков»). Для выявления индивидуального стиля в вопроснике надо было отметить галочками варианты ответов, подходящие волонтеру. Колонка с максимальным количеством галочек определяла стиль работы.

Для проведения диагностических срезов по выявлению коммуникативного компонента профессионально важных качеств личности волонтера-консультанта антинаркотических программ проводилось изучение и анализ способов разрешения конфликтов подростков с родителями, учителями, сверстниками; определялся исходный уровень типов реакции личности на конфликт (методика рисуночной фрустрации С. Розенцвейга) и стиля поведения в конфликтных ситуациях (методика определения предрасположенности личности к конфликтному поведению К.Томаса); был внедрен социально-психологический тренинг для обучения волонтеров-консультантов разрешению конфликтов; применялся также метод обработки экспериментальных данных (критерий U Манна-Уитни – для оценки различий между двумя выборками по уровню проявления признака; критерий T Вилкоксона – для составления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых).

Методика рисуночной фрустрации С. Розенцвейга состоит из 24 рисунков, на которых изображены лица, находящиеся во фрустрационной ситуации.

Ситуация «препятствия». В этой ситуации какое-либо препятствие, персонаж или предмет, обескураживал, сбивал с толку словом или еще каким-либо способом.

Ситуация «обвинения». Субъект при этом служил объектом обвинения. Каждый ответ оценивался с точки зрения двух критериев: направления реакции и типа реакции.

1. Экстрапунитивная реакция (реакция направлена на живое или неживое окружение в форме подчеркивания степени фрустрирующей ситуации, осуждения внешней причины фрустрации, или в обязанность другому лицу вносилось разрешить данную ситуацию).

Интропунитивные реакции (реакция направлена субъектом на самого себя; исследуемый принимал фрустрирующую ситуацию как благополучную для себя, принимал вину на себя или брал на себя ответственность за исправление данной ситуации).

3. Импунивные реакции (фрустрированная ситуация рассматривалась как малозначительная, отсутствие чьей-либо вины или нечто такое, что может быть исправлено само собой, стоило только подождать и подумать).

В данном исследовании были выявлены реакции и с точки зрения их типов.

Тип реакции с фиксацией на препятствие (в ответе испытуемого препятствие, вызвавшее фрустрацию, подчеркивалось или интерпритировалось как своего рода благо, а не препятствие; или оно описывалось как не имеющее серьезного значения).

Тип реакции с фиксацией на самозащите (главную роль в ответе испытуемого играла защита себя, своего Я, или субъект порицал кого-то, или признавал свою вину, или же отмечал, что ответственность за фрустрацию никому не может быть приписана).

Тип реакции с фиксацией на удовлетворение потребности (ответ направлен на разрешение проблемы, реакция принимала форму требования помощи от других лиц для решения ситуации; субъект сам брался за разрешение ситуации или же считал, что время и ход событий приведут ее к исправлению).

Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса.

В подходе к изучению конфликтных явлений К. Томас применял двумерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являлись качества личности, связанные с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям выделялись следующие способы регулирования конфликтов:

- соперничество (конкуренция, соревнование) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
- приспособление, означающее в противоположность соперничеству принесение в жертву собственных интересов ради другого;
- компромисс, в котором участники ситуации приходили к решению, частично удовлетворяющему интересы обеих сторон;
- избегание, для которого характерны как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
- сотрудничество, когда участники ситуации приходили к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В процессе соперничества и избегания конфликтов ни одна из сторон не достигала успеха. При таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, один из участников оказывался в выигрыше, а другой проигрывал или оба проигрывали, так как шли на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказывались в выигрыше.

Педагогические аспекты общения волонтеров с подростками выявлялись с помощью двух методик оценки профессиональной направленности личности педагога.

В зависимости от направленности деятельности все утверждения опросника разбивались на группы (шкалы). По каждой шкале можно было набрать максимум 10 баллов (шкалы опросника: организованность (О), направленность на предмет (П), коммуникативность (К), интеллигентность (И), мотивация одобрения (М).

Во второй методике по выявлению педагогических аспектов общения волонтеров с подростками перечислены свойства, присущие волонтерам в большей или меньшей степени, были даны два варианта ответов:

- а) верно, описываемые свойства типичны для моего поведения или присущи мне в минимальной степени;
- б) неверно, описываемое свойство не типично для моего поведения или присуще мне в минимальной степени.

Следовало прочитать утверждение и выбрать один из вариантов ответа, отметить его на листе ответов, зачеркнув нужную букву.

Каждый ответ оценивался по двухбалльной шкале: ответ, совпадающий с ключом, оценивался в балл; несовпадающий – 0 баллов.

Зона нормы находилась в пределах 3-7 баллов. Каждое из направлений профессиональной направленности считалось недостаточно развитым, если по данной шкале получалось менее трех баллов, и ярко выраженным, если количество баллов более семи. Выраженность одного фактора свидетельствовало о мононаправленности личности, а выраженность нескольких факторов интерпретировалась как результат ее полинаправленности.

Изучение и анализ специальной литературы показал, что деятельность волонтера-консультанта в когнитивном плане предполагает понимание общей структуры консультирования и компетентность его в основных техниках консультирования. А.Е. Айви [2] называет процесс определения и отбора специфических методов консультирования спектром микротехник. Используя этот спектр, в ходе данного исследования сложный процесс психологического консультирования был разбит на поддающиеся осмыслению небольшие фрагменты.

Рекомендации А.Е. Айви реализовывались на пяти этапах и предполагали использование микротехник внимания (активного слушания) и микротехник воздействия. Микротехники активного слушания (открытые вопросы, закрытые вопросы, поддержка, пересказ, отражение чувств и обобщение) помогали консультируемому и облегчали изложение его истории. Микротехники воздействия (интерпретация, директива (указание), совет (информация), самораскрытие, обратная связь и воздействующее резюме) были направлены на решение различных специальных задач, например изменение и коррекция позиции консультируемого, домашние задания с четким предписанием, что и как он должен делать, дискуссии, ориентированные на принятие того или иного решения.

Первым этапом данного исследования по когнитивному компоненту профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических

программ стало выявление частоты использования основных микротехник консультирования, вторым – анализ структуры и выявление частоты использования его основных этапов.

Для выявления частоты использования основных микротехник и этапов в процессе психологического консультирования использовался метод анкетного опроса, который входил в группу субъективно-оценочных методов, основанных на анализе ответов испытуемых на вопросы и суждения опросников, анализе выбора альтернативных суждений, градаций шкал и т.п.

Для проведения исследования было составлено два опросника, позволяющих определить используемую консультантом структуру консультирования и технологию ее проведения.

Для того чтобы полнее изучить специфику проведения консультирования, анализировалась структура консультаций и использование основных микротехник в текстах и фонограммах консультативных бесед. Было проведено исследование на двух выборках: одна из них (контрольная) составила записи текстов по литературным источникам, проводимых признанными мастерами психологии: К. Роджерсом – 8 бесед, Р. Мэмом – 1 беседа, Л. Бэндлером – 1 беседа, Р. Бэндлером – 2 беседы, Дж. Грисволдом – 1 беседа; другая (экспериментальная-2) составила 47 фонограмм интервью, проведенных волонтерами-консультантами со стажем более года. Основные материалы исследования представлены полными протоколами консультативных бесед в выборке 2 и полными диктофонными записями сессий в выборке 3. Обработка полученных материалов проводилась с помощью метода контент-анализа.

Для того чтобы проанализировать структуру каждой из имеющихся консультаций в соответствии с пятишаговой моделью принятия решений, использовалась таблица, включающая основные этапы и микротехники внимания и воздействия. Во всех рядах шел подсчет частоты использования микротехник и констатировалось наличие основных этапов.

Для обработки полученных данных был использован описательный метод прикладной математической статистики, включающий группировку, табулирование, графическое представление и количественное описание данных.

Для сопоставления результатов эмпирических выборок был применен многофункциональный статистический критерий – ϕ (угловое преобразование Фишера). Данный критерий оценивал достоверность различий между процентными долями двух выборок, в которых был зарегистрирован интересующий нас эффект, расчет производился по формуле.

Для проведения диагностических срезов по выявлению мотивационного компонента профессионально важных качеств личности волонтеров-консультантов антинаркотических программ проводилось изучение и анализ мотивации достижения успеха. В основе мотивации достижения успеха лежит потребность в достижении.

Для оценки потребности в достижениях был использован тест «Потребность в достижениях» (Ю.М. Орлов, В.И. Шкуркин, Л.П. Орлов). В тесте по 5-балльной системе выделялось пять показателей уровня потребности в достижении (1 балл соответствовал низкому уровню потребности в достижениях, 5 баллов – высокому). Испытуемые, набравшие 1 балл, предпочитали ставить перед собой легкие цели, были чаще удовлетворены своим положением, равнодушны к результатам труда, не всегда добросовестны. Испытуемые, набравшие 2 балла, предпочитали иметь четкие, не очень трудные цели; не всегда проявляли стремление сделать дело лучше, были вполне удовлетворены легким успехом. Испытуемые, набравшие 3 балла, достаточно критически относились к себе, к своим возможностям, ставили перед собой трудные, но наверняка достижимые цели. Испытуемые, набравшие 4 балла, достаточно высоко оценивали свои возможности, поэтому предпочитали ставить перед собой трудные цели, проявляли настойчивость в их достижении; стремились сделать дело лучше, чем раньше. Испытуемые, набравшие 5 баллов, имели достаточно сильный характер, увлекались работой, стремились пережить удовольствие успеха, к работе

предпочитали подходить творчески, успех товарищей их не огорчал, они не удовлетворялись легким успехом.

Методика А.А. Реана «Мотивация успеха и избегания неудач» позволила определить основную направленность мотивационной сферы, которая реализовывалась в двух направлениях – стремлении к успеху и желании избегать неудачи. Мотивация к успеху влияла на надежду, успех. При сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно были скромнее, чем при слабой мотивации к успеху. Людям, стремящимся к успеху, свойственно избегать высокого риска. Высокая мотивация к избеганию неудач (защита) препятствовала мотиву к успеху достижению цели.

Успех в деятельности волонтеров-консультантов означал определенный конкретный результат. Его достижение сопряжено с наличием личностных качеств, характеризующих склонность приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам либо собственным способностям и усилиям.

Эти качества в данном исследовании выявлялись с помощью методики определения локализации контроля; опросник содержит 32 пункта, каждый пункт состоит из двух высказываний, определяющих интернальные альтернативы, экстернальные альтернативы и маскировочные пункты.

Локус контроля является одной из стабильных характеристик личности, определяющей переживания причинной связи между стабильными действиями и результатами. События воспринимаются как интернально или экстернально контролируемые. Во многих экспериментальных исследованиях через дихотомическую шкалу «интернальность – экстернальность» связываются разнообразные формы поведения и параметры личности. Так, И.М. Кондаков, М.Н. Нилопец, экстернальность связывают с плохой адаптацией, большей подверженностью социальному воздействию, склонностью к тревожности и депрессии. По данным исследований Т.Г. Зайченко, экстерналы наиболее интенсивно работают в первые три года работы, а интерналы наоборот.

В данном исследовании предполагалось, что ситуация первых трех лет работы вначале воспринималась волонтером-консультантом антинаркотического движения как случайная, а затем в большей мере как привычная и подчинялась интернальному контролю. Для экстерналов была характерна ориентация на неудачу, для интерналов – на успех.

В целях определения уровня влияния субъективного контроля на успешную деятельность волонтера-консультанта был использован также тест-опросник уровня субъективного контроля (УСК) (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд). Опросник УСК разработан на основе шкалы локуса контроля Дж. Роттера. В результате классификации форм субъективного контроля по шкале «интернальность» в разных сферах жизнедеятельности: общая интернальность, интернальность в области достижений, интернальность в области неудач, интернальность в семейных отношениях, интернальность в межличностных отношениях, интернальность в отношении и здоровье – были определены ценностные ориентации в мотивации достижения волонтеров-консультантов, необработанные баллы в методике переводились в 10 стенов.

Опросник УСК состоит из 44 пунктов. В отличие от шкалы Д. Роттера в него включены пункты, измеряющие экстернальность – интернальность в межличностных и семейных отношениях, а также пункты, измеряющие УСК в отношении болезни и здоровья.

Показатели опросника УСК организованы в соответствии с принципом иерархической структуры системы регуляции деятельности таким образом, что включают в себя обобщенный показатель индивидуального УСК, инвариантный к частным ситуациям деятельности, два показателя среднего уровня общности и ряд ситуационных показателей.

Опросник оценки уровня притязаний В.К. Гербачевского предназначен для выявления уровня притязаний посредством диагностики компонентов мотивационной структуры: внутренний мотив, познавательный мотив, мотив избегания, состязательный мотив, мотив смены деятельности, мотив самоуважения, значимость результатов, сложность задания, волевое усилие, оценка уровня

достигнутых результатов, оценка своего потенциала, намеченный уровень мобилизации усилий, ожидаемый уровень результатов, закономерность результата, инициативность.

Перечисленные элементы представляли собой потенциальные компоненты реальных индивидуальных мотивационных структур, которые возникали в ходе консультирования. В этих структурах центральное место занимали мотивационные компоненты, а среди этих компонентов главенствующая роль принадлежала компоненту самоуважения. Однако актуализация компонента самоуважения происходила на основе других «опорных» мотивационных компонентов. Предполагалось, что выраженность компонента самоуважения соответствует экспериментальной оценке уровня притязаний. Опросник позволил выявить некоторые особенности внутреннего мира субъекта, которые обычно остаются неизвестными при использовании экспериментальных показателей. К ним относятся «опорные» мотивы, на основе которых происходило вовлечение Я субъекта в деятельность и формирование его уровня притязаний, эффекты разнообразных когнитивных и регулятивных процессов, составляющих вместе с мотивами внутренний механизм уровня притязаний.

Оценка каждого компонента мотивационной структуры волонтеров позволила построить индивидуальный и групповой профиль, в котором расположились количественные соотношения между всеми рассмотренными компонентами. К низкому уровню притязаний можно отнести результаты, соответствующие 3-9 баллам, среднему – 10-16 баллов, высокому – 17-21 балл.

Первичные результаты, полученные в ходе исследования, систематизировались в таблицу. Дальнейшая статистическая обработка результатов проводилась путем вычисления средней арифметической величины и критериальной оценки полученных данных, проведен корреляционный и факторный анализ SPSS 10.0.

Для диагностического среза по выявлению практического компонента профессионально важных качеств личности волонтеров-консультантов антинаркотических программ изучались и анализировались практические навыки

консультирования, выявлялась направленность личности волонтеров с помощью ориентационной анкеты Б. Басса и определялся тип деятельности антинаркотических программ, в котором лучше всего волонтеры проявляли свою личностную направленность и лидерство.

С целью изучения направленности личности волонтеров движения «Жизнь без наркотиков» также была использована ориентационная анкета (Б. Басс, 1967), различающая направленность на себя (Я), направленность на общение (О), направленность на дело (Д).

Анкета состоит из 27 пунктов-суждений, на каждый из которых дается три варианта ответов, соответствующих трем видам направленности личности. Респондент должен был выбрать один ответ, который в большей степени выражал его мнение или соответствовал реальности, и еще один, который, наоборот, был наиболее далек от его мнения или же менее соответствовал реальности. Ответ «наиболее» получал 2 балла, «наименее» – 0, оставшийся невыбранным – 1 балл. Баллы, набранные по всем пунктам, суммировались для каждого вида направленности отдельно.

Вторая методика позволила уточнить, в каком типе деятельности антинаркотических программ волонтеры лучше всего могли проявить свою личностную направленность. Направленность личности волонтера-консультанта антинаркотического движения в данном исследовании понималось как психическое свойство личности – система потребностей – доминант, ценностей, устремлений, преобладающая система смыслообразующих установок, выражающаяся в жизненных целях, установках, перспективах, намерениях, стремлениях и активной деятельности по их достижению. Согласно сказанному, «организатор» – требовательность, организованность, сильная воля, энергичность; «предметник» – наблюдательность, профессиональная компетентность, стремление к творчеству в выборе форм и методов профилактики именно наркотической зависимости; «коммуникатор» – общительность, доброта, внешняя привлекательность, высокая нравственность; «интеллигент» характеризовался высоким интеллектом, общей культурой и безусловной нравственностью. При

этом выявлялись и промежуточные типы, например «предметника-организатора», который сочетал в себе характеристику двух этих типов. Его отличием от «предметника» была более устойчивая направленность волонтеров на формирование у подростков знаний о здоровом образе жизни и организация их деятельности именно внутри этих знаний. Это позволило дифференцировать его от «чистого» «организатора», основное направление деятельности которого находилось в плоскости воспитательной работы с подростками. К типу «коммуникатора» также относилась эмоциональность и пластичность поведения. Промежуточный тип, между «интеллигентом» и «коммуникатором», обладал выраженными качествами двух типов. Выявились промежуточные типы, которые синтезировались разными направлениями типизации волонтеров и основывались на базе знаний о здоровом образе жизни, например «предметник-коммуникатор», «предметник-просветитель».

Каждый из указанных типов волонтеров владел своими способами воспитательного взаимодействия с подростками. Волонтер-«коммуникатор» отличался экстравертированностью, низкой конфликтностью, доброжелательностью, способностью к эмпатии, любовью к детям; эти воздействия могли оказать наибольшее влияние именно на бытовое поведение подростка. Для волонтера-«предметника», рационалиста, твердо уверенного в необходимости знаний, было более характерно воспитание подростка средствами знаний, путем изменения его представлений о здоровом образе жизни, привлечения к работе в кружке и т.д. Волонтер-«организатор» нередко являлся лидером не только у подростков, но и среди студентов, преимущественно проявлял свои личностные особенности в ходе проведения различных воспитательных мероприятий. Поэтому результат его взаимодействия с подростками, скорее всего, обнаруживался в сфере сотрудничества, коллективной заинтересованности, дисциплины и т.д. Волонтер-«интеллигент», или «просветитель», отличался принципиальностью, соблюдением моральных норм, реализовывал данные качества посредством высокоинтеллектуальной просветительской деятельности и нес подросткам нравственность, духовность, ощущение свободы.

С помощью методики изучения лидерства в данном исследовании также были выявлены основные стили лидерства волонтеров-консультантов в процессе практического взаимодействия с подростками. Студентам предлагался тест из 60 утверждений, касающихся их характера, привычек, склонностей. Следовало обвести кружком утверждения, соответствующие поведению волонтеров и их отношению к людям. Если студенты никогда не сталкивались с такой ситуацией, то предлагалось представить, как бы они могли повести себя в ней. Подсчитав номера выбранных утверждений и обработав их при помощи ключевой таблицы, была определена степень выраженности авторитарного, либерального или демократического стиля взаимодействия волонтеров с подростками. В зависимости от полученной суммы ответов степень выраженности стиля была разной: минимальная (0-7), средняя (8-13), высокая (14-20). Если оценка была минимальной по всем трем показателям, стиль считался неустойчивым, неопределенным.

Авторитарный. Минимальная степень выраженности проявлялась в слабом желании быть лидером, самоуверенности, упрямстве, стремлении доводить начатое дело до конца, критиковать отстающих и неспособных. Средняя степень отражала хорошие лидерские качества, умение руководить действиями других, требовательность и настойчивость, стремление воздействовать силой приказа и принуждением, целеустремленность и эгоизм, поверхностное отношение к запросам подростков. Высокая степень раскрывала ярко выраженные лидерские качества и стремление к единоначальной власти, непреклонность и решительность в суждениях, энергичность и жесткость в требованиях, неумение учитывать инициативу воспитанников и предоставлять им самостоятельность, чрезмерную резкость в критике и предвзятость в оценках, честолюбие, злоупотребление наказаниями, пренебрежение общественным мнением.

Либеральный. Минимальная степень выраженности показателей означала неустойчивое желание работать с людьми, неумение ставить перед подростками задачи и решать их совместно, неуверенность и нечеткость в распределении обязанностей, импульсивность в критике недостатков, слабую

требовательность и ответственность. Средняя степень – стремление переложить свои обязанности на других, пассивность, нетребовательность и доверчивость, чрезмерную мягкость, склонность к уговорам. Высокая степень – полное безразличие к интересам подростков, нежелание брать на себя ответственность и принимать сложные решения, нетребовательность, повышенную внушаемость и слабоволие, беспринципность и неумение отстаивать свою точку зрения, отсутствие целей и конкретных планов, попустительство, заигрывание, панибратство.

Демократический. Минимальная степень выраженности характеризовала слабое стремление быть ближе к подросткам, сотрудничать и слушать советы, неуверенность в своих распорядительных указаниях. Средняя степень – устойчивое стремление жить интересами подростков, проявлять заботу, оказывать доверие и поощрять их инициативу, использовать методы убеждения и принуждения, прислушиваться к их мнению. Высокая степень – умение координировать и направлять деятельность подростков, предоставлять самостоятельность наиболее способным, всемерно развивать инициативу и новые методы работы, убеждать и оказывать моральную поддержку, быть справедливым и тактичным в споре, изучать индивидуальные качества личности и социально-психологические условия их формирования и развития, предупреждать конфликты и создавать доброжелательную атмосферу.

Для проведения диагностических срезов по выявлению рефлексивного компонента профессионально важных качеств личности волонтера-консультанта антинаркотических программ проводилось изучение и анализ уровня самооценки и рефлексивных навыков волонтеров-консультантов с помощью трех групп методик.

Первая группа – методики исследования самооценки.

Самооценка волонтером уровня методического понимания психолого-педагогической сущности профилактики наркотической зависимости составляла сердцевину его работы на рефлексивном уровне. Волонтеры должны были согласиться или не согласиться со следующими суждениями: «когда подростки

меня не слушают, это меня мало раздражает»; «главные мысли, идеи в излагаемом материале необходимо повторять несколько раз»; «знание невозможно без понимания» и т.д.

Оценка волонтеров подростками. Подростки оценивали волонтеров, работающих с ними по 9-балльной системе, по следующим показателям: интересно, ясным языком рассказывал; терпеливо пояснял; проявлял уважение, доброжелателен; располагал к себе внешним видом, манерой поведения; умел вызвать и поддержать интерес к здоровому образу жизни и т. д.

При обработке подсчитывалась сумма баллов по всем признакам для каждого волонтера. Подсчитывались общие суммы по заполненным анкетам, находилось среднее арифметическое.

Методика изучения самооценки волонтеров И.Я. Киселева. Волонтерам предлагалось проранжировать качества, присущие идеальному волонтеру, в порядке убывания, а затем качества, присущие самим волонтерам. Каждое качество оценивалось от 20 до 1 балла. Оценки не должны были повторяться.

Далее предлагалось определить коэффициент ранговой корреляции, то есть характер и тесноту связи между отношением волонтера к качествам, названным в бланке, и самооценкой тех же качеств у самого себя. Значение коэффициента, превышающее 0,85, свидетельствовало о завышенной самооценке, о некритическом отношении к себе.

Расчет коэффициента ранговой корреляции: начиная с верхней строки, из оценки, стоящей слева, вычиталась оценка, стоящая справа. Результат возводился в квадрат, сумма значений умножалась на 0,00075, из единицы вычиталось полученное произведение.

Вторая группа методик основывалась на выявлении и анализе восприятия саморегуляции психических состояний волонтерами движения «Жизнь без наркотиков». Испытуемым предлагалось актуализировать процесс саморегуляции трех психических состояний: негативного эмоционального состояния, тонического состояния (утомления), тензионного состояния (в ситуации высокой личностной значимости). Испытуемые составляли самоотчет, дополнительно к

которому предъявлялась методика «Завершение предложений», ее результаты также были сформулированы на основе указанных критериев. Для уточнения отдельных позиций были также использованы методики «Локус контроля» и «Стиль саморегуляции поведения».

Третья группа методик помогла выявить из числа кандидатов в волонтеры тех, кто подвержен тревожности, страхам и даже фобиям.

Под тревожностью понималась устойчивая личностная психологическая особенность, обусловленная слабостью нервных процессов и проявляющаяся в эмоциональном дискомфорте, связанном с ожиданием неблагоприятия, грозящей опасности и переживанием беспокойства.

Поскольку общепризнанным считается, что тревожность может возникать в какой-либо сложной для субъекта ситуации вне зависимости от уровня свойственной ему личностной тревожности, были использованы два типа методик. Методика, определяющая личную тревожность как свойство личности испытуемого, и методика, определяющая тревожность в конкретной ситуации как наиболее обычной ситуации социального взаимодействия.

Для определения личностной и реактивной (ситуационной) тревожности использовалась шкала тревожности Спилбергера-Ханина.

Результаты тестирования были переведены в баллы согласно рекомендованной формуле. Уровень тревожности оценивался как высокий, если испытуемый набирал 46 и более баллов. При этом достигалась возможность оценки тревожности с учетом основных факторов, способных ее вызывать.

Признаками фобии в данном исследовании считалось настойчивое желание избежать ситуации, при которой возникало ощущение страха и наступление приступов паники. Основу опросника составляли 143 фобии, которые удалось выявить в ходе изучения литературы. Здесь назовем страхи и фобии, которые волонтер-консультант мог испытать в работе движения против наркотиков: аллодоксафобия (боязнь мнения других людей), глоссофобия (боязнь публичного выступления), понофобия (боязнь перетрудиться), тестофобия (экзаменов и тестов), эриуτροφобия (покраснеть) и т.д.

По каждой позиции испытуемые могли выбрать соответствующий психофизиологическому состоянию ответ из следующих десяти вариантов: чувство удушья, спазмы в горле; учащенное сердцебиение; чувство слабости, оцепенение; ощущение, что вот-вот наступит обморок, обильный холодный пот; ощущение сильного страха, ужаса, дрожь во всем теле; рвота или расстройство желудка; тело кажется не своим, перестает слушаться; ощущение того, что сходишь с ума. Если были перечислены хотя бы четыре признака, то можно было предположить наличие фобии.

Дальнейшая подготовка волонтеров-консультантов осуществлялась в тренинговом режиме по 17 модулям. 1-й модуль – ориентация студентов на предстоящую добровольческую деятельность в антинаркотическом движении; 2-й модуль – знакомство с темой наркозависимости, определение возможных путей профилактики и выработка жизненной стратегии, помогающей избежать опасности приобщения к психоактивным веществам; 3-й модуль – самооценка собственных профессионально важных качеств (6 часов); 4-й модуль – освоение микротехник внимания (закрытый вопрос, открытый вопрос, поддержка, переказ, отражение чувств, резюме); 5-й модуль – освоение микротехник воздействия (интерпретация, директива, совет, самораскрытие, обратная связь, воздействующее резюме); 6-й модуль – моделирование этапов консультирования; 7-й модуль – освоение первого этапа консультирования «Взаимопонимание/структурирование»; 8-й модуль – освоение второго этапа консультирования «Сбор информации»; 9-й модуль – освоение третьего этапа консультирования «Желаемый результат»; 10-й модуль – освоение четвертого этапа консультирования «Выработка альтернативных решений»; 11-й модуль – освоение пятого этапа консультирования «Обобщение»; 12-й модуль – система тренинговых упражнений по формированию эмоциональной устойчивости; 13-й модуль – система тренинговых упражнений по развитию и коррекции эмпатии; 14-й модуль – система тренинговых упражнений по развитию и коррекции мотивации достижения; 15-й модуль – система тренинговых упражнений по развитию и коррекции профессиональной направленности; 16-й модуль – система тренинговых

упражнений по развитию и коррекции самооценки; 17-й модуль – система тренинговых упражнений по развитию и коррекции навыков саморегуляции собственных психических состояний. Количество необходимых часов в каждом модуле варьировалось в зависимости от степени подготовленности студентов и особенностей развития групп.

Тренинговая подготовка велась с учетом основных этапов развития группы: знакомство, представление целей и задач групповой работы, создание заинтересованности и мотивации к участию в подготовке к волонтерскому консультированию, выработка групповых норм и правил, осознание собственного отношения к волонтерскому консультированию, тренировка микротехник консультирования, завершение работы группы.

1-й модуль. Ориентировочный.

1. Исследование мотивации обращения к добровольческой деятельности в области профилактики наркозависимости.

2. Формирование индивидуального и группового видения работы по первичной профилактике.

3. Формирование миссии добровольческой деятельности.

4. Разработка этического кодекса волонтера.

Добровольческий труд, и в особенности групповая работа, требует наличия определенных качеств и личностных свойств, необходимых для эффективного взаимодействия с другими людьми. На данном этапе осознание этих качеств и выработка этических норм и принципов волонтерской деятельности проходила на более высоком уровне обобщения, чем это делалось на этапе отбора.

В качестве упражнения предлагалось в подгруппах:

– выработать и оформить на листе ватмана список норм и принципов службы;

– провести самооценку 25 профессионально важных качеств: эмоциональный компонент (эмоциональная устойчивость, способность адаптироваться к новым условиям, самостоятельность решений и действий), коммуникативный компонент (коммуникативность, эмпатия, лидерство, этика поведения, общая

культура, внешняя культура), гностический компонент (знание содержания антинаркотической профилактики, умения и навыки профилактической работы, способность к накоплению и обновлению волонтерского опыта, способность к творческому применению волонтерского опыта, культура мышления и речи), мотивационный компонент (гуманность, авторитетность, работоспособность), практический (поведенческий) компонент (направленность, организованность, дисциплинированность, ответственность и исполнительность, инициативность), рефлексивный компонент (способность к саморегуляции, самооценке, справедливости, честности).

Последующее обсуждение и дискуссия являлись логическим завершением первого модуля подготовки.

2-й модуль. Тренинг обязательных качеств.

В каждом из блоков системы профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ проявляется качество-инварианта, обязательно присущая волонтеру (эмоциональный компонент представлен эмоциональной устойчивостью, коммуникативный – коммуникативностью, когнитивный – знанием микротехник консультирования, мотивационный – мотивацией достижения, практический – направленностью, рефлексивный – способностью к саморегуляции и самооценке).

На первых занятиях студенты учились устанавливать контакт. На этапе установления контакта решались две задачи: настройка на партнера (кто он, в каком эмоциональном состоянии, какова его мотивация, чего ждет от работы добровольца) и настройка партнера на себя (умение представить себя, вызвать симпатию, заинтересовать, доходчиво изложить информацию, создать чувство общности).

Следующим направлением работы явилась отработка техник консультирования, выбора его этапов, адекватного слушания (активного, пассивного, эмпатического), необходимого для понимания собеседника и точной передачи информации. При этом волонтеры-консультанты не давали советов, не стремились оценить говорящего, не критиковали, не поучали, стремились преодолеть

барьер диалогического общения (предубеждение, недоверие, отсутствие чувства юмора и навыков социального контакта).

Основными формами работы в группе являлись дискуссии, ролевые игры, психогимнастика, игры на создание атмосферы открытости, краткие информационные сообщения по проблеме.

3-й модуль. Введение в тему профилактики нарко- и алкогольной зависимости.

Работа на этом этапе начиналась с осознания собственного отношения волонтеров к психоактивным веществам, в особенности к алкоголю и наркотикам, с прояснения мотивов злоупотребления психоактивными веществами и осознания проблемы зависимости.

Параллельно с работой по осознанию шло информационное насыщение волонтеров научными, статистическими, аналитическими данными, касающимися указанной проблемы. Именно факты, результаты научных исследований и мнения специалистов, а также трагедии алкоголиков и наркоманов являлись наиболее убедительными аргументами в разговоре с подростками.

Примеры занятий, проводимых с добровольцами.

Занятие 1

Ведущий фиксировал на ватмане все предложения, затем шло короткое обсуждение. Вот некоторые из типичных правил:

1. Закон 0 (о пунктуальности).
2. Правило поднятой руки: высказываться по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают, и прежде, чем взять слово, поднять руку.
3. Без оценок: принимаются разные точки зрения, никто друг друга не оценивает.
4. Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.
5. Правило «стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».

Групповые правила можно было не записывать на ватмане, а нарисовать. Тогда тот, кто предлагал, зарисовывал символически это правило, остальные, обычно, ему помогали.

Для прояснения групповых ожиданий задавались следующие вопросы.

1. Что бы я хотел получить от занятий;
2. Что мне может помочь;
3. Что мне может помешать;
4. Чего я жду от преподавателя (ведущего);

Сначала участники самостоятельно на них отвечали, а затем по очереди высказывались. Первая встреча, по сути, призвана была сформировать позитивную мотивацию у студентов в соответствии с их потребностями.

Занятие 2. Введение в тему алкогольной и наркотической зависимости

Цели и задачи:

- осознание собственного опыта, связанного с алкоголем и наркотиками;
- осознание мотивов, толкающих людей на употребление дурманных средств, выяснение имеющихся предрассудков и ложных представлений.

Упражнение «Чувства».

Студентам предлагалось вспомнить ситуацию, когда они общались с человеком, злоупотребляющим алкоголем или наркотиками. В течение 5 минут они делились друг с другом этим опытом в парах, при этом один в течение этого времени рассказывал, а другой внимательно слушал, затем роли менялись. После этого в общем кругу составлялся список чувств, которые испытывали участники, когда рассказывали и когда слушали.

Упражнение «Зачем люди употребляют алкоголь» (мозговой штурм)

Предлагалось свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь. Ведущий фиксировал по мере поступления ответы на листе ватмана, поощряя к активности всех участников. В конце подводился итог и обобщение, выяснялось, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обращалось внимание на то,

какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя, и есть ли другие способы достичь того же эффекта.

Упражнение «Причины и следствия потребления наркотиков»

Также в режиме мозгового штурма участники анализировали причины употребления наркотиков и последствия: «скука», «поиск новых впечатлений», «за компанию», «чтобы расслабиться», «для вдохновения», «скандалы дома», «денежные трудности», «плохое самочувствие», «ломка», «столкновение с законом», «истощение», «импотенция» и т.п.

Обычно последствий оказывалось значительно больше, что позволяло наглядно оценить степень риска.

Упражнение «Что вы действительно думаете»

Направлено на осознание предрассудков и ценностей, определяющих поступки подростков.

Группа делилась на подгруппы по 4 человека, выдавались карточки с написанными на них предложениями. В подгруппе участники по очереди поднимали, зачитывали эти карточки и высказывались «за» или «против», проводилось короткое обсуждение.

Предложения: курение должно быть запрещено во всех публичных местах. Поведение молодежи сильно ухудшилось. Алкоголиков и наркоманов нужно изолировать от общества. Нужно, чтобы наркоманы могли бесплатно получать чистые иглы и шприцы. Женщины, больные наркоманией или алкоголизмом, не должны иметь детей и др.

Время на работу в подгруппах – 10 - 15 минут.

После этого в общем кругу участники делились результатами обсуждения. В ходе обсуждения обращалось внимание на то, что нередко отношение к тому или иному явлению диктуется предрассудками и ложными представлениями, что может вызывать отвержение отдельных категорий людей.

Упражнение «Мифы»

Группе последовательно предлагались высказывания, относящиеся к теме алкоголизма и наркомании. Достаточно один раз попробовать, чтобы стать

наркоманом. Под наркотиком усиливаются сексуальные ощущения. Марихуана совершенно безопасна. Алкоголики – люди без будущего. В жизни все нужно попробовать.

В комнате вывешивались три таблички с надписями: «Да», «Нет», «Может быть».

Участникам необходимо было разделить в соответствии с их убеждениями на 3 группы, после чего организовывалась дискуссия, в ходе которой каждая группа отстаивала свою точку зрения. Затем все переходили к следующему высказыванию. После упражнения предлагалась дополнительная информация и статистические данные, развенчивающие мифы, существующие в обществе по этой теме.

Занятие 3-4. Отработка навыка говорить «Нет»

Цели и задачи:

– осознание различий, существующих между людьми; принятие других такими, какие они есть;

– тренировка навыков отстаивания своих интересов; нон-конформизма.

Упражнение «Мы похожи...»

Вначале участники беспорядочно ходили по комнате и говорили каждому встречающемуся по две фразы, начинающиеся со слов: «Ты похож на меня тем, что...», «Я отличаюсь от тебя тем, что...».

Другой вариант: в парах по 4 минуты шел разговор на тему «Чем мы похожи...»; затем 4 минуты – на тему «Чем мы отличаемся...». По окончании проводилось обсуждение, обращалось внимание на то, что было легко и что трудно делать, какие получились открытия. В итоге делался вывод о том, что все

люди, в сущности, одинаковы и в то же время разные, но все имеют право на отличия, и никто не может заставить быть другими.

Упражнение «Отказ» (мозговой штурм)

Преимущества отказа от приема алкоголя в группе сверстников.

Недостатки отказа от приема алкоголя в группе сверстников.

Возможны такие варианты: сохранить здоровье, быть сильным, сохранить отношения с родителями, избежать неприятностей с законом, не слыть «белой вороной», потерять прежних друзей, насмешки и др.

После сбора всех точек зрения проводилось обсуждение.

Упражнение «Гость»

Студентам предлагалось составить список аргументов в пользу выпивки (тосты), 10 вариантов. Группа делилась на пары, и выдавалась следующая инструкция: один участник последовательно зачитывал свои предложения, а его партнер должен был вежливо отказаться, найдя контраргументы, этот вариант отказа первый участник записывал рядом с предложенным тостом; через 5-7 минут, когда аргументы первого участника заканчивались, партнеры менялись ролями. Во время общего обсуждения выделялись наиболее эффективные варианты отказа, кроме того, участники делились своими чувствами, возникшими в той и другой роли.

Упражнение «Шприц»

Упражнение проводилось по кругу: тот, у кого в руках находился шприц, предлагал соседу справа уколиться якобы имеющимся в шприце наркотиком; задача второго была отказаться; делалось три попытки, после чего шприц передавался тому, кто отказывался, и так по кругу. В конце проводилось короткое обсуждение, отмечались варианты отказа, которые были наиболее убедительными, и случаи, когда у «искусителя» сохранялось настойчивое желание продолжать уговоры.

Упражнение ролевая игра «Две подружки»

Двое желающих принимали на себя роль подружек, встретившихся как-то вечером на квартире, пока родителей нет дома. Задача одной – уговорить другую выпить вместе с ней спиртное, используя для этого всевозможные аргументы. Другая должна была во что бы то ни стало отказаться. Продолжительность такого взаимодействия – 15 минут. По окончании остальные участники передавали «обратную связь» подружке, которая отказывалась, с целью

выделить моменты, наиболее удачные в плане отстаивания своей позиции, и те, что были неубедительными.

Упражнение «Как узнать, когда употребление алкоголя становится проблемой»

Раздавался список вопросов из бюллетеня анонимных алкоголиков. Чем больше положительных ответов, тем больше вероятность возникновения алкогольных проблем:

1. Ты пьешь потому, что у тебя есть проблемы?
2. Чтобы справляться со стрессовыми ситуациями?
3. Пьешь ли ты после ссоры со своими друзьями или родителями?
4. Часто ли ты предпочитаешь пить в одиночестве?
5. Ухудшилась ли твоя успеваемость?
6. Не стараешься ли ты увильнуть от занятий?
7. Пробовал ли ты пить утром, перед школой или работой?
8. Проглатываешь ли ты выпивку так, словно тебе не терпится утолить жажду?
9. Случались ли у тебя провалы памяти из-за употребления спиртного?
10. Избегаешь ли ты откровенности с другими людьми на тему своего пристрастия к алкоголю?
11. Случались ли у тебя неприятности из-за спиртного?
12. Часто ли ты напиваешься даже в тех случаях, когда не хочешь этого делать?
13. Считаешь ли ты себя достаточно взрослым человеком, способным справиться с тягой к алкоголю?

На индивидуальную работу отводилось 10 минут, обсуждение проводилось в парах или в общем кругу.

В заключение преподаватель давал дополнительную информацию о вреде алкоголизма, определения алкогольных проблем и их видов, приводил статистические данные.

Занятие 6. Дискриминация

Цели и задачи: рассмотреть дискриминацию как явление принадлежности к кому-то или чему-то, что воспринимается как чуждое (ярлыки, общественное мнение и т.п.); дискриминацию и проблему наркомании; понимание своей ответственности в построении отношений с другими людьми.

Упражнение «За кругом»

Беспорядочное (броуновское) движение по комнате нечетного количества студентов, по команде им нужно было сцепиться в пары. У кого нашлась пара, объединились в круг; один оказался за кругом. Участникам в кругу нужно было не пустить внутрь того, кто за кругом; соответственно последнему нужно было любым способом проникнуть внутрь; тот, кто пропускал, был выдворен за круг. Продолжительность игры – 10-20 минут. По окончании студенты делились своими чувствами, и разговор переводился на тему дискриминации, предлагалось вспомнить ситуацию, когда участники подвергались каким-либо притеснениям. Этим опытом участники делились в парах или рассказывали несколько ситуаций в общем кругу. Обращалось внимание на то, как студенты реагировали, наблюдая ситуацию дискриминации, какие чувства мешали им быть более справедливыми и как они платили впоследствии за допущенный произвол (чувство вины, сожаления, горечи, стыда и т.д.).

Упражнение «Обсуждение истории» (дискуссия)

«Саша и Оля дружат уже больше года. Последнее время Оля стала замечать, что Саша сильно изменился: стал часто пропускать уроки, у него появились «подозрительные» друзья. Однажды во время школьной дискотеки Саша позвал Олю в пустой класс и признался, что уже несколько месяцев «балует» «ханкой»; ему это нравится, но он не считает себя наркоманом; Оля ему очень нравится, и поэтому он ей предложил попробовать уколоться вместе. Оля была сильно встревожена, от предложения отказалась и в этот же вечер рассказала о случившемся своей подруге Маше; та ее внимательно выслушала, но вмешиваться не стала, сказав, что это не ее проблема.

После бессонной ночи Оля наутро решила рассказать обо всем еще одной однокласснице. Она знала, что в прошлом году у Тани от наркотиков

погиб родной брат. Маша тут же взяла инициативу в свои руки, заверив Олю, что все уладит. Она сообщила о случившемся классному руководителю. Был собран экстренный педагогический совет и поставлены в известность родители Саши. В результате от юноши отвернулось большинство сверстников, только Петя, его друг с третьего класса, оставался всегда рядом и уверял, что все это можно пережить. Саша больше наркотиков не употреблял, но с Олей отношения нарушились».

Этот рассказ зачитывался один раз, затем участникам необходимо было определить рейтинг персонажей рассказа, отвечая на вопросы:

Кто вызывает наибольшую симпатию;

Чьи действия были наиболее правильными;

Группа делилась на подгруппы по 4-5 человек, в которых осуществлялся обмен мнениями, было желательно прийти к общей точке зрения. Затем проводилось общее обсуждение в режиме дискуссии. Ключевыми понятиями при этом были «ответственность» и «дискриминация».

Занятие 7. Заключение

Цели и задачи: осуществить рефлекссию проведенных занятий и полученного на них опыта и «заземление».

Вопросы по анализу цикла:

1. Что я хотел (а) получить от занятий?
2. Чему я научился (лась) за время обучения?
3. Над чем бы хотел работать дальше?
4. Как буду использовать полученный опыт в своей повседневной жизни?
5. Что мне может в этом помешать?
6. Какие у меня есть ресурсы (качества, способности, знания, умения), на которые я могу положиться, чтобы преодолеть препятствия?
7. Подумать, какую награду я получу за все это.

Эти вопросы обсуждались в парах (около 15 минут), затем проводился общегрупповой обмен мнениями (около 30 минут). В заключение на общем листе ватмана все нарисовали впечатления от групповой работы.

Таким образом, опытно-экспериментальное исследование профессионально важных качеств волонтеров движения «Жизнь без наркотиков» проводилось в четыре этапа: поисково-подготовительный (1999), опытно-экспериментальный (1999), формирующий (2000-2002), контрольно-обобщающий (2003). В качестве объекта эксперимента выступали 712 студентов факультета психологии ЧГПУ (в экспериментальную и контрольную группы входило по 80 человек).

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение положений психолого-педагогической науки по проблеме формирования ПВК; наблюдение, индивидуальные беседы, анкетный опрос, экспертная оценка, самооценка, самоотчет, сочинения, контент-анализ, анализ текстов консультаций по литературным источникам, изучение результатов профессиональной деятельности, опытно-экспериментальное исследование; использовался личностный опросник Г. Айзенка, тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев), тест-опросник САМОАЛ (А.В. Лазукин), 16ФЛО-С (Р. Кеттелл), диагностика эмпатии (Э.Ф. Зеер, О.Н. Шахматова), методика рисуночной фрустрации (С. Розенцвейг), методика определения предрасположенности личности к конфликтному поведению (К. Томас), потребность в достижениях (Ю.М. Орлов, В.И. Шкуркин, Л.П. Орлов), мотивация успеха и избегания неудач (А.А. Реан), тест-опросник уровня субъективного контроля (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд), опросник оценки уровня притязаний (В.К. Гербачевский), ориентационная анкета (Б.Басс), шкала тревожности Спилбергера-Ханина, завершение предложений, семантический дифференциал, анализ особенностей индивидуального стиля своей деятельности, оценка профессиональной направленности личности педагога (Е.И. Рогов), методики изучения самооценки волонтеров (И.Я.Киселев), методики определения локализации контроля, лидерства, стиля саморегуляции поведения; вычислялось соотношение в процентах, средние значения, непараметрический критерий Розембаума, критерий U Манна-Уитни, критерий T Вилкоксона, коэффициент ранговой корреляции Спирмена; проведен корреляционный и факторный анализ SPSS 10.0.

Общая методика формирующего взаимодействия основывалась на работах В.И. Долговой, Ю.А. Конаржевского, Н.В. Кузьминой, Т.И. Шамовой, В.А. Якунина и др.

Механизмом методического обеспечения эксперимента на этом этапе явилась группа организационных форм и специальных тренинговых упражнений; проводился спецкурс «Экстренное психологическое консультирование» на 72 часа по 12 темам (История развития служб экстренной психологической помощи (1). Теоретические и морально-психологические основы оказания экстренной психологической помощи (2). Логика телефонной беседы (3). Изменение схемы консультирования (4). Задачи экстренного психологического консультирования (5). Этапы и техники консультирования (6). Кризисная интервенция (7). Депрессия, горе, утрата (8). Суицид (9). Трудности и специфика консультирования по телефону (10). Синдром сгорания (11). Супервизия (12)). Дальнейшая подготовка волонтеров-консультантов осуществлялась в тренинговом режиме по 17 модулям (Ориентация студентов на предстоящую добровольческую деятельность в антинаркотическом движении (1). Знакомство с темой наркозависимости, определение возможных путей профилактики и выработка жизненной стратегии, помогающей избежать опасности приобщения к психоактивным веществам (2). Самооценка волонтерами собственных ПВК (3). Освоение микротехник внимания (закрытый вопрос, открытый вопрос, поддержка, пересказ, отражение чувств, резюме) (4). Освоение микротехник воздействия (интерпретация, директива, совет, самораскрытие, обратная связь, воздействующее резюме) (5). Моделирование этапов консультирования (6). Освоение первого этапа консультирования «Взаимопонимание/структурирование» (7); второго этапа – «Сбор информации» (8); третьего этапа – «Желаемый результат» (9); четвертого этапа – «Выработка альтернативных решений» (10); пятого этапа – «Обобщение» (11). Система тренинговых упражнений по формированию эмоциональной устойчивости (12), развитию и коррекции эмпатии (13), мотивации достижения (14), профессиональной

направленности (15), навыков самооценки (16) и саморегуляции собственных психических состояний (17). Количество необходимых часов в каждом модуле варьировалось в зависимости от степени подготовленности студентов и особенностей развития учебных групп.

Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования представлено в следующих параграфах.

II.2. Профессионально важные жизненные ориентации и установки волонтеров-консультантов антинаркотических программ

На первом этапе исследования проверялось предположение, что существует устойчивая взаимосвязь между социально-демографическими и социально-психологическими характеристиками молодых людей, их отношением к добровольческой деятельности и установками на работу волонтером.

Социально-демографическая структура волонтеров представлена следующим образом: юноши – 43,8%, девушки – 56,2%. Возраст опрошенных студентов – от 17 до 25 лет. Возрастные группы: 17-18 лет (31,23%), 19-20 лет (15,62%), 21-22 года (40,62%), 23-24 года (12,53%). Материальное положение: достаточно скромное, но на ежедневные расходы денег хватает (43,7%); денег в основном достаточно, хватает на покупку большинства товаров длительного пользования (53,15%); могут практически ни в чем себе не отказывать (3,25%).

В процессе исследования применялись следующие категории смысловых жизненных ориентаций:

– достижение абстрактной цели как смысла жизни; «жить, чтобы жить» (интерес к процессу жизни); неопределенность (затруднения в формировании смысла жизни); семья, дети (создание семьи, рождение и воспитание детей, отношения с родителями);

– образование, работа (овладение профессией, становление себя как профессионала); самоактуализация (самосовершенствование, саморазвитие, духовный рост); внесение личного вклада для общества (в историю, будущее); помощь другим людям; материальные блага; быть счастливым (в широком, абстрактном смысле); душевное здоровье.

В выборке контрольной группы (КГ-1) (входной контроль) первое место по частоте выборов заняли категории «образование», «работа», «семья, дети». Это говорит о том, что для ранней юности актуальны такие стороны самоопределения, как семейно-бытовая (поиск человека противоположного пола для установления близких духовных и интимных отношений, поиск спутника жизни, создание семьи, рождение детей) и профессиональная (обучение и приобретение профессии). В отличие от студентов КГ-1 студенты ЭГ-1 поставили на первое место категорию «жить, чтобы жить», то есть главным была эмоциональная насыщенность сегодняшнего дня.

Второе место заняла категория «неопределенность», как у студентов ЭГ-1 (23%), так и у студентов КГ-1 (26%). Этим молодым людям было еще трудно четко определить смысл своей жизни: они находились в процессе поиска.

Третье место у обеих групп заняла категория «абстрактная цель», эти студенты смысл своей жизни видели в достижении какой-то цели жизни, не конкретизируя ее, цели носили аморфный и неконкретный характер («абстрактная цель» близка к категории «неопределенность» (13% в ЭГ-1, 20% в КГ-1). Примерно в равном количественном соотношении оказались остальные категории: «быть счастливым», «внесение личного вклада для общества», «помощь другим людям», «материальные блага».

В выборке контрольной (КГ-2) и экспериментальной групп (ЭГ-2) после опытно-экспериментальной работы уже наблюдались различия. Ведущей смысловозначимой ориентацией у студентов КГ-2 явились «образование» (что говорит о незавершенном профессиональном выборе). У студентов ЭГ-2 на первом месте оказалась категория «жить, чтобы жить» (главным явился процесс жизни

человека, ресурсы черпались из настоящего времени) и категория «семья, дети». Второе место у студентов КГ-2 заняла категория «работа» (профессиональное самоопределение продолжает занимать ведущее место в жизни молодых людей). У студентов-волонтеров ЭГ-2 на второе место вышла категория «помощь другим людям». Это позволило заключить, что специфика выбора добровольческой деятельности наложила отпечаток на формирование главных смысложизненных ориентаций («оказание экстренной психологической помощи», «уход за инвалидами», «помощь больным детям», «забота о пожилых людях» и др.). На третью позицию волонтеры ЭГ поставили самоактуализацию, немаловажную роль в их жизни занимает самосовершенствование, саморазвитие, духовный рост. У студентов КГ третье место получила категория «семья, дети».

Такие категории, как «образование», «помощь другим людям», «достижение абстрактной цели» у волонтеров выражены в равном отношении. У студентов КГ четвертое место занимают категории «работа» и «материальные блага» (по содержанию в сочинениях трудовая деятельность является средством обеспечения материального достатка).

В записях студентов-волонтеров появилась новая категория – «душевное здоровье», это свидетельствовало о том, что особенность деятельности волонтера влияет на формирование специфических, отличных от других молодых людей, смысложизненных ориентаций («гармония с собой», «внутреннее психологическое равновесие», «понимание своего внутреннего мира»).

Категория «затруднения в формировании смысла жизни» у всех опрошенных студентов заняла последнюю позицию, что позволило утверждать, что обсуждаемое психологическое новообразование (смысл жизни) в процессе учебы определенным образом формировалось у каждого студента.

Выявленные категории смысложизненных ориентаций (СЖО) представлены далее в работе в следующей совокупности.

Групповые и индивидуальные. Индивидуальные СЖО (79%) встречались чаще, чем групповые, то есть планы и цели молодых людей были больше ориентированы на себя, на решение своих проблем («я буду работать», «мне необходимо научиться», «где я могу проявить себя»). К групповым СЖО (21%) были отнесены такие важные категории, как «семья, дети» и «помощь другим людям».

Духовные и материальные. Духовные СЖО (72%) преобладали над материальными (28%), то есть молодые люди осознавали важность финансовой обеспеченности, но это не выступало в роли смысла жизни. Возможно, это происходило потому, что современная молодежь долгое время сохраняет материальную зависимость от родителей, поэтому в раннем юношеском возрасте финансовые проблемы не занимают ведущее место, а к окончанию учебного заведения становятся более значимы для них.

Познавательные и эмоциональные. К познавательным СЖО имеют отношение категории «самоактуализация», «образование», «работа», «помощь другим», «вклад в общество». В группу эмоциональных СЖО вошли категории: «быть счастливым»; «душевное здоровье»; «жить, чтобы жить». У студентов-волонтеров эмоциональные СЖО (24%) оказались выше, чем у студентов контрольных групп (12%), а познавательные СЖО – более высокими (50%) у студентов контрольных групп, чем у волонтеров (44%).

Методом ранговой корреляции определялось, согласованы ли между собой выделенные смысло-жизненные ориентации у студентов контрольных и экспериментальных групп.

Гипотеза Н₀: корреляция между упорядоченными смысловыми единицами в выборке студентов КГ и ЭГ до экспериментальной работы не отличается от нуля. Гипотеза Н₁: корреляция между упорядоченными смысловыми единицами в выборке студентов КГ и ЭГ до экспериментальной работы статистически значимо отличается от нуля.

Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена при

сопоставлении упорядоченных смысловых единиц (контент-анализа сочинений) в выборке студентов контрольной и экспериментальной групп до экспериментальной работы представлен в таблице 4.

Таблица 4

Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена при сопоставлении упорядоченных смысловых единиц (контент-анализа сочинений) в выборке КГ ($n=30$) и ЭГ ($n=30$) до экспериментальной работы

№	Смысловые единицы контент анализа сочинений студентов	Ранг в выборке волонтеров	Ранг в выборке неволонтеров	D	d
1	Самоактуализация	1	1	0	0
2	Помощь другим людям	2	3	-1	1
3	Вклад в общество	3,5	5	-1,5	2,25
4	Материальные блага	3,5	5	-1,5	2,25
5	Быть счастливым	5,5	5	0,5	0,25
6	Абстрактная цель	5,5	7	-1,5	2,25
7	Неопределенность	7	8	-1	1
8	Семья, дети	8	9,5	-1,5	2,25
9	Образование	10	11	-1	1
10	Работа	10	9,5	0,5	0,25
11	«Жить, чтобы жить»	10	2	8	64
Сумма		66	66		75,5

Поскольку в обоих сопоставляемых ранговых рядах присутствуют группы одинаковых рангов, перед подсчетом коэффициента ранговой корреляции необходимо внести поправку на одинаковые ранги T_a и T_b : $Z T_a = \sum (a - a)/12$; $T_b = \sum (b - b)/12$, где a – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду студентов психологов ЭГ; b – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду студентов КГ. $T_a = [(2 - 2) + (2 - 2) + (3 - 3)] / 12 = 3$; $T_b = [(3 - 3) + (2 - 2)] / 12 = 2,5$.

Расчет коэффициента ранговой корреляции r_s проведем по формуле:

$r_s = 1 - 6 \sum d + T_a + T_b / N(N - 1)$, где d – сумма квадратов разности между рангами; T_a и T_b – поправка на одинаковые ранги; N – количество признаков участвующих в ранжировании.

$$r_s = 1 - 6(76,5 + 3 + 2,5) / 11(121 - 1) = 1 - 0,372 = 0,628.$$

Определим критические значения r_s при $N=11$:

$$r_{s \text{ кр.}} = \begin{cases} 0,61 (p < 0,05) \\ 0,76 (p < 0,01) \end{cases}$$

$$r_{s \text{ эмп.}} > r_{s \text{ кр.}} (p < 0,05)$$

H_0 отвергается. Корреляция между упорядоченными смысловыми единицами в выборке статистически значима, то есть отличается от нуля (является положительной).

Проверялось, согласуются ли между собой выделенные смысло-жизненные ориентации у студентов КГ и ЭГ после опытно-экспериментальной работы.

Гипотеза H_0 : корреляция между упорядоченными смысловыми единицами в выборке студентов КГ и ЭГ после опытно-экспериментальной работы не отличается от нуля. H_1 : корреляция между упорядоченными смысловыми единицами в выборке студентов КГ и ЭГ после опытно-экспериментальной работы статистически значимо отличается от нуля.

Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена при сопоставлении упорядоченных смысловых единиц (контент-анализа сочинений) в выборке студентов контрольной и экспериментальной групп после экспериментальной работы представлен в таблице 5.

Таблица 5

Расчет d для рангового коэффициента корреляции Спирмена при сопоставлении упорядоченных смысловых единиц контент-анализа сочинений в выборке студентов ЭГ ($n=30$) и студентов КГ после эксперимента ($n=30$)

№	Смысловые единицы контент-анализа сочинений студентов	Ранг в выборке ЭГ	Ранг в выборке КГ	d	D
1	Неопределенность	1	2	-1	1
2	Материальные блага	2	8	-6	36
3	Быть счастливым	3	5,5	-2,5	6,25
4	Душевное здоровье	4,5	1	3,5	12,25
5	Вклад в общество	4,5	7	-2,5	6,25
6	Абстрактная цель	7	5,5	1,5	2,25
7	Образование	7	12	-5	25
8	Помощь другим людям	7	11	-4	16
9	Самоактуализация	9	3,5	5,5	30,25
10	Работа	10	9	1	1
11	«Жить, чтобы жить»	11,5	3,5	8	64
12	Семья, дети	11,5	10	1,5	2,25
Сумма		78	78		201,5

Внесем поправку на одинаковые ранги T_a и T_b . $T_a = \Sigma (a - a)/12$; $T_b = \Sigma (b - b)/12$, где a – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду студентов-волонтеров ЭГ-2; b – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду студентов КГ-2.

$$T_a = [(2 - 2) + (2 - 2) + (2 - 2)] / 12 = 1,5; T_b = [(2 - 2) + (2 - 2)] / 12 = 1.$$

Рассчитаем коэффициент ранговой корреляции r_s по формуле:

$$R_s = 1 - 6 \Sigma d + T_a + T_b / N(N - 1).$$

$$r_s = 1 - 6(201,5 + 1,5 + 1) / 12(144 - 1) = 1 - 0,7132 = 0,286.$$

Определим критические значения r_s при $N = 12$:

$$R_s \text{ кр.} = \begin{cases} 0,58 (p < 0,05) \\ 0,70 (p < 0,01) \end{cases}$$

$$r_s \text{ эмп.} < r_s \text{ кр.} (p < 0,005)$$

H_0 принимается. Корреляция между упорядоченными смысловыми единицами в выборке студентов КГ-2 и ЭГ-2 не отличалась от нуля, была статистически незначимой.

Таким образом, личностное самоопределение студентов вне зависимости от направленности на добровольческую деятельность имело равные по степени значимости смысложизненные ориентации, а уже непосредственно в процессе волонтерской деятельности приобретало специфические особенности.

При помощи непараметрического критерия Розембаума в работе выявлялись различия в шкалах СЖО у студентов ЭГ и КГ.

Гипотезы H_0 : общий показатель осмысленности жизни у студентов-волонтеров не выше, чем у студентов-неволонтеров. H_1 : общий показатель осмысленности жизни у студентов-волонтеров выше, чем у студентов-неволонтеров. В процессе исследования изучалось максимальное значение второго ряда и минимальное значение первого ряда. Количество значений первого ряда (S_1) превышает максимальное значение второго ряда: $S_1=4$. Количество значений второго ряда (S_2) меньше минимального значения первого

ряда: $S_2=7$. Вычисления эмпирического значения Q велись по следующей формуле: $Q=S_1+S_2=4+7=11$; критические значения Q при $n_1, n_2 > 26$; $Q_{кр.} = 8$ ($p < 0,05$); 10 ($p < 0,01$) $Q_{эмп.} > Q_{кр.}$. H_0 отвергалось. Общий показатель осмысленности жизни у студентов-волонтеров оказался выше, чем у студентов-неволонтеров.

Гипотезы H_0 : общий показатель осмысленности жизни у студентов-волонтеров не выше, чем у студентов-неволонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия. H_1 : общий показатель осмысленности жизни у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия выше, чем у студентов-неволонтеров. Два интересующих исследования значения: максимальное значение второго ряда и минимальное значение первого ряда. S_1 – количество значений первого ряда, которое превышает максимальное значение второго ряда: $S_1=7$; S_2 – количество значений второго ряда, которое меньше минимального значения первого ряда: $S_2=12$. Эмпирическое значение Q : $Q=S_1+S_2=7+12=19$ $Q_{эмп.} > Q_{кр.}$

H_0 отвергается. Общий показатель осмысленности жизни у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия оказался выше, чем у студентов-неволонтеров.

Гипотезы H_0 : показатель цели в жизни у студентов-волонтеров до опытно-экспериментального взаимодействия не выше, чем у студентов-неволонтеров. H_1 : показатель цели в жизни у студентов-волонтеров до опытно-экспериментального взаимодействия выше, чем у студентов-неволонтеров. Два интересующих исследования значения: максимальное значение второго ряда и минимальное значение первого ряда. S_1 – количество значений первого ряда, которое превышает максимальное значение второго ряда: $S_1=2$; S_2 – количество значений второго ряда, которые меньше минимального значения первого ряда: $S_2=5$. Эмпирическое значение Q : $Q=S_1+S_2=5+2=7$ $Q_{эмп.} < Q_{кр.}$ H_0 принимается. Показатель цели в жизни у студентов-волонтеров до опытно-экспериментального взаимодействия оказался не выше, чем у студентов-неволонтеров.

Гипотезы H_0 : показатель цели в жизни у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия не выше, чем у студентов-неволонтеров. H_1 : показатель цели в жизни у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия выше, чем у студентов-неволонтеров: $S_1=0$; $S_2=7$. Эмпирическое значение Q : $Q=S_1+S_2=0+7=7$ $Q_{эмп.} < Q_{кр.}$ H_0 принимается. Показатель цели в жизни у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия оказался не выше, чем у студентов-неволонтеров.

Гипотезы H_0 : показатель процесса жизни у студентов-волонтеров до опытно-экспериментального взаимодействия не выше, чем у студентов-неволонтеров. H_1 : показатель процесса жизни у студентов-волонтеров до опытно-экспериментального взаимодействия выше, чем у студентов-неволонтеров: $S_1=0$, $S_2=5$. Эмпирическое значение Q : $Q=S_1+S_2=0+5=5$. $Q_{эмп.} < Q_{кр.}$ H_0 принимается. Показатель процесса жизни у студентов-волонтеров до опытно-экспериментального взаимодействия оказался не выше, чем у студентов-неволонтеров.

Гипотезы H_0 : показатель процесса жизни у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия не выше, чем у студентов-неволонтеров. H_1 : показатель процесса жизни у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия выше, чем у студентов-неволонтеров: $S_1=10$, $S_2=8$. Эмпирическое значение Q : $Q=S_1+S_2=10+8=18$ $Q_{эмп.} > Q_{кр.}$ H_0 отвергается. Показатель процесса жизни у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия оказался выше, чем у студентов-неволонтеров.

Гипотезы H_0 : показатель результативности жизни у студентов-волонтеров до опытно-экспериментального взаимодействия не выше, чем у студентов-неволонтеров. H_1 : показатель результативности жизни у студентов-волонтеров до опытно-экспериментального взаимодействия выше, чем у студентов-неволонтеров: $S_1=7$, $S_2=6$. Эмпирическое значение Q : $Q=S_1+S_2=7+6=13$ $Q_{эмп.} > Q_{кр.}$ H_0 отвергается. Показатель результативности жизни у студентов-

волонтеров до опытно-экспериментального взаимодействия оказался выше, чем у студентов-неволонтеров.

Гипотезы H_0 : показатель результативности жизни у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия не выше, чем у студентов-неволонтеров. H_1 : показатель результативности жизни у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия выше, чем у студентов-неволонтеров: $S_1=3$, $S_2=9$. Эмпирическое значение Q : $Q=S_1+S_2=3+9=12$ $Q_{эмп.}>Q_{кр}$. H_0 отвергается. Показатель результативности жизни у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия оказался выше, чем у студентов-неволонтеров.

Гипотезы H_0 : показатель локуса контроля Я у студентов-волонтеров до опытно-экспериментального взаимодействия не выше, чем у студентов-неволонтеров. H_1 : показатель локуса контроля Я у студентов-волонтеров до опытно-экспериментального взаимодействия выше, чем у студентов-неволонтеров: $S_1=1$, $S_2=3$. Эмпирическое значение Q : $Q=S_1+S_2=1+3=4$ $Q_{эмп.}<Q_{кр}$. H_0 принимается. Показатель локуса контроля Я у студентов-волонтеров до опытно-экспериментального взаимодействия оказался не выше, чем у студентов-неволонтеров.

Гипотезы H_0 : показатель локуса контроля Я у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия не выше, чем у студентов-неволонтеров. H_1 : показатель локуса контроля Я у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия не выше, чем у студентов-неволонтеров: $S_1=5$, $S_2=13$. $Q_{эмп.}=S_1+S_2=5+13=18$ $Q_{эмп.}>Q_{кр}$. H_0 отвергается. Показатель локуса контроля Я у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия оказался выше, чем у студентов-неволонтеров.

Гипотезы H_0 : показатель локуса контроля жизни у студентов-волонтеров до опытно-экспериментального взаимодействия не выше, чем у студентов-неволонтеров. H_1 : показатель локуса контроля жизни у студентов-волонтеров до опытно-экспериментального взаимодействия выше, чем у студентов-

неволонтеров: $S_1=6$, $S_2=6$. Эмпирическое значение Q : $Q=S_1+S_2=6+6=12$
 $Q_{эмп.} > Q_{кр}$. H_0 отвергается. Показатель локуса контроля жизни у студентов-волонтеров до опытно-экспериментального взаимодействия оказался выше, чем у студентов-неволонтеров.

Гипотезы H_0 : показатель локуса контроля жизни у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия не выше, чем у студентов-неволонтеров. H_1 : показатель локуса контроля жизни у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия не выше, чем у студентов-неволонтеров: $S_1=4$, $S_2=9$. Эмпирическое значение Q : $Q=S_1+S_2=4+9=13$
 $Q_{эмп.} > Q_{кр}$. H_0 отвергается. Показатель локуса контроля-жизни у студентов-волонтеров после опытно-экспериментального взаимодействия оказался выше, чем у студентов-неволонтеров.

Таким образом, по общему показателю осмысленности жизни студенты-волонтеры и до и после опытно-экспериментального взаимодействия превзошли студентов-неволонтеров.

По такой категории, как «цели в жизни», статистически значимых различий между студентами не выявилось. Это означает, что у студентов вне зависимости от изучаемых установок существовали цели на будущее, которые придавали жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Вместе с тем у 30% студентов-волонтеров и у 25% неволонтеров в ходе исследования были отмечены очень высокие баллы по шкале «цели в жизни», это говорит о том, что их планы не имели реальной опоры в настоящем и не подкреплялись личной ответственностью за их реализацию.

По шкале «процесс жизни» у студентов-волонтеров до и после опытно-экспериментального взаимодействия не получено значимых различий. Все студенты процесс жизни воспринимали как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом, хотя у 6% студентов контрольной группы были отмечены низкие баллы от среднестандартного отклонения, что подтверждается контент-анализом сочинений, выявившим затруднения в формировании смысловых ориентаций. На этапе завершения опытно-экспериментальной

работы проявились изменения по шкале «процесс жизни». Если у студентов контрольной группы интерес к жизни практически не изменился, то у студентов-волонтеров показатели повысились настолько (по сравнению с другими шкалами и стандартным отклонением от среднего значения), что можно было судить о видении ими смысла жизни только в настоящем дне. Это нашло подтверждение в контент-анализе сочинений студентов ЭГ, где они указывали как основную смысложизненную ориентацию «жить, чтобы жить».

По шкале «Результативность жизни» студенты-волонтеры до и после опытно-экспериментальной работы превзошли как студентов контрольной группы, так и стандартные отклонения от среднестатистической нормы. Несмотря на полученные высокие баллы, последние не превышали баллы по другим шкалам. Было сделано заключение, что смысл жизни студенты волонтеры не черпали из прошлого, а ощущали пройденный отрезок жизни высоко продуктивным и осмысленно прожитым. У 3% студентов-неволонтеров имелись низкие показатели по шкале «результативность жизни», то есть они испытывали неудовлетворенность самореализацией, оставшаяся же часть имела средние значения, соответствующие норме стандартного распределения.

По шкале «Локус контроля Я» до опытно-экспериментальной работы все студенты имели примерно равные, значимо не отличающимися показателями. Это означало, что на этом этапе выбора студенты были достаточно уверены в себе. После опытно-экспериментальной работы локус контроля Я значимо изменился у студентов-волонтеров и перевел на более высокий уровень нижнюю границу показателей. Высокие баллы свидетельствовали о том, что эти студенты обладали достаточно высокой свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Локус контроля Я у студентов контрольной группы на выходе снизился, самые низкие баллы находились на границе со стандартным отклонением от среднего показателя нормы, что характеризовало снижение силы контроля над событиями собственной жизни.

По шкале «Локус контроля жизни» студенты-волонтеры и до и после опытно-экспериментальной работы превзошли студентов-неволонтеров. У 6% волонтеров проявились баллы, значительно выше стандартного отклонения от среднестатистической нормы распределения, что говорило о высокой убежденности в том, что человеку дано контролировать свою судьбу, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы получились только в выборке неволонтеров (примерно 9% студентов были убеждены в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее).

По методике САМОАЛ в контрольной и экспериментальной группах исследовались упорядоченные ряды показателей уровня ориентации студентов на ценности (табл. 6).

Таблица 6

Распределение ценностных ориентаций по шкалам методики САМОАЛ

N п/п	Шкалы	Баллы	
		ЭГ	КГ
1	Ориентация во времени	6,3	5,9
2	Ценности	11,1	9,3
3	Взгляд на природу человека	5,8	5,3
4	Потребность в познании	6,0	5,6
5	Креативность	8,3	7,5
6	Автономность	6,3	5,8
7	Спонтанность	7,3	6,5
8	Самопонимание	4,8	4,5
9	Аутосимпатия	8,3	7,7
10	Контактность	5,5	5,1
11	Гибкость	5,4	5,2

Число студентов контрольной группы, у которых определился низкий показатель по шкале ценностей, оказалось равным 13, число же студентов экспериментальной группы, имевших высокий показатель по этой шкале, – 5 человек. Это означало, что студенты контрольной группы чаще получают низкие баллы по шкале ориентации на ценности.

Выборочное среднее значение уровня ориентации на ценности самоактуализирующейся личности у студентов КГ: $x = 1/48 \times 446$; $x = 446/48$; $x = 9,3$.

Выборочное среднее значение уровня ориентации на ценности самоактуализирующейся личности у студентов ЭГ: $x = 1/48 \times 532$; $x = 532/48$; $x = 11,1$. То есть показатель по экспериментальной группе превысил этот же показатель в контрольной группе.

Интерпретация показателей вопросника САМОАЛ показала, что студенты ЭГ в большей степени разделяли ценности самоактуализирующейся личности. Их ценностные ориентации включали в себя такие понятия, как «целостность», «уникальность», «совершенство», «свершения», «самодостаточность». Они в меньшей степени, чем студенты контрольной группы, принимали ценности управления, манипулирования людьми и противопоставляли им гармоничные, принимающие уникальность каждого индивида отношения. Достоверность полученного результата была проверена с помощью метода вторичной математической обработки: $S1 = 5$; $S2 = 13$; $Q = 5+13 = 18$. Использование Q-критерия Розембаума позволило определить Q эмпирический, который оказался равен 18. По таблице критических показателей был определен Q критический. Его значение на уровне $\alpha = 0,01$ для выборки в 48 человек оказалось равным 10. Таким образом, эмпирический критерий оказался гораздо больше критического, что доказывало статистическую значимость отличий в показателях уровня ориентации на ценности у студентов контрольной и экспериментальной групп. При $\alpha = 0,01$ это означает, что гипотеза данного исследования относительно статистически значимых отличий в показателях уровня ценностных ориентаций у студентов КГ и ЭГ считается доказанной. Уровень ориентации на ценности самоактуализирующейся личности у студентов ЭГ был выше уровня студентов КГ.

В процессе анализа полученных результатов проверялось различие показателей КГ и ЭГ по отдельным шкалам – «Ориентация во времени», «Взгляд на природу человека», «Потребность в познании», «Креативность», «Автономность», «Спонтанность», «Самопонимание», «Аутосимпатия», «Контактность», «Гибкость» – в методике САМОАЛ. Сравнением средних групповых значений показателей по шкалам выявлено, что показатели этих двух групп оказались в зоне средних нормативных значений.

По шкале методики САМОАЛ «Ориентация во времени» средний показатель по группе КГ оказался равен 5,9 балла: $x = 1/48 \times 284$; $x = 284/48$; $x = 5,9$. Чуть выше – показатель группы ЭГ (6,3 балла): $x = 1/48 \times 253$; $x = 253/48$; $x = 5,2$. Эти значения не вышли за границы высоких или низких, поэтому интерпретация данного показателя методикой не предусмотрена. Достоверность полученного результата была проверена с помощью метода вторичной математической обработки: $S1 = 1$; $S2 = 1$; $Q = 1+1 = 2$. Использование Q-критерия Розембаума позволило определить Q эмпирический, который оказался равен 2. По таблице критических показателей был определен Q критический. Его значение на уровне $\alpha=0,01$ для выборки в 48 человек оказалось равным 10. Таким образом, эмпирический критерий оказался меньше критического, что доказало статистическую незначимость отличий в показателях по шкале «Ориентация во времени» у контрольной и экспериментальной групп. Это говорило о том, что различие в показателях по этой шкале могло оказаться случайным.

Аналогично определялись значения по шкале «Взгляд на природу человека». Средний показатель в контрольной группе (КГ=5,3): $x=1/48 \times 278$; $x=278/48$; $x=5,8$; в экспериментальной группе (4,6 балла): $x=1/48 \times 225$; $x=225/48$; $x=4,6$. Эти показатели также не вошли в зону высоких или низких значений, интерпретация методикой не предусмотрена. Достоверность была проверена с помощью метода вторичной обработки: $S1 = 0$; $S2 = 0$; $Q = 0+0 = 0$. Соотношение рядов «Взгляд на природу человека» у студентов контрольной и экспериментальной групп: Q эмпирическое равно 0; Q критическое равно 10 для $\alpha=0,01$. Таким образом, эмпирический критерий оказался ниже критического, что доказало статистическую незначимость различий в показателях по шкале «Взгляд на природу человека» у группы студентов КГ и ЭГ. Это говорило о том, что различие в показателях по этой шкале могло оказаться случайным.

По шкале «Потребность в познании» выборочный средний показатель по контрольной группе составил 5,2 балла: $x=1/48 \times 252$; $x=252/48$; $x=5,2$. Чуть выше – выборочный средний показатель по экспериментальной группе (6,0 балла): $x=1/48 \times 288$; $x=288/48$; $x=6,0$. Это средний показатель, не выходящий за

рамки высоких или низких показателей, интерпретация подобных показателей методикой не предусмотрена. Достоверность полученного результата была проверена с помощью метода вторичной математической обработки: $S1=0$; $S2=5$; $Q=0+5=5$. Использование Q-критерия Розембаума позволило определить Q эмпирический (2); по таблице критических показателей был определен Q критический (10 при $\alpha=0,01$ для выборки в 48 человек).

По шкале «Аутосимпатия» средний выборочный показатель по контрольной группе 7,7 балла: $x=1/48 \times 373$; $x=373/48$; $x=7,7$. Чуть выше – средний выборочный показатель по экспериментальной группе (8,3 балла: $x=1/48 \times 398$; $x=398/48$). Интерпретация среднего результата методикой не предусмотрена. Достоверность полученного результата была проверена с помощью метода вторичной математической обработки ($S1=0$; $S2=0$; $Q=0+0=0$; $Q_{\text{эмп.}}=4$; $Q_{\text{крит.}}=10$; при $\alpha=0,01$ для выборки в 48 человек). Таким образом, эмпирический критерий оказался меньше критического, что вновь доказало статистическую незначимость отличий в показателях по шкале «Аутосимпатия», и различие показателей по этой шкале могло оказаться случайным.

По шкале «Спонтанность» средний показатель по экспериментальной группе 7,3 балла: $x=1/48 \times 355$; $x=355/48$; $x=7,3$. Чуть ниже – средний показатель по контрольной группе ниже (6,5 балла): $x=1/48 \times 312$; $x=312/48$; $x=6,5$; показатели средние; интерпретация таких показателей методикой не предусмотрена; достоверность: $S1=3$; $S2=1$; $Q=4$; $Q_{\text{эмп.}}=2$; $Q_{\text{крит.}}=0$; при $\alpha=0,01$ для выборки в 48 человек.

По шкале «Самопонимание» средний показатель по экспериментальной группе 4,8 балла: $x=1/48 \times 233$; $x=233/48$; в контрольной группе – 4,5 балла: $x=1/48 \times 218$; $x=218/48$; интерпретация данных показателей методикой не предусмотрена; достоверность: $S1=1$; $S2=1$; $Q=2$; $Q_{\text{эмп.}}=2$; $Q_{\text{крит.}}=10$; при $\alpha=0,01$ для выборки в 48 человек.

Аналогично была доказана в данном исследовании статистическая незначимость отличий в показателях по шкале «Потребность в познании» у

студентов контрольной и экспериментальной групп; различие показателей по этой шкале могло оказаться случайным.

По шкале «Креативность» выборочный средний показатель по контрольной группе 7,5 балла: $x=1/48 \times 360$; $x=360/48$; $x=7,5$; немного выше – выборочный средний показатель по экспериментальной группе студентов: – 8,3 балла: $x=1/48 \times 402$; $x=402/48$.

По шкале «Аутосимпатия» средний показатель по контрольной группе 7,7 балла: $x=1/48 \times 373$; $x=373/48$; $x=6,3$; в экспериментальной группе – 8,3 балла: $x=1/48 \times 398$; $x=398/48$; $x=5,8$; интерпретация данных показателей методикой не предусмотрена; достоверность: $S1=0$; $S2=0$; $Q=0$; $Q_{\text{эмп.}}=0$; $Q_{\text{крит.}}=10$; при $\alpha=0,01$ для выборки в 48 человек.

По шкале «Контактность» средний показатель по экспериментальной группе 5,5 балла: $x=1/48 \times 264$; $x=264/48$; $x=5,5$; в контрольной группе – 5,1 балла: $x=1/48 \times 248$; $x=248/48$; $x=5,1$; интерпретация данных показателей методикой не предусмотрена; достоверность: $S1=0$; $S2=0$; $Q=0$; $Q_{\text{эмп.}}=0$; $Q_{\text{крит.}}=10$; при $\alpha=0,01$ для выборки в 48 человек.

По шкале «Гибкость» средний показатель по экспериментальной группе 5,4 балла: $x=1/48 \times 260$; $x=260/48$; $x=5,4$; в контрольной группе – 5,2 балла: $x=1/48 \times 253$; $x=253/48$; $x=5,2$; интерпретация данных показателей методикой не предусмотрена; достоверность: $S1=1$; $S2=1$; $Q=2$; $Q_{\text{эмп.}}=2$; $Q_{\text{крит.}}=10$; при $\alpha=0,01$ для выборки в 48 человек.

Таким образом, анализ дополнительных шкал по методике САМОАЛ показал, что испытуемые живут настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаются найти «убежище для души» в прошлом, верят в людей и в человеческие возможности, проявляют способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, проявляют интерес к объектам, не связанным прямо с удовлетворением каких-либо потребностей, творчески относятся к жизни, свободны и независимы, уверены в себе и доверяют окружающему миру, проявляют способность к установлению прочных и доброжелательных

отношений с окружающими, способны к адекватному самовыражению в обществе.

Анализ дополнительных шкал по методике СЖО показал, что студенты придавали своей жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, воспринимали сам процесс жизни как интересный и эмоционально насыщенный, а прожитую часть продуктивной. Они обладали свободой выбора и могли построить свою жизнь в соответствии со своими представлениями о ее смысле. Показатели по дополнительным шкалам у студентов экспериментальной и контрольной групп оказались в зоне средних нормативных значений и незначительно отличались друг от друга.

Уровень осмысленности жизни у студентов экспериментальной группы оказался более высоким, чем у студентов контрольной. Система ценностных ориентаций студентов экспериментальной группы отличалась от системы ценностных ориентаций студентов контрольной, так как отличие в показателях уровня ориентации на ценности личности студентов этих групп оказалось статистически достоверным.

У студентов экспериментальной группы выявилась тенденция приобретать смысложизненные ориентации, имеющие опору на цели и подкрепляющиеся личной ответственностью за их реализацию. Волонтеры оценивают процесс своей жизни как интересный и насыщенный, наполненный смыслом, при этом ощущая возможность контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Волонтеры значительно чаще называли себя целеустремленными людьми, считая, что близки к определению своего призвания и цели. Выявилась тенденция повышения в этой группе таких ценностей жизни, как осознание уникальности каждого отдельного человека, самодостаточность и целостность каждой личности, в том числе и своей, а также как стремление к гармоничным и здоровым отношениям с окружающими. Студенты приобретали также ценность свершения, что позволило говорить о существовании направленности на профессиональное и иное развитие как о возможной жизненной перспективе студента-выпускника факультета психологии.

Интерпретация полученных в исследовании результатов позволила сделать выводы о том, что между средними показателями значений по шкалам методики САМОАЛ, описывающими другие критерии самоактуализирующейся личности, помимо ценностных ориентаций, определенных отличий выявлено не было.

Значения показателей уровня развития качеств самоактуализирующейся личности у студентов контрольной и экспериментальной групп оказались в средних пределах, были близки и незначительно различались между собой. Это позволило сделать вывод о том, что студенты экспериментальной группы не стали более самоактуализирующимися личностями, нежели студенты контрольной. Единственное статистически достоверное отличие между ними состояло в том, что их ценностные ориентации значительно отличались от ценностных ориентаций студентов контрольной группы.

Между средними показателями значений по шкалам методики СЖО помимо общей осмысленности жизни определенных отличий выявлено не было. Это говорило о том, что смысложизненные ориентации студентов контрольной группы были направлены на цели, процесс, результат, локус контроля Я, локус контроля жизни так же, как и у студентов экспериментальной. Значимое отличие между ними состояло в том, что осмысленность жизни студентами контрольной группы оказалась ниже уровня осмысленности жизни студентов экспериментальной группы.

Таким образом, с помощью контент-анализа сочинений на тему «В чем смысл моей жизни» было выделено 12 смысложизненных ориентаций, которые были разделены на групповые и индивидуальные, духовные и материальные, познавательные и эмоциональные. В зависимости от направленности студентов на работу в качестве волонтеров антинаркотических программ имеют место специфические смысложизненные ориентации. Общий показатель осмысленности жизни у студентов-волонтеров выше вне зависимости от этапа опытно-экспериментальной работы. До эксперимента проблемы в формировании смысложизненных ориентаций испытывали 23% студентов-волонтеров и 26%

студентов-неволонтеров; после подготовки таких затруднений уже практически не выявлено. Не поставили конкретных целей 15% студентов-волонтеров и 16% студентов-неволонтеров, нереалистичный характер целей выявился у 30% студентов-волонтеров и у 25% студентов-неволонтеров. Основная часть студентов оценила прожитую часть жизни результативной, только 3% студентов-неволонтеров неудовлетворенны своей самореализацией. Локус контроля жизни у студентов-волонтеров на протяжении исследуемого периода оказался достаточно высоким; 9% студентов-неволонтеров испытывали фатализм. Студенты-волонтеры смысл жизни больше связывали с настоящим днем.

В первой главе были описаны три группы определений работы волонтеров («волонтер – это человек, безвозмездно оказывающий помощь»; «волонтер – это человек, который работает для других людей, чтобы помочь им и сделать их жизнь лучше»; «волонтер – это особый человек, обладающий особыми личностными качествами и жизненными ценностями, имеющий особый стиль жизни»).

Среди опрошенных волонтеров сторонников первого типа определений было выявлено 44%, однако численно они не намного превосходили сторонников второго типа (41%). Самое меньшее число было тех, кто рассматривал волонтера как человека, отличного от остальных, не похожего на других (15%). Волонтеры, чьи взгляды относились к первой группе, занимались этой деятельностью в основном до одного года (66%), среди них не было никого, кто работал бы уже до двух лет и более.

В то же время среди студентов с представлениями о волонтере, отнесенными ко второй и третьей группе, было значительно больше волонтеров, чей опыт такой работы более одного года. Степень включенности в работу волонтеров была различной. Среди волонтеров первой группы большинство работало консультантами антинаркотического движения по 2 часа (50%); среди волонтеров второй группы – по 3 часа (64%). Студенты третьей группы в основном уделяли своей деятельности 4 и более часа в неделю (80%). Представители

третьей группы чаще обдумывали и обсуждали свои предложения по поводу изменения механизмов профилактической работы (80% волонтеров). Добровольцы первой и второй группы выдвигали подобные идеи реже (58 и 54% соответственно).

Все студенты хотели и пытались привлечь к добровольческой деятельности родственников и друзей. Для волонтеров первой группы была важной полезность этой деятельности для друзей и родственников и те возможности, которые она создает (33%). Волонтеры второй и третьей группы чаще называли важность такой работы для нашего общества (36 и 40%), среди представителей первой группы таких студентов было 16%.

Эмоциональное отношение к волонтерскому консультированию с течением времени изменялось; к таким категориям, как ее «привлекательность» и «значимость» у всех студентов эмоциональное отношение повысилось. Рассмотрим сказанное более подробно в следующем параграфе.

II.3. Проявление системы профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ

В первой главе было обосновано, что профессионально важные качества волонтеров-консультантов антинаркотических программ взаимосвязаны с системой социально-психологических установок. Проявляясь в волонтерской деятельности, установки в то же время и сами оказывают существенное влияние на разные аспекты этой деятельности, позволяют прогнозировать в известной степени проявление значимых качеств личности волонтеров в процессе реализации антинаркотической программы. Профессионально важные качества личности волонтеров-консультантов антинаркотических программ сгруппированы в шесть блоков согласно шести компонентам структуры установок (Э.С. Чугунова, Д.Н. Багжюнене).

II.3.1. Проявление эмоционального компонента системы ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Эмоциональный (сензитивный) компонент определяет валентность установок в отношении личности к деятельности волонтера-консультанта и обнаруживается в степени удовлетворенности этой деятельностью. С первым (эмоциональным) компонентом структуры установок связан первый блок системы ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ; в его состав входят следующие качества: эмпатия, эмоциональная устойчивость, способность адаптироваться к новым условиям, самостоятельность решений и действий.

Распределение профессионально важных качеств волонтеров-консультантов по эмоциональному компоненту установок представлено в таблице 7.

Таблица 7

Распределение профессионально важных качеств волонтеров по эмоциональному компоненту установок

№ п/п	Критерии	Самооценка		Экспертная оценка	
		ЭГ N (%)	КГ N (%)	ЭГ N (%)	КГ N (%)
<i>Эмпатия</i>					
1	Способен «вчувствоваться» и познать имманентный мир другого человека; эмоционально отзывчив; может проявлять сочувствие, солидарность, сорадость, сопереживание, общность	10 (12,5)	9 (11,25)	10 (12,5)	8 (10)
2	Стремится понять имманентный мир другого человека; эмоционально отзывчив не ко всем; сочувствие проявляет избирательно	49 (61,25)	44 (55)	49 (61,25)	48 (60)
3	Равнодушен к миру другого человека; сочувствие не проявляет, чужому горю и радости не сопереживает	21 (26,25)	27 (33,75)	21 (26,25)	24 (30)

<i>Эмоциональная устойчивость</i>					
4	Неипохондричен, не проявляет заботы о состоянии своего здоровья; интересы постоянны; реалистичен в отношении к жизни; настойчив, упорен; умеет держать себя в руках. Свободен от невротических симптомов; безмятежный; спокойный (5 баллов)	10 (12,5)	9 (11,25)	10 (12,5)	8 (10)
5	Имеет невротические симптомы; переменчив, интересы не всегда постоянны; настойчивость проявляет не постоянно, не умеет держать себя в руках; может расстроиться; не всегда доводит начатое дело до конца, может беспокоиться о состоянии своего здоровья (4 балла)	49 (61,25)	44 (55)	49 (61,25)	48 (60)
6	Имеет много невротических симптомов; переменчив, неустойчив в интересах; легко расстраивается; уклоняется от ответственности; не доводит дело до конца, невыдержан; ипохондричный, беспокоится о состоянии своего здоровья; тревожный (3 балла)	21 (26,25)	27 (33,75)	21 (26,25)	24 (30)
<i>Способность адаптироваться к новым условиям</i>					
7	Способен к адаптации в новых условиях; умеет управлять собой в сложных ситуациях. Психологически устойчив (5 баллов)	10 (12,5)	9 (11,25)	10 (12,5)	8 (10)
8	Для адаптации в новых условиях требуется продолжительное время. В сложных неординарных ситуациях может допускать потерю контроля за своим поведением. Психологическая устойчивость невысокая (4 балла)	49 (61,25)	44 (55)	49 (61,25)	48 (60)

Окончание таблицы 7					
9	К новым условиям адаптируется трудно. В сложных и экстремальных ситуациях поведение непредсказуемое. Психологическая устойчивость низкая, подвержен паническим настроениям (3 балла)	21 (26,25)	27 (33,75)	21 (26,25)	24 (30)
<i>Самостоятельность решений и действий</i>					
10	В принятии решений, как правило, самостоятелен; способен анализировать и прогнозировать события; в критических ситуациях способен к решительным действиям (5 баллов)	12 (15)	5 (6,25)	12 (15)	6 (7,5)
11	Способен к принятию самостоятельных решений, однако они не всегда бывают обоснованными; в критических ситуациях допускает проявления нерешительности (4 балла)	54 (67,5)	41 (51,25)	56 (70)	41 (51,25)
12	К принятию самостоятельных решений подготовлен недостаточно. В критических ситуациях самостоятельно действовать затрудняется, проявляет нерешительность (3 балла)	14 (17,5)	34 (42,5)	12 (15)	33 (41,25)

В этой группе качеств инвариантой стала эмпатия. Исследование эмпатии как качества личности, влияющего на установки волонтеров антинаркотических программ, показало следующие результаты: 15% волонтеров обладали высоким уровнем развития эмпатии. Они были чувствительны к нуждам и проблемам подростков, великодушны, склонны многое прощать, старались не допускать конфликтов и находили компромиссные решения, но и сами постоянно нуждались в социальном одобрении своих действий.

Для 85% волонтеров-консультантов был характерен очень высокий уровень эмпатийности. Взрослые и подростки охотно доверяли им свои тайны и шли за советом. У самих же волонтеров (представителей данной группы) было болезненно развито сопереживание, они тонко реагировали на настроение и

поведение подростков, были ранимы, беспокоились за судьбу воспитанников. Волонтеры с таким уровнем эмпатии часто были близки к невротическим срывам и нуждались в эмоциональной поддержке со стороны, в снижении собственной эмоциональной напряженности.

Эмоциональная напряженность на первом этапе исследования изучалась с помощью компьютерной версии методики 16PF Р. Кеттела. Общая выборка студентов на этом этапе составила 721 человек. Подсчет среднего значения по 16 основным шкалам позволил выдвинуть следующие предположения:

1. В личностном групповом профиле кандидатов в волонтеры проявляются факторы, лежащие в диапазоне «ниже нормы» (стандартная норма по методике = 5,5; фактор Q4 (4,26) – самый низкий показатель). Техническое и бытовое название фактора Q4: фрустрированность (напряженность) – нефрустрированность (расслабленность).

2. Наибольшую степень выраженности проявили факторы А, I, Q3, Н в диапазоне (+1,5а) – (+2а). Факторы А (8,66) и I (7,78) охарактеризовывали респондентов как открытых, нежных и сензитивных в социальном плане людей. В контексте профпригодности были получены позитивные прогнозы. В сочетании с высоким уровнем самоконтроля (7,67) и социальной смелостью (7,32) можно было говорить об определенном личностном складе потенциального волонтера.

Техническое и бытовое название употребляемых символов: А – аффекто-тимия (сердечность, доброта) – сизотемия (обособленность, отчужденность); I – премсия (мягкосердечность, нежность) – харрия (суровость, жестокость); Q3 – контроль желаний (высокий самоконтроль поведения) – импульсивность (низкий самоконтроль поведения); Н – пармия (смелость) – тректия (робость).

Исследовательский интерес представлял анализ причин факторного распределения. Была выдвинута гипотеза о влиянии на личностный профиль (факторное распределение) кандидата в волонтеры гендерного признака.

Оказалось, что результаты мужской выборки не показали статистических различий от женской. Доминирующими остались те же факторы, что и в общей выборке. Этот факт позволил предположить, что особый интерес представляет

именно мужская выборка, так как факторы А, I расположились в диапазоне социальных стереотипов женского поведения, но оказались нетрадиционными для мужского поведения. Следовательно, для мужской выборки полученные результаты отличались наибольшей интенсивностью проявления и значимостью в понимании всего личностного профиля. Интересен и тот факт, что именно эти качества стали в последние годы определяющими при выборе личностного партнера (результаты контент-анализа).

Возможно, что внутренней мотивацией, побуждающей мужчин отдавать предпочтение в выборе профилирующей науки – психологии (все кандидаты в волонтеры являлись студентами факультета психологии), – явилось желание решить внутриличностный конфликт, привести коррективы в полоролевой стереотип, получить поддержку и одобрение, снизить уровень тревожности.

Была выдвинута гипотеза о влиянии признака первоначальной образованности на личностный профиль (факторное распределение) кандидата в волонтеры.

Уровень первоначальной образованности (среднее, среднее специальное, высшее образование) также не стал причиной факторного распределения в основной выборке. 55% всей выборки – респонденты, имеющие среднее образование (группа А), 8% – респонденты, имеющие высшее образование (группа Б). Несмотря на разнородность выборок по количественной представленности респондентов, данные группы А и данные группы Б оказались примерно одинаковыми. Вероятно, уровень образованности практически не влияет на формирование личностных характеристик и не является «страховкой» от личностных кризисов. Не было получено и статистически значимых различий у выборок, разделенных по принадлежности к курсу. Существенной разницы в распределении личностных особенностей студентов не наблюдалось, что говорило о стабильной тенденции в глубинном мотивационном выборе абитуриентами данного факультета.

Ни одна гипотеза не подтвердилась, следовательно, ни гендерный признак, ни уровень образованности (полученных образовательных услуг), ни изменения в общественной жизни, что косвенно взаимосвязано с годом поступления абитуриентов, не являются определяющими в профессиональном выборе. Скорее всего, выбор студентов был связан с желанием разрешить внутриличностные противоречия и найти личностный смысл жизни в волонтерской деятельности.

На втором этапе эмоциональная напряженность волонтеров-консультантов выявлялась с помощью анализа показателей тестов 16PF Р. Кеттелла и FPI Г. Айзенка. Выборка испытуемых составила 571 человек. Психодиагностические пробы осуществлялись перед собеседованием, которое стало одним из этапов проверки соответствия добровольцев на работу волонтерами антинаркотических программ.

Поскольку среди добровольцев преобладали женщины, выборка гомогенизирована по признаку пола и в нее были включены только студентки.

Научный интерес представляли особенности проявления фактора С (эмоциональная устойчивость).

Средние значения показателя С у испытуемых составили 6,7 балла, выраженных в стенах (стандартизированные показатели, принимающие значения от 0 до 10). Это говорило о том, что у волонтеров факультета психологии показатель эмоциональной стабильности был значительно выше, чем в генеральной совокупности, характеризующей население в целом. Лишь 25% волонтеров имели показатель фактора С ниже среднего значения (5 стенов); 25% имели показатель от 5 до 7 стенов; 25% – от 7 до 8 стенов, 25% – от 8 до 10 стенов.

Распределение показателя не соответствовало классическому нормальному распределению из-за асимметричности. Показатели были резко смещены в сторону высоких значений.

У волонтеров, имеющих повышенный показатель по шкале «ложь» опросника Айзенка, картина распределения выраженности фактора С была еще более нетипичной. Установка на «приукрашивание» своей личности проявилась в

подавляющем преобладании высоких и сверхвысоких значений фактора С, причем максимально высокий балл (10 стенов) встречался чаще всего.

Можно было сделать вывод о двойной детерминации повышенных значений фактора эмоциональной устойчивости: высокое личностное развитие волонтеров, выбирающих в качестве сферы профессиональной реализации психологию и педагогику; бессознательное ситуативное искажение в самоотчетах образа Я, вызванное мотивацией достижения успеха в конкурсной ситуации отбора в волонтеры.

Корреляционный анализ показал наличие тесных обратных связей фактора С с показателями нейротизма по опроснику Айзенка ($r_{\text{корр}} = -0,461$), напряженности Q4 ($r_{\text{корр}} = -0,571$), чувства вины О ($r_{\text{корр}} = -0,493$) и высокой прямой связи с показателем смелости в общении Н ($r_{\text{корр}} = 0,405$).

Менее проявлена, но высоко статистически достоверна связь фактора эмоциональной устойчивости волонтеров факультета психологии с фактором самоконтроля Q3 ($r_{\text{корр}} = 0,275$), фактором открытости А ($r_{\text{корр}} = 0,265$), фактором доверчивости L ($r_{\text{корр}} = -0,256$), фактором беспечности F ($r_{\text{корр}} = 0,179$), фактором мечтательности М ($r_{\text{корр}} = 0,141$).

Дальнейший факторный анализ данных, полученных по опроснику Кеттелла, выполнен на выборке, имеющей балл по лжи не более четырех. В общей сложности выделилось четыре фактора.

Самым сильным оказался фактор, где эмоциональная устойчивость заняла ведущее место. Этот фактор объединил все перечисленные выше показатели. Его можно было интерпретировать как показатель эмоционального благополучия.

Кластерный анализ выборки волонтеров по показателям методики 16PF, имеющим при тестировании низкий показатель фактора С, позволил выделить две типичные подгруппы.

Первую подгруппу эмоционально неустойчивых волонтеров составили лица мягкие, женственные (фактор I), обладающие высоким самоконтролем (фактор Q3), тревожные и подозрительные (факторы O и L).

Вторую подгруппу эмоционально неустойчивых волонтеров составили лица столь же тревожные и подозрительные, но отличающиеся высокой доминантностью (фактор E), низкой самооценкой (фактор Q2), жесткостью (фактор I), беспечностью и низким самоконтролем (факторы F и Q3).

Проверку статистической достоверности различий данных по двум группам подтвердил анализ результатов при помощи t-критерия Стьюдента.

Была проведена проверка гипотезы о наличии связи между показателем эмоциональной стабильности и удовлетворенности обучения на факультете психологии.

В качестве показателей успешности обучения использовались следующие данные:

- среднее арифметическое значение экзаменационных отметок за первые два года обучения;
- ранговые показатели успеваемости студентов, низко-, средне- и высокоуспешных в учебе.

Показатели успешности обучения не обнаружили корреляционной связи с показателем эмоционального благополучия, то есть с выраженностью первого, самого сильного фактора в полученной четырехфакторной модели.

Фактор C положительно коррелирует (хотя и слабо, но статистически достоверно) только с успешностью освоения предметов педагогического цикла ($r_{корр} = 0,177$).

Это можно объяснить двумя причинами:

- эмоциональная устойчивость – профессионально важное качество волонтеров, но не обязательное качество для психолога-исследователя. Возможно, студенты, соответствующие второму нормативу по эмоциональной

устойчивости, более заинтересованно изучали педагогику, чувствуя в этой науке будущее призвание;

– педагогический цикл оценивался одним преподавателем, чье субъективное мнение об успешности студентов, возможно, основывалось, в том числе, и на картине его эмоциональных проявлений в ситуации экзамена, в результате чего могло происходить бессознательное завышение оценок «спокойным» студентам.

Против второго предположения говорил факт наличия корреляции показателя С с оценками по курсовой работе по педагогике ($r_{\text{корр}} = 0,232$).

В данном случае оценивание не предполагало устного ответа, поэтому не мог сработать личностный эффект ореола.

Подтвердить первое предположение можно опираясь на оценки, полученные волонтерами за все годы обучения, и на анкетирование волонтеров относительно их учебных приоритетов и профессиональной направленности и удовлетворенности.

В выборке волонтеров, набравших высокие показатели по шкале лжи, обнаружилась отрицательная корреляция между эмоциональной стабильностью и удовлетворенностью обучением на факультете психологии. Это означало, что среди лиц, дававших неадекватные самоотчеты в момент тестирования, мотивация учения была ниже у тех, кто сильно завышал показатель эмоциональной устойчивости.

Использование метода семантического дифференциала позволило более точно определить эмоциональное отношение студентов к избранной профессии педагога-психолога.

Количественная характеристика общего эмоционального отношения имела положительную тенденцию и в контрольных (2,1; 1,9), и в экспериментальных (2,4; 2,0) группах. Средняя оценка – положительная, но проявились различия. У студентов-волонтеров оценка возросла по таким критериям, как «привлекательность», «важность» и «значимость» с +2 до +3, то есть эмоциональное

отношение к профессии педагога-психолога усилилось. У студентов-неволонтеров средняя оценка снизилась за счет такого критерия, как «мягкость», который изначально был положительным (+1), а стал нейтральным (0,1), то есть эмоциональное отношение к профессии педагога-психолога по этому показателю снизилось. Но по таким критериям, как «привлекательность» и «значимость», эмоциональное отношение к профессии педагога-психолога усилилось с +2 до +3. Отметим, что еще абитуриентами, выбирая эту профессию, молодые люди имели к ней положительное эмоциональное отношение. С течением времени профессиональное самоопределение и эмоциональное отношение к деятельности волонтера-консультанта антинаркотических программ имело тенденцию к изменению в разные стороны. В данном случае у студентов экспериментальной группы сила эмоционального отношения к волонтерской работе возросла по критериям «привлекательность» и «значимость». Эти показатели оказались в прямой зависимости от коммуникативного компонента установок на деятельность в фонде «Жизнь без наркотиков». Обсудим исследуемый коммуникативный компонент в следующем параграфе.

II.3.2. Проявление коммуникативного компонента системы ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Второй блок системы профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ связан со вторым (коммуникативным) компонентом структуры установок на эту деятельность; в его состав входят следующие качества: коммуникативность, лидерство, этика поведения, общая культура, внешняя культура.

Коммуникативный компонент облегчал (или затруднял) развитие связей в системе взаимодействия «волонтер – подросток – родитель», качеством-инвариантой здесь стала коммуникативность. Распределение профессионально важных качеств волонтеров по коммуникативному компоненту установок представлено в таблице 8.

Таблица 8

Проявление профессионально важных качеств волонтеров-консультантов
по коммуникативному компоненту установок

№ п/п	Критерии	Самооценка		Экспертная оценка	
		ЭГ N (%)	КГ N (%)	ЭГ N (%)	КГ N (%)
<i>Коммуникативность</i>					
13	Способен устанавливать контакт с окружающими, в общении тактичен, проявляет элементы чуткости и доброжелательности, способен расположить к себе (5 баллов)	12 (15)	8 (10,0)	12 (15)	7 (8,75)
14	При необходимости способен устанавливать контакт с окружающими, такт проявляет в общении не всегда, чуткость и доброжелательность проявляет редко, в общении бывает несдержан и не всегда доступен (4 балла)	51 (63,75)	38 (47,5)	50 (62,5)	37 (46,25)
15	Тактичностью в общении не отличается; допускает грубость в общении, на контакт идет с трудом, замкнут (3 балла)	17 (21,25)	34 (42,5)	18 (22,5)	36 (45)
<i>Лидерство</i>					
16	Способен оказывать положительное влияние на людей. Обладает качествами лидера (5 баллов)	13 (16,25)	7 (8,75)	12 (15)	7 (8,75)
17	Способен положительно влиять на людей, но в практической деятельности этим пользуется редко. Выступает как формальный лидер (4 балла)	49 (61,25)	48 (60)	47 (58,75)	49 (61,25)
18	Способен негативно влиять на людей и в практической деятельности этим не пользуется. Выступает как неформальный лидер (3 балла)	18 (22,5)	25 (31,25)	21 (26,25)	24 (30)

<i>Этика поведения</i>					
19	Культурен в поведении и обращении с людьми, владеет демократичным стилем общения, при необходимости использует элементы авторитарно-демократического стиля общения (5баллов)	12 (15)	7 (8,75)	11 (13,75)	7 (8,75)
20	Присущи элементы культуры поведения. Стиль общения проявляется соответственно ситуации, но не всегда ей адекватен (4 балла)	49 (61,25)	36 (45)	49 (61,25)	37 (46,25)
21	Уровень культуры поведения и общения с людьми низкий, допускает элементы нетактичного, грубого отношения с окружающими (3 балла)	19 (23,75)	37 (46,25)	20 (25)	36 (45)
<i>Общая культура</i>					
22	Эрудирован, стремится к расширению своих знаний в различных областях науки, техники, специальных отраслей знаний, стремится к формированию разносторонних культурных потребностей (5 баллов)	12 (15)	6 (7,5)	12 (15)	8 (10)
23	Уровень общей и специальной культуры посредственный, над расширением и углублением знаний работает несистематически, культурные потребности развиты удовлетворительно (4 балла)	48 (60)	37 (46,25)	48 (60)	38 (47,5)
24	Уровень общей и специальной культуры низкий, стремлением к расширению кругозора не отличается, систематически работать над собой не способен, диапазон культурных потребностей ограничен (3 балла)	20 (25)	37 (46,25)	20 (25)	34 (42,5)

<i>Внешняя культура</i>					
25	Обладает достаточным уровнем внешней культуры, стремится быть опрятным, элегантным и аккуратным, знает и стремится к соблюдению норм этикета, в физическом отношении развит (5баллов)	12 (15)	8 (10)	11 (13,75)	7 (8,75)
26	Уровень внешней культуры удовлетворительный, допускает элементы неаккуратности во внешнем виде, нормы этикета знает, но нет навыков и умений их выполнения, в физическом отношении выглядит удовлетворительно (4 балла)	51 (63,75)	38 (47,5)	51 (63,75)	39 (48,75)
27	Уровень внешней культуры низкий, к внешнему виду относится халатно, неряшлив, нормы этикета знает, но не выполняет, в физическом отношении выглядит неуклюже (3 балла)	17 (21,25)	34 (42,5)	18 (22,5)	34 (42,5)

Анализ показал, что наибольшая часть студентов контрольной (38 человек, или 47,5%) и экспериментальной (51 человек, или 63,75%) групп обладали приемлемым уровнем формирования профессионально значимых качеств личности по этому блоку. Профессионально важные качества 8 студентов (10%) из контрольной группы, 12 студентов (15%) из экспериментальной группы могли быть отнесены по результатам оценки второго блока качеств к желаемому уровню. Данные названного распределения представлены в таблице 9 и на рисунке 6.

Таблица 9

Проявление профессионально важных качеств личности по второму блоку

Группа	Кол-во студентов	Уровень					
		Критический		Приемлемый		Желаемый	
		кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
КГ	80	34	42,5	38	47,5	8	10
ЭГ	80	17	21,25	51	63,75	12	15

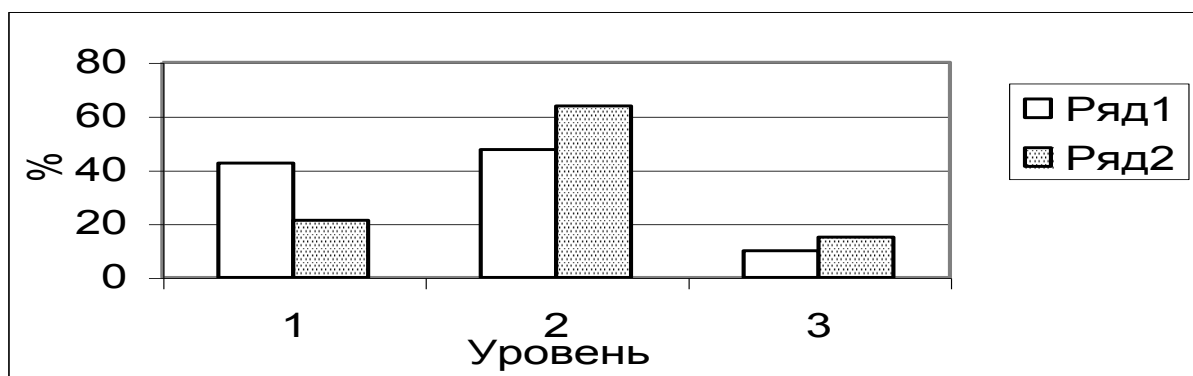


Рис. 6. Проявление профессионально важных качеств личности волонтеров по второму блоку (коммуникативный компонент): 1 ряд – контрольная группа; 2 ряд – экспериментальная группа

63 волонтера (78,75%) были доступны в общении с подростками, легко устанавливали контакт, обладали тактом, доброжелательностью, чуткостью и чувством юмора.

Опрошенные подростки называли в числе обсуждаемого коммуникативного компонента следующие качества волонтеров:

- интересно, ясным языком рассказывает;
- терпеливо поясняет непонятное;
- проявляет уважение, доброжелательность;
- располагает к себе внешним видом, манерой поведения;
- умеет вызвать и поддержать интересы подростков.

Исследование коммуникативного компонента профессионально важных качеств волонтеров глазами подростков показало, что 14 волонтеров (17,5%) обладали желаемым уровнем развития коммуникативных качеств, у 53 волонтеров (66,25%) уровень этих качеств приемлемый, у 13 волонтеров (16,25%) уровень коммуникативных качеств критический (табл. 10).

Таблица 10

Мнения подростков об уровне коммуникативных качеств волонтеров

№ п/п	Уровень	Кол-во волонтеров	
		человек	%
1	Желаемый	14	17,5
2	Приемлемый	53	66,25
3	Критический	13	16,25

Исследование самооценки коммуникативной культуры волонтерами показало, что все они рассматривали профилактику наркомании не как логично построенное информирование, а как разворачивающийся процесс взаимодействия с подростками, при котором уделялось внимание активной интерпретации (описанию) проблемы, дискуссиям, установлению связей жизнеобеспечения, но глубина понимания процесса профилактики наркомании была недостаточной; требовалась более глубокая подготовка по проблемам психологической профилактики, теории личности и индивидуальности, общению «волонтер – подросток – родитель», возможностям взаимного духовного обогащения всех участников общения.

Положительно, что 63 человека (78,75% волонтеров) были близки к пониманию процесса профилактики наркомании как с позиции методологии, так и в области практического применения знаний возрастной психологии. Оценки экспертов показали, что 46 волонтеров (57,5%) обладали желаемым уровнем коммуникативной культуры, у 27 волонтеров (33,75%) коммуникативная культура была преимущественно приемлемого уровня. Критические показатели коммуникативной культуры были выявлены у 7 человек (8,75%). В итоге эксперты сделали заключение о том, что в целом уровень коммуникативной культуры волонтеров позволил большей их части успешно решать задачи антинаркотической профилактики.

Исследование коммуникативной культуры волонтеров глазами подростков показало, что хотя исключительно все волонтеры свой уровень коммуникативной культуры оценили достаточно высоко, подростки считали, что только 44 волонтера (55%) обладали желаемым уровнем развития коммуникативной культуры (44 волонтера получили самый высокий балл развития коммуникативной культуры – 9 баллов). Подростки считали, что у 30 волонтеров (37,5%) уровень коммуникативной культуры приемлемый (от 5 до 7 баллов).

6 волонтеров (7,5%), по мнению подростков, имели критический уровень развития коммуникативной культуры (от 3 до 4,5 балла).

Исследование направленности личности волонтеров показало, что только у 21 студента (26,25%) на желаемом уровне проявились такие качества, как общительность, доброта, внешняя привлекательность, высокая нравственность, эмоциональность и пластичность поведения, низкая конфликтность, способность к эмпатии. Эту группу волонтеров назвали волонтерами-коммуникаторами.

Оценка коммуникативной культуры, данная экспертами, была связана с высокой оценкой подростками. Мнения подростков и экспертов практически совпали и по оценке конфликтных ситуаций в системах «волонтер – подросток – родитель», «подросток – родитель», «подросток – учитель».

При этом выяснилось, что волонтеры не всегда видели различия в типах конфликтных ситуаций и расценивали их как нежелательное явление. Разрешение и предупреждение конфликтной ситуации, как правило, происходило без достаточного осмысления и анализа. Угроза возникновения конфликтов между волонтером и подростком вызывала состояние психического напряжения, что мешало волонтерам сосредоточиться на проблеме подростка.

В процессе опытно-экспериментальной работы были изучены результаты диагностического среза в экспериментальной и контрольной группах для определения типов реакций личности на конфликт (по С. Розенцвейгу) и стиля поведения личности в конфликтных ситуациях (по К. Томасу). Динамика изменений в обучении волонтеров разрешению конфликтов: выявлено влияние социально-психологических тренингов на подготовку волонтеров к разрешению конфликтов с помощью критерия Т Вилкоксона.

В таблице 11 объединены результаты двух методик (Розенцвейга и Томаса) в экспериментальной группе.

Таблица 11

Сводная таблица средних значений показателей GCR и выбора стиля поведения в конфликтной ситуации в Э-2 группе

Тип реакции	GCR	Стиль поведения (в баллах)				
	%	Компромисс	Сотрудничество	Противоборство	Избегание	Приспособление
С фиксацией на самозащите	34,39	6,63	5,75	3,38	5,15	4,75
С фиксацией на удовлетворении потребностей	33,95	7	7,6	3,5	4,6	4,5
С фиксацией на препятствии	26,85	5,5	6	5	5,5	6,5

В результате выявились следующие взаимосвязи: тип реакции с фиксацией на самозащите (ср. знач. = 34,39%) коррелировал с компромиссом (ср. знач. = 6,63). Тип реакции с фиксацией на удовлетворении потребностей (ср. знач. = 33,95%) коррелировал с сотрудничеством (ср. знач. = 7,6) и компромиссом (ср. знач. = 7,0). Тип реакции с фиксацией на препятствии (ср. знач. = 26,85%) коррелировал с приспособлением (ср. знач. = 6,5).

В таблицу 12 сведены результаты двух методик (Розенцвейга и Томаса), проведенных в контрольной группе.

Таблица 12

Сводная таблица показателей GCR и выбора стиля поведения в конфликтной ситуации в контрольной группе

Тип реакции	GCR	Стиль поведения (в баллах)				
	%	Компромисс	Сотрудничество	Противоборство	Избегание	Приспособление
С фиксацией на самозащите	27,7	4,83	4,5	6,67	6,58	4,83
С фиксацией на удовлетворении потребностей	35,7	6,67	6,33	4,33	4,33	4
С фиксацией на препятствии	28,6	4,25	4,25	3,5	4,5	6,25

В результате выявились следующие взаимосвязи: тип реакции с фиксацией на самозащите (ср. знач. = 27,7%) коррелировал с противоборством (ср. знач. = 6,7) и избеганием (ср. знач. = 6,58); тип реакции с фиксацией на удовлетворении потребностей (ср. знач. = 35,7%) коррелировал с сотрудничеством (ср. знач. = 6,67) и компромиссом (ср. знач. = 6,33). Тип реакции с фиксацией на препятствии (ср. знач. = 28,6%) коррелировал с приспособлением (ср. знач. = 6,25). С помощью критерия U Манна-Уитни было определено, что уровень конфликтности в экспериментальной и контрольной группах различен. В контрольной группе ранг был равен 311, в экспериментальной – 469. Общая сумма рангов: $469 + 311 = 780$. Расчетная сумма $\Sigma R_i = 780$. Равенство реальной и расчетной суммы было соблюдено.

Гипотезы Н₀: экспериментальная группа не превосходит по уровню конфликтности контрольную; Н₁: экспериментальная группа превосходит по уровню конфликтности контрольную группу. $U_{мп} = 121$ (для первой ранговой суммы); $U_{мп} = 69$ (для второй ранговой суммы).

$$U_{кр} = \begin{cases} 130 (p < 0,05) \\ 107 (p < 0,01) \end{cases}$$

Гипотеза Н₀ отвергалась. Уровень конфликтности в экспериментальной группе ниже уровня конфликтности в контрольной группе.

Последним этапом проверки гипотезы было сравнение показателей экспериментальной группы (до и после тренинга). Так как измерения проводились на одной выборке с одинаковым количеством человек, то применялся T-критерий Вилкоксона. Ранговой номер разности был равен 210. Расчетная сумма $\Sigma R_i = 210$. Равенство реальной и расчетной суммы было соблюдено.

Гипотезы Н₀: интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня конфликтности не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения; Н₁: интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня конфликтности превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

Отметим сдвиги, которые явились нетипичными, в данном случае отрицательные; сумма этих рангов и составила эмпирическое значение критерия T:

$$T_{кр.} = \begin{cases} 60 (p < 0,05) \\ 43 (p < 0,01) \end{cases}$$

$T = \sum R_i$ (ранговое значение сдвигов с более редким знаком).

$T_{кр.}$ попадает в зону значимости.

Таким образом, гипотеза H_0 отвергалась. Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня конфликтности превышала интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения. Так как в схему эксперимента включалась контрольная группа, уравновешенная с экспериментальной группой, можно было констатировать, что сдвиг в сторону уменьшения уровня конфликтности не случаен, а произошел в результате тренинговых занятий.

Из полученных показателей сравнительного анализа результатов в экспериментальной группе I и II диагностических срезов по средним показателям двух методик (С. Розенцвейга и К. Томаса) стало видно, что в результатах экспериментальной группы произошли следующие изменения: тип реакции с фиксацией на самозащите до опытно-экспериментальной работы составлял 29,43%; после опытно-экспериментальной работы – 34,39%. Тип реакции с фиксацией на удовлетворении потребностей до опытно-экспериментальной работы составлял 32,2%, после опытно-экспериментальной работы – 33,95%. Тип реакции с фиксацией на препятствии до опытно-экспериментальной работы составлял 26,8%, после опытно-экспериментальной работы – 26,85%.

Среднее значение GCR (уровня конформности социальной адаптации) увеличилось, это означало, что показатель уровня конфликтности у студентов экспериментальной группы снизился.

Стиль поведения студентов экспериментальной группы в конфликтной ситуации тоже изменился. Тип реакции с фиксацией на самозащите до опытно-экспериментальной работы коррелировал с противоборством и избеганием, а после опытно-экспериментальной работы – с компромиссом. Таким образом, анализ полученных результатов опытно-экспериментальной работы привел к следующим выводам.

Сравнение показателей экспериментальной и контрольной групп после эксперимента с помощью критерия U Манна-Уитни показало, что уровень конфликтности студентов контрольной группы превосходил уровень конфликтности студентов экспериментальной группы, которых целенаправленно готовили к деятельности волонтера-консультанта антинаркотических программ.

Сравнение показателей экспериментальной группы (до и после опытно-экспериментальной работы) с помощью критерия Т Вилкоксона показало, что интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня конфликтности после опытно-экспериментальной работы превысило интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения до опытно-экспериментальной работы.

Существенные изменения в экспериментальной группе произошли в стиле поведения испытуемых в конфликтной ситуации, тип реакции с фиксацией на самозащите до опытно-экспериментальной работы коррелировал с противоборством и избеганием, после опытно-экспериментальной работы – с компромиссом.

По каждому типу реакции волонтеров до и после опытно-экспериментальной работы выявились следующие изменения: с фиксацией на самозащите – снижение на 35%, с фиксацией на удовлетворение потребностей – увеличение на 45%.

Результаты, которые определили исходный уровень типов реакций личности на конфликт и стиль поведения в конфликтной ситуации в экспериментальной и контрольной группах, свидетельствовали о недостаточной подготовленности студентов контрольных групп к разрешению конфликтов с подростками из-за отсутствия специальной целенаправленной подготовки.

Проявление качеств личности, которые связаны с когнитивным компонентом исследуемой системы профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ, представлено в следующем параграфе.

II.3.3. Проявление когнитивного компонента системы ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Третий блок системы профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ связан с третьим (когнитивным) компонентом структуры установок, в его состав входят следующие качества: знание микротехник антинаркотической профилактики, умения и навыки профилактической работы, способность к накоплению и обновлению волонтерского опыта, способность к творческому применению волонтерского опыта, культура мышления и речи.

Когнитивный компонент определял относительно устойчивые индивидуальные различия в особенностях познавательных процессов. От силы, устойчивости, направленности познавательных интересов личности зависела быстрота и прочность выработки специальных навыков, социальная значимость волонтера и когнитивная сложность личности в целом.

Уровень формирования названных качеств волонтеров определялся методами опроса, тестирования, наблюдения, самооценки, экспертной оценки, социометрии. Проявление профессионально важных качеств волонтеров по когнитивному компоненту отражено в таблице 13.

Таблица 13

Проявление профессионально важных качеств волонтеров по когнитивному компоненту

№ п/п	Критерии	Самооценка		Экспертная оценка	
		ЭГ (%)	КГ (%)	ЭГ (%)	КГ (%)
<i>Знание микротехник антинаркотической профилактики</i>					
28	Обладает системными знаниями микротехник антинаркотической профилактики (5 баллов)	19 (23,75)	13 (16,25)	18 (22,5)	14 (17,5)
29	Обладает основными знаниями микротехник антинаркотической профилактики (4 балла)	44 (55)	42 (52,5)	43 (53,75)	41 (51,25)
30	Знания поверхностные, несистемные, задачи волонтера самостоятельно решать затрудняется (3 балла)	17 (21,25)	25 (31,25)	19 (23,75)	25 (31,25)

<i>Умения и навыки</i>					
31	Развиты и обеспечивают требуемый уровень компетентности в использовании микротехник антинаркотической профилактики (5 баллов)	19 (23,75)	13 (16,25),	18 (22,5)	13 (16,25)
32	Развиты удовлетворительно, обеспечивают использование микротехник антинаркотической профилактики на достаточном уровне при посторонней помощи (4 балла)	44 (55)	43 (53,75)	42 (52,5)	40 (50)
33	Развиты слабо, при реализации микротехник антинаркотической профилактики требуется постоянный контроль (3 балла)	17 (21,25)	24 (30)	20 (25)	27 (33,75)
<i>Способность к накоплению и обновлению профессионального опыта</i>					
34	Работает над повышением и обновлением профессионального опыта усердно, результативно. Не лишен новаторского подхода в области деятельности волонтера (5 баллов)	10 (12,5)	8 (10)	10 (12,5)	8 (10)
35	Профессиональный опыт накапливает и обновляет по мере необходимости. Результатами в области деятельности волонтера не выделяется из-за консервативного подхода к новому (4 балла)	49 (61,25)	44 (55)	49 (61,25)	46 (57,5)
36	Профессиональный опыт накапливает медленно, результаты в области деятельности волонтера слабые, профессиональное новаторство воспринимает с трудом (3 балла)	21 (26,25)	28 (35)	21 (26,25)	26 (32,5)
<i>Способность к творческому применению профессионального опыта</i>					
37	Способен критически оценивать накопленный опыт и использовать его для решения задач в области деятельности волонтера (5 баллов)	10 (12,5)	8 (10)	10 (12,5)	8 (10)
38	Нестандартные (неординарные) задачи в области деятельности волонтера решать самостоятельно затрудняется. Предпочитает действовать без новаций, по шаблону (4 балла)	49 (61,25)	48 (60)	49 (61,25)	47 (58,75)
39	Профессиональные задачи решает только лишь традиционными способами. Новое в области деятельности волонтера не воспринимает или отвергает (3 балла)	21 (26,5)	24 (30)	21 (26,25)	25 (31,25)

<i>Культура мышления и речи</i>					
40	Мысли выражает доходчиво, речь правильная, умеет аргументированно отстаивать свое мнение и убеждать людей. Навыки оратора развиты хорошо (5 баллов)	18 (22,5)	13 (16,25)	19 (23,75)	12 (15)
41	Способен правильно и доходчиво выражать мысли, однако не всегда умеет их аргументировать и доказывать. Речь не отличается выразительностью, ораторские способности развиты посредственно(4 балла)	41 (51,25)	40 (50)	40 (50)	43 (53,75)
42	Культура мышления низкая, речь бедная и невыразительная, ораторские способности не развиты (3 балла)	20 (25)	27 (33,75)	21 (26,25)	25 (31,25)

Анализ полученных данных подтвердил, что уровень развития профессионально важных качеств личности волонтеров по третьему блоку качеств имел тенденцию к переходу на более высокий в экспериментальной группе.

В таблице 14 и на рисунке 7 показано, что уровень формирования профессионально важных качеств личности по третьему блоку у большей части волонтеров является приемлемым. На успешность формирования качеств этого блока влияли не только объективные социальные условия, в которых протекала консультационная социализация волонтера, но и роль индивидуальных различий, которые обеспечивали уровень активности (пассивности) конкретного волонтера в ответ на ту или иную ситуацию.

Таблица 14

Проявление профессионально важных качеств волонтеров по третьему блоку

Группа	Кол-во студентов	Уровень					
		Критический		Приемлемый		Желаемый	
		кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
КГ	80	25	31,25	42	52,5	13	16,25
ЭГ	80	17	21,25	44	55,0	19	23,75

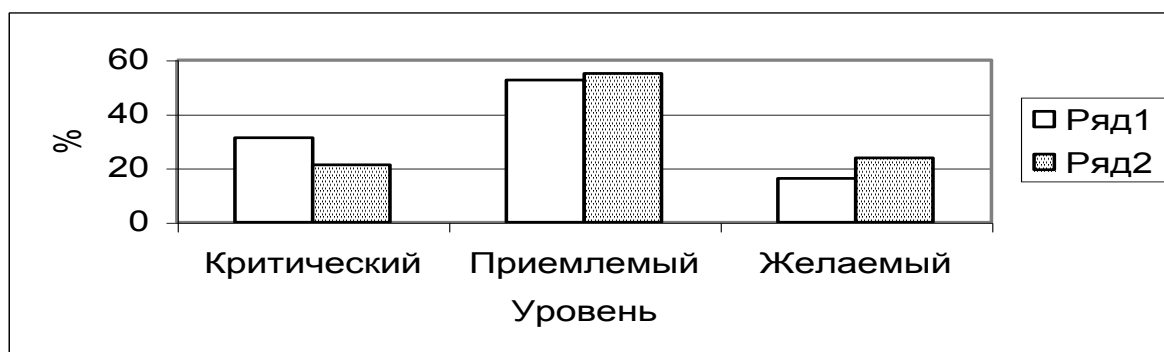


Рис. 7. Проявление профессионально важных качеств личности волонтеров по третьему блоку: 1 ряд – контрольная группа; 2 ряд – экспериментальная группа

Для исследования этого блока качеств изучалась частота использования волонтерами основных микротехник внимания и воздействия в процессе консультирования.

В таблице 15 представлена частота проявления микротехник работы экспериментальной и контрольной групп, в каждой из которых определены три подгруппы (выборка 1, выборка 2, выборка 3), выраженная в процентах и упорядоченная по убыванию.

В выборке 1 волонтеры-консультанты использовали все формируемые микротехники (не было ни одного нулевого значения). Из микротехник внимания самый высокий процент использования проявился у микротехники «обобщение», самый низкий – у микротехники «пересказ» (на 34% меньше). Среди микротехник воздействия самый высокий процент встречаемости был у микротехники «интерпретация», самый низкий – у микротехники «директива» (на 77% ниже).

Таблица 15

Проявление микротехник внимания и воздействия
(данные по экспериментальной группе расположены в порядке убывания)

№ п/п	Микротехники	Выборка 1		Выборка 2		Выборка 3	
		КГ (%)	ЭГ (%)	КГ (%)	ЭГ (%)	КГ (%)	ЭГ (%)
Микротехники внимания							
1	Обобщение	34	92	37	100	39	100
2	Открытый вопрос	42	88	40	100	48	100
3	Поддержка	56	85	58	92,3	57	85
4	Отражение чувств	64	81	60	92,3	60	85

Продолжение таблицы 15							
5	Закрытый вопрос	34	77	32	92,3	32	85
6	Пересказ	24	58	27	84,6	21	71
Микротехники воздействия							
7	Интерпретация	32	88	34	92,3	44	100
8	Обратная связь	46	85	52	92,3	52	100
9	Самораскрытие	26	50	52	84,6	46	71
10	Воздействующее резюме	24	42	34	53,8	44	57
11	Совет	24	35	24	46,1	34	43
12	Директива	4	11	12	23	18	29

Сравнительный анализ использования микротехник внимания и воздействия показал, что наиболее высокие показатели у микротехник внимания (все значения выше 50%), то есть именно они наиболее часто встречались в ответах волонтеров-консультантов. Среди микротехник воздействия наблюдались показатели уже ниже 50%, то есть они реже применялись волонтерами-консультантами. Самый высокий процент встречаемости среди микротехник внимания был у техники «обобщение» (92%), среди микротехник воздействия – у техники «интерпретация» (88%). Самый низкий процент встречаемости из микротехник внимания наблюдался у техники «пересказ» (58%), из микротехник воздействия – у техники «директива» (11%). Далее для анализа использования микротехник в текстах и записях консультативных бесед анализировалась структура каждой консультации в соответствии с пятишаговой моделью принятия решений А.Е. Айви.

По результатам анализа текстов консультативных бесед (выборка 2) была составлена таблица, позволяющая определить частоту встречаемости микротехник, выраженную в процентах и упорядоченную по убыванию.

Волонтерами выборки 2 востребованы все формируемые микротехники (не выявлено ни одного нулевого значения). Так, в 100% консультативных бесед из теоретических источников использовались микротехники внимания «закрытый вопрос» и «поддержка». Самый низкий процент встречаемости из микротехник внимания у техники «резюме» (84,6%). Среди микротехник воздействия самый высокий показатель наблюдался у техники «интерпретация» и «обратная связь» (92,3%), самый низкий – у техники «совет» (23%).

Сравнительный анализ использования микротехник внимания и воздействия показал, что в меньшей степени использовались микротехники воздействия (самый низкий показатель – 23%), чаще использовались микротехники внимания (самый низкий показатель – 84,6%).

Результаты анализа записей консультативных бесед (выборка 3) представлены в таблице 16, где была определена частота встречаемости микротехник, выраженная в процентах и упорядоченная по убыванию. Таким образом, в выборке 3 востребованы все формируемые микротехники (не выявлено ни одного нулевого значения). Так, во всех записях консультативных бесед использованы микротехники внимания – «закрытый вопрос» и «открытый вопрос».

Таблица 16

Распределение различий по микротехникам внимания и воздействия

№ п/п	Микротехники	Выборки 1 и 2	Выборки 2 и 3	Выборки 1 и 3
Микротехники внимания				
1	Закрытый вопрос	2,945; P>0,01	0,00; P<0,05	2,35; P>0,01
2	Открытый вопрос	0,426; P<0,05	1,20; P<0,05	1,662; P>0,05
3	Поддержка	0,685; P<0,05	0,496; P<0,05	0,00; P<0,05
4	Пересказ	4,152; P>0,01	1,697; P>0,05	1,444; P<0,05
5	Отражение чувств	0,997; P<0,05	1,226; P<0,05	0,554; P<0,05
6	Резюме	0,685; P<0,05	0,023; P<0,05	0,521; P<0,05
Микротехники воздействия				
7	Интерпретация	0,426; P<0,05	1,20; P<0,05	1,662; P>0,05
8	Директива	2,404; P>0,01	1,089; P<0,05	3,118; P>0,01
9	Совет	0,782; P<0,05	0,292; P<0,05	0,302; P<0,05
10	Самораскрытие	2,248; P>0,01	1,33; P<0,05	0,328; P<0,05
11	Обратная связь	0,685; P<0,05	1,20; P<0,05	1,869; P>0,05
12	Воздействующее резюме	0,697; P<0,05	0,462; P<0,05	0,046; P<0,05

Самый низкий процент встречаемости из микротехник внимания наблюдался у техники «отражение чувств» (71%). Среди микротехник воздействия 100%-й показатель у техник «интерпретация» и «обратная связь», самый низкий – у техники «совет» (29%). Сравнительный анализ использования микротехник внимания и воздействия показал, что чаще всего волонтерами-консультантами во время консультаций использовались микротехники

внимания (все показатели выше среднего значения, самый низкий – 71%), а микротехники воздействия были менее востребованы (есть показатели ниже среднего значения, самый низкий – 29%).

Для того чтобы определить особенности использования названных микротехник, был осуществлен в три этапа сравнительный анализ результатов исследования частоты встречаемости микротехник в выборках 1, 2 и 3.

Как видно из таблицы 16, факт использования основных микротехник волонтерами на первом этапе и по результатам анализа текстов и записей консультативных бесед полностью подтвердился, так как в выборках не было ни одного нулевого значения. Наиболее часто в процессе работы волонтеров встречались микротехники внимания, а из микротехник воздействия высокие показатели были у техник «интерпретация», «самораскрытие» и «обратная связь».

Для проверки достоверности результатов исследования по частоте встречаемости микротехник применялся многофункциональный статистический критерий ϕ – угловое преобразование Фишера, что позволило оценить значимость различий между процентными долями выборок 1, 2 и 3. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 17.

Таблица 17

Частота проявления этапов работы волонтеров-консультантов (%)

№ п/п	Этапы	Выборка 1	Выборка 2	Выборка 3
1	Сбор информации	100	84,6	100
2	Взаимопонимание, структурирование	96	76,9	100
3	Желаемый результат	85	69,2	71
4	Выработка альтернативных решений	61	69,2	43
5	Обобщение	61	69,2	28,5

В выборках 2 и 3 относительно значимое различие наблюдалось только в выборе микротехники внимания «пересказ» (ϕ . эмп в зоне неопределенности). В выборках 1 и 3 значимые различия в использовании микротехник внимания «закрытый вопрос», «открытый вопрос» (ϕ . эмп в зоне неопределенности), а в использовании микротехник воздействия значимые различия в микротехнике «директива», в техниках «интерпретация» и «обратная связь» относительно значимые различия (ϕ . эмп в зоне неопределенности).

Анализ данных табл. 17 показал, что в обследованной выборке испытуемых все этапы работы волонтеров имели достаточно высокие показатели (от 61 до 100%). Вместе с тем волонтеры чаще использовали 1 и 2 этапы (96 и 100%), а 4 и 5 этапы осуществлялись ими реже (в 61% ответов).

В исследованной выборке 3 в 100% случаев представлены 2 и 3 этапы, достаточно часто встречался 3 этап (71%) и реже – 4 и 5 этапы (соответственно 43% и 28,5%).

Для определения особенности использования этапов работы волонтерами был осуществлен сравнительный анализ результатов исследования частоты встречаемости основных этапов в выборках 2 и 3.

Как видно из таблицы 18, факт использования основных этапов по результатам опроса 2 и по результатам анализа текстов и записей консультативных бесед полностью подтвердился, так как в выборках не было ни одного нулевого значения.

Таблица 18

Распределение различий по этапам работы

№ п/п	Этапы	Уровень статистической значимости различий, ф		
		1 и 2 выборка	2 и 3 выборка	1 и 3 выборка
1	Взаимопонимание, структурирование	1,188; P<0,05	0,706; P<0,05	7,725; P>0,05
2	Сбор информации	3,463; P>0,01	2,510; P>0,01	0,09; P<0,05
3	Желаемый результат	1,121; P<0,05	2,510; P>0,01	1,869; P>0,05
4	Выработка альтернативных решений	1,018; P<0,05	1,512; P<0,05	0,852; P<0,05
5	Обобщение	0,506; P<0,05	7,789; P>0,05	1,556; P<0,05

Частота проявления определенных этапов в разных выборках имела значимый уровень различий. Так, в 1 и 2 выборках значимый уровень различий наблюдался в выборе второго этапа «сбор информации». Во 2 и 3 выборках значимые различия были в выборе второго («сбор информации»), третьего («желаемый результат») и пятого («обобщение») этапов (ф. эмп. – в зоне неопределенности). В 1 и 3 выборках значимые различия наблюдались при выборе первого и третьего этапов, причем в обоих случаях (ф. эмп. – в зоне неопределенности).

Итак, первый этап считался значимым и использовался всеми волонтерами (первой выборки – 96%, второй – 84,6% и третьей – 71%). При этом значимое различие в выборе данного этапа обнаружилось в 1 и 3 выборках, то есть в записях консультативных бесед он встречался реже, чем в ответах волонтеров о его использовании. Если в некоторых записях консультативных бесед не удалось его четко выявить, то это говорило не о том, что им пренебрегали, а о том, что этап шел параллельно в течение всего процесса психологического консультирования, что не противоречит выводам ученых (Р. Кочюнас, М.К. Тутушкина, Ю.Е. Алешина и др.).

Второй этап (сбор информации о проблеме) чаще всего в выборках 1 и 3 (на 100%), а в выборке 2 гораздо реже (69,2%) и поэтому составил значимое различие с 1 и 3 выборками.

Третий этап – выяснение желаемого результата в выборке 1 использовался на 85%, в выборке 2 – на 69,2%, в выборке 3 – на 100%. Значимое различие в выборе данного этапа обнаружилось между выборками 2 и 3. Так же, как и на предыдущем этапе, это объяснялось тем, что в записях были представлены в основном первичные беседы, когда выяснение цели подростка или родителя являлось обязательным моментом. В текстах же большинство бесед носили повторный характер, когда эти цели уже были ясны всем участникам.

Четвертый этап – выработка альтернативных решений (то есть, что еще можно сделать по этому поводу) имел не самые высокие показатели реализации (в выборке 1 – 61%, в выборке 2 – 76,9%, в выборке 3 – 43%). Значимых различий в выборе данного этапа между всеми выборками не обнаружилось. Анализ текстов и записей консультаций показал, что этот этап обычно использовали на последних стадиях консультирования и часто, если это первая или вторая встреча, для него просто не хватало времени одной сессии. Поэтому и получился не очень высокий показатель данного этапа в выборке 3, где были представлены в основном первичные беседы.

Пятый этап – обобщение, переход к действию (вы будете делать это?) выбирали в выборке 1 – 61%, в выборке 2 – 69,2%, в выборке 3 – 28,5% бесед.

Значимое различие обнаружилось в выборках 2 и 3 (ф. эмп. в зоне неопределенности). Такой показатель объяснялся тем, что в выборке 2 большую часть составляли повторные консультации, где подводились итоги, и использование данного этапа встречалось чаще. А в выборке 3 в основном были представлены первичные беседы, когда, как и в случае с четвертым этапом, для пятого этапа могло не хватить времени.

Наиболее часто использовались такие микротехники внимания, как «открытый вопрос», «закрытый вопрос», «обобщение», «поддержка», «отражение чувств», а из микротехник воздействия – «интерпретация», «обратная связь» и «самораскрытие».

Одним из важных результатов исследования явился тот факт, что такие микротехники, как «директива» и «совет», использовались волонтерами довольно редко. Эти микротехники относятся к так называемой директивной психотерапии, которую волонтеры мало использовали в своей работе.

Низкий показатель по микротехнике «воздействующее резюме» в соответствии с невысоким показателем по пятому этапу «обобщение» в записях консультативных бесед (в выборке 3) говорил о том, что волонтеры из числа студентов психологического факультета недостаточно владели этой техникой и нуждались в дополнительной стажировке при психологической службе.

Результаты исследования позволяют также предположить, что частота использования микротехник внимания и воздействия зависела от определенного этапа работы волонтера, то есть на начальных стадиях консультирования чаще использовались техники внимания, а на последних стадиях – техники воздействия.

Основываясь на показателях уровня статистической значимости критерия ф. было установлено, что из обсуждаемых микротехник во всех исследованных выборках большей частотой использования характеризовались микротехники внимания, наибольшая вариативность наблюдалась в использовании микротехник воздействия.

Все этапы консультирования отличались большой вариативностью их использования (во всех исследованных выборках). Чаще всего проявлялся первый этап («взаимопонимание/структурирование»), второй («сбор информации») и третий («желаемый результат»).

Обновление и применение названных микротехник связано с мотивационным компонентом установок волонтеров и представлено в следующем параграфе.

II.3.4. Проявление мотивационного компонента системы ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Четвертый блок системы профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ связан с четвертым (мотивационным) компонентом структуры установок, в его состав входят следующие качества: гуманность, авторитетность, работоспособность.

Мотивационный компонент являлся своего рода энергетическим запасом личности волонтера в реализации глубинных стимулов добровольческой деятельности, с помощью которого соотносились внешние и внутренние факторы регуляции поведения в процессе реализации антинаркотической программы.

Проявление профессионально важных качеств волонтеров по мотивационному компоненту представлено в таблице 19.

Таблица 19

Проявление профессионально важных качеств волонтеров по мотивационному компоненту

№ п/п	Критерии	Самооценка		Экспертная оценка	
		ЭГ N (%)	КГ N (%)	ЭГ N (%)	КГ N (%)
<i>Гуманность</i>					
43	Уважительно относится к человеку, способен проявлять заботу, отзывчив, не лишен сочувствия и сопереживания (5 баллов)	12 (15)	8 (10)	12 (15)	8 (10)

Продолжение таблицы 19					
44	Способен к проявлению уважительного отношения к человеку, но не всегда и не по отношению ко всем, заботу о других проявляет непостоянно, допускает элементы бездушия, черствости (4 балла)	50 (62,5)	37 (46,25)	50 (62,5)	38 (47,5)
45	Часто проявляет элементы неуважительного отношения к человеку, заботой о других не выделяется, не отзывчив (3 балла)	18 (22,5)	35 (43,75)	18 (22,5)	34 (42,5)
<i>Авторитетность</i>					
46	Пользуется авторитетом среди ровесников, пространство авторитета умеренное (5 баллов)	13 (16,25)	7 (8,75)	12 (15)	7 (8,75)
47	Авторитетен среди части студентов (4 балла)	49 (61,25)	48 (60)	47 (58,75)	49 (61,25)
48	Авторитет невысокий однако, пространство авторитета умеренное (3 балла)	18 (22,5)	25 (31,25)	21 (26,25)	24 (30)
<i>Работоспособность</i>					
49	Работоспособен, трудолюбив, состояние здоровья соответствует возрастным показателям, способен переносить физические и психологические нагрузки (5 баллов)	12 (15)	5 (6,25)	12 (15)	6 (7,5)
50	Работоспособность удовлетворительная; трудолюбием не отличается, состояние здоровья удовлетворительное, нагрузки переносит с затруднением (4 балла)	55 (67,5)	41 (51,25)	56 (70)	41 (51,25)
51	Работоспособность низкая, ленив, состояние здоровья требует постоянного медицинского освидетельствования, часто болеет; нагрузки переносит с большими усилиями (3 балла)	13 (16,25)	32 (40)	13 (16,25)	33 (41,25)

Мотивом участия в волонтерском движении тех студентов, которые в первую очередь обращали внимание на отсутствие оплаты труда волонтера, являлась возможность приобретения опыта для будущей оплачиваемой работы. Студенты, которые отвечали, что волонтер – это человек, помогающий другим,

пришли в общественную организацию, потому что хотели быть полезными для людей.

Представители этих групп по-разному смотрели и на то, в чем заключается помощь людям, и на то, как должен помогать волонтер, и на роль такой деятельности в их жизни.

В первую группу вошли волонтеры, которые хорошо осознавали пользу своей работы в общественной организации не только для других, но и для себя, в данном случае они демонстрировали скорее прагматичный подход. Во второй группе собрались волонтеры, главное для которых – сама работа, связанное с ней ощущение свободы, возможность проявления творческих способностей, возможность быть среди людей, быть им полезным, возможность общения.

В третьей группе собрались волонтеры, для которых помогать людям так же естественно, как дышать. У волонтеров именно этой группы наиболее часто вызывал недоумение вопрос о том, что их привлекало в работе волонтера. «Помогать людям для меня – это жизнь» (цитата из анкеты). Распределение ответов добровольцев на вопрос «Почему вы хотите стать волонтером антинаркотического движения?» представлено в таблице 20.

Таблица 20

Распределение ответов добровольцев на вопрос «Почему вы хотите стать волонтером антинаркотического движения?»

№ п/п	Формулировка ответов	Число ответов, %
1	Возможность приобретения опыта для будущей оплачиваемой работы	34
2	Возможность общаться с интересными людьми в общественной организации	34
3	Возможность приобрести новых друзей	30
4	Желание чувствовать себя нужным	25
5	Внутренняя убежденность	22
6	Зов души и сердца	19
7	Потребность делать добро	17
8	Стремление изменить положение вещей в этом мире	12
9	Потребность помогать людям	11

Степень значимости мотивов волонтерской деятельности представлена в таблице 21.

Таблица 21

Степень значимости мотивов волонтерской деятельности по X

№ п/п	Мотивы волонтерской деятельности	Выборочное среднее, X
1	1. Сознание полезности своей деятельности	9,0
2	3. Стремление к общению с подростками	8,8
3	4. Желание передавать свои знания, опыт	8,4
4	2. Интерес к педагогической деятельности	8,0
5	7. Желание находиться в среде волонтеров	7,9
6	6. Стремление к самовыражению, творческой работе	7,6
7	5. Стремление к самоутверждению, повышению своего статуса, престижа	7,4
8	8. Возможность получить опыт работы по профилактике наркомании	7,0
9	11. Наличие свободного времени	6,8
10	12. Отсутствие других интересов	6,0
11	10. Вынужденные обстоятельства	5,4
12	9. Возможность удовлетворить свое стремление к власти	4,0

Наиболее значим для волонтеров был мотив 1 (сознание полезности своей деятельности), затем – стремление к общению с подростками (3), на третьем месте – желание передавать свои знания (4). Эти три мотива относятся к педагогическому призванию.

По результатам диагностики можно сказать, что педагогическое призвание более выражено у большинства волонтеров, чем второстепенные интересы.

Средний балл выраженности второстепенных интересов выше, чем педагогическое призвание, у 11,4% волонтеров. Значительно превышали педагогическое призвание второстепенные интересы у 38% человек.

Примерно одинаково были значимы второстепенные интересы и педагогическое призвание для 26,6% человек. Границы среднего балла по мотивам, связанным с педагогическим призванием, находились в интервале от 5,8 до 10 баллов, что выше среднего балла границ второстепенных интересов (2,8 – 9,0). Очень высокие баллы педагогического призвания выявились у 19% человек (9,8 – 10), высокие баллы (8,0 – 9,6) – у 15,2% человек, средние (5,8 – 7,8) – у 45,6% человек, ниже 5,8 балла – у 38% человек.

Таким образом, мотивы, связанные с педагогическим призванием у волонтеров, были выражены в большей степени. По выборочному среднему каждого из 12 мотивов делался далее вывод о значимости каждого из них. Примерно одинаковые показатели выборочного среднего были у мотивов 2 (интерес к педагогической деятельности) и 7 (желание находиться в среде волонтеров), затем шли стремление к самовыражению, повышению своего престижа, возможность приобрести опыт антинаркотической профилактики, наличие свободного времени, отсутствие других интересов, на последних местах стоят обстоятельства и стремление к власти.

Наблюдался значительный разброс баллов по мотивам 8, 9, 10, 11 (от 0 до 10), что говорило о разной их значимости для конкретных волонтеров. Разброс баллов по мотивам 1, 3, 4, 2, 7 располагался в основном в пределах от 6 до 10 баллов, то есть что уровень сформированности установок волонтеров, связанных с сознанием полезности своей деятельности, стремлением к общению, желанием передавать свои знания, опыт, интересом к волонтерской деятельности, оказался достаточно высоким.

В состав инструментальных ценностей волонтеров антинаркотической программы вошло 25 профессиональных качеств.

Результаты исследования показали, что волонтеры-консультанты в качестве наиболее приоритетных инструментальных ценностей выделяли такие качества, как направленность (1-й ранг), коммуникативность (2-й ранг), эмоциональная устойчивость (3-й ранг), способность к саморегуляции (4-й ранг), эмпатия (5-й ранг), лидерство (6-й ранг). В наименее предпочитаемых ценностях-качествах личности волонтеров наблюдались следующие: внешняя культура (23-й ранг), общая культура (22-й ранг), этика поведения (21-й ранг), инициативность (20-й ранг).

Статистическая обработка терминальных и инструментальных ценностей проводилась с использованием факторного анализа признаков, описывающих ценностные ориентации волонтеров. Факторизация корреляционных матриц осуществлялась методом главных компонент с последующим варимакс

вращением. В факторном анализе к интерпретации факторов были привлечены только признаки, маркирующие факторы с нагрузкой более 0,5 (К. Иберла). В результате факторного анализа выделилось 6 факторов, которые были названы комплексными ценностными позициями. Реальный волонтер являлся носителем совокупности ценностных ориентаций (согласуемых или противоречивых), поэтому факторные структуры состояли из ценностей и с положительным, и с отрицательным весом.

В качестве первой важнейшей ценностной позиции (фактора) обнаружила себя «Потребность делать добро» (24,01%). С положительными весами вошли: направленность, коммуникативность, эмоциональная устойчивость, а с отрицательными – общая культура, внешняя культура. В целом это самый мощный фактор, поскольку он брал на себя самую большую долю всех дисперсий, указывал на добровольческую составляющую ценностного сознания волонтеров.

Во вторую позицию «Возможность приобретения опыта для будущей оплачиваемой работы» (9,37%) с положительными весами вошли ценностные ориентации способность к саморегуляции, эмпатия, лидерство, а с отрицательными – справедливость и честность, инициативность.

В третью позицию «Возможность общаться с интересными людьми в общественной организации» (6,64%) вошли с положительным весом способность к накоплению и обновлению волонтерского опыта, а с отрицательным весом – способность адаптироваться к новым условиям, самостоятельность решений и действий. Этот фактор отражал профессиональную сторону ценностного сознания волонтеров, потому что все они получали специальность «педагог-психолог» и нуждались в дополнительном опыте.

В четвертую позицию «Желание чувствовать себя нужным» (14,20%) вошли: с отрицательным весом – материальная обеспеченность, с положительным – гуманность. Этот фактор отражал готовность волонтеров работать без расчета на вознаграждение.

Пятую позицию «Приобрести новых друзей» (13,83%) составляли ценностные ориентации с положительным весом – авторитетность, с отрицательным

весом – личная безопасность и развлечения. Эта группа признаков свидетельствовала о высокой значимости авторитета психолога в деле профилактики наркотической зависимости.

И наконец, шестую позицию «Стремление изменить положение вещей в этом мире» (11,93%) образовывали ценности с положительным весом (знание содержания антинаркотической профилактики, умения и навыки профилактической работы) и с отрицательным весом (работоспособность, ответственность и исполнительность). Этот фактор отражал понимание волонтерами необходимости образования в решении задач антинаркотического движения и желание участвовать в нем независимо от собственного психофизиологического состояния.

По данным опытно-экспериментальной работы, желание участвовать в добровольческом движении против наркотиков зависело также от мотивации успеха и боязни неудач волонтеров (для изучения использовался тест-опросник А.А. Реана). Мотивация избегания неудач в выборках экспериментальной и контрольной групп отсутствовала (1-7 баллов). Мотивация достижения успеха была представлена от 14 до 20 баллов, ее имели 22 студента контрольной группы, что составило 27,5% выборки, и 48 студентов экспериментальной группы (60%). Невыраженный мотивационный полюс в пределах от 8 до 13 баллов имели 58 студентов контрольной группы (72,5%) и 32 студента экспериментальной группы (40%). Следовательно, общей характеристикой студентов-психологов и отобранных из их состава волонтеров-консультантов антинаркотических программ явилось отсутствие мотивации избегания неудач и тенденция стремления к успеху. Отличие же в том, что у волонтеров экспериментальной группы мотивация успеха оказалась выше, чем у остальных студентов. Полученные данные подтвердили гипотезу о том, что существует отличие в иерархии мотивов у волонтеров в элементах, составляющих мотивацию достижения, по сравнению со студентами контрольной группы.

Для выявления особенностей мотивационной сферы в рамках мотивации достижения и связанных с ней индивидуально-психологических характеристик

возникла необходимость в определении степени выраженности у испытуемых локуса контроля. С этой целью была применена методика определения локализации контроля. По результатам исследования показатели локуса контроля испытуемых контрольной группы распределились следующим образом: в группе 1 – 35% студентов обладали непроявленной экстернальностью – интернальностью, 30% – интернальностью, 35% – экстернальностью; в группе 2 – в 36,5% случаев выявилась непроявленная экстернальность – интернальность, в 36,5% – интернальность, в 27% – экстернальность. Следовательно, в группе 1 оказалось несколько больше студентов с внешней локализацией контроля, в то время как в группе 2 несколько больше студентов с внутренней локализацией контроля. Исходя из данных, полученных по этой методике, определить существенные различия было невозможно.

Для прояснения характера локализации контроля дополнительно была применена методика определения уровня субъективного контроля как инструментария, наиболее полно удовлетворяющего двум задачам: констатации факта субъективного контроля и описанию характеристики контроля (профиля). По методике «Уровень субъективного контроля (УСК)» измерялся локус контроля в 7 сферах жизнедеятельности: общая интернальность (Ио), интернальность в области достижений (Ид), интернальность в области неудач (Ин), интернальность в семейных отношениях (Ис), интернальность в производственных отношениях (Ип), интернальность в межличностных отношениях (Им), интернальность в отношении здоровья и болезни (Из). Баллы были переведены в стены, по показателям которых построен профиль УСК студентов, где показатель 5,5 стен соответствует норме (табл. 22).

Таблица 22

Средние (стенные) показатели уровня субъективного контроля в экспериментальной группе

Группа	Шкала						
	Ио	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из
1 группа	6,00	8,00	3,00	4,00	8,00	5,00	6,00

2 группа	7,00	6,00	2,00	8,00	7,00	9,00	8,00
----------	------	------	------	------	------	------	------

Наиболее выраженным в группе выступил уровень субъективного контроля по шкалам «Интернальность в области достижений» (Ид=8) и «Интернальность в области служебных отношений» (Ип=8), что соответствовало предположениям относительно более высокой мотивации достижений у студентов группы 1. В экспериментальной группе выявился высокий уровень субъективного контроля по шкале «Интернальность в области межличностных отношений» (Им=9), что побуждало волонтеров сдерживать свои эмоции, мнения, реже вступать в конфликты, осознавая личную ответственность за результат взаимодействия. Показатель общей интернальности (Ио) у студентов группы 1=6, группы 2=7. Подобная же тенденция сниженной интернальности в экспериментальной группе прослеживалась и по результатам измерения локуса контроля. Вероятно, на эти результаты влияла разница в условиях, на фоне которых осуществлялась волонтерская деятельность. Это отразилось на оценке волонтером изменений внешних условий, которые объективно влияли на принимаемые решения. По данным, полученным в результате проведения методики УСК, все испытуемые тяготели к интернальному типу субъективного контроля.

Данные изучения уровня притязаний с помощью опросника «Оценка уровня притязаний» (В.К. Горбачевский) показали, что контрольную группу отличал средний уровень по шкале «Значимость результата». Это показатель, охарактеризовал придание личностной значимости результатам деятельности (10,18), и низкий уровень по шкале «Сложность задания» (7,36) при сравнительно высоком желании мобилизации усилий на их выполнение (НУМУ) (13,64). Это говорило о стремлении студентов сохранить свой статус, а стремление к легкому успеху – о сниженной мотивации достижения в подготовке к профессиональной деятельности. Низкий уровень сложности задания мог быть интерпретирован как тенденция к избеганию неудач, что подтверждало результаты теста «Мотивация успеха и избегание неудач». Для всей выборки был характерен сравнительно высокий уровень по шкалам «Познавательная мотивация» (16,0) и «Закономерность результата» (13,5). Статистическая достоверность по-

казателей обеих групп проверялась с использованием t-критерия Стьюдента, данные по всем четырем методикам были сведены в итоговую таблицу и подвергнуты статистической обработке (табл. 23).

Таблица 23

Сравнительный анализ уровня притязаний волонтеров двух групп

Группа	ВМ	ПМ	МИ	СМ	МСД	МС	ЗР	СЗ	ВУ	оудр	ОСП	нуму	ОУР	закр	И
1 группа	14,05	18,45	14,65	15,4	13,55	15,6	6,8	7,55	13,3	11,6	14,85	16,2	11,25	14,1	15,85
2 группа	12,18	14,27	14,27	14,09	13,27	12,00	10,18	7,36	14,09	8,91	13,45	13,64	9,00	13,0	14,36

Полученный профиль позволил заключить, что у волонтеров в экспериментальной группе по сравнению со студентами контрольной группы доминировал ряд мотивов. Были обнаружены статистически значимые различия следующих мотивов:

– познавательный мотив (ПМ): ЭГ = 18,45, t-критерий = 3,537 ($p < 0,001$), КГ = 14,27, t-критерий = 3,404 ($p < 0,003$);

– значимость результатов (ЗР): ЭГ = 6,80, t-критерий = -2,743 ($p < 0,01$), КГ = 10,18, t-критерий = -2,480 ($p < 0,025$);

– мотив самоуважения (МС): ЭГ = 15,60, t-критерий = 3,223 ($p < 0,003$), КГ = 12,00, t-критерий = 3,470 ($p < 0,002$);

– оценка уровня достигнутых результатов (ОУДР): ЭГ = 11,6, t-критерий = 3,055 ($p < 0,005$), КГ = 8,90, t-критерий = 2,698 ($p < 0,017$);

– намеченный уровень мобилизации усилий (НУМУ): ЭГ = 16,20, t-критерий = 2,256 ($p < 0,032$), КГ = 13,64, t-критерий = 2,274 ($p < 0,033$);

– ожидаемый уровень результатов (ОУР): ЭГ = 11,25, t-критерий = 3,759 ($p < 0,001$), КГ = 9,00, t-критерий = 3,808 ($p < 0,001$).

Статистически значимые различия по перечисленным выше показателям убедительно свидетельствовали, что мотивация достижения у волонтеров

более выражена, чем у студентов контрольной группы, на фоне других детерминант активности личности студентов.

Полученные различия показали существенную разницу в специфике деятельности рассматриваемых в данном исследовании студентов. Эффективность деятельности волонтеров оценивалась по достигнутому результату, который был виден непосредственно, и по тому, как этот результат достигался.

Поскольку результат есть следствие эффективной деятельности, то акцент личностной значимости результата смещался на область его достижения ($\text{ЭГ} : \text{ЗР} = 6,8$).

Результат деятельности волонтеров-консультантов напрямую зависел от уровня их осведомленности, что стимулировало познавательную активность ($\text{ЭГ} : \text{ПМ} = 18,45$). Сравнительно высокий уровень в экспериментальной группе был выявлен по следующим показателям: ожидаемый уровень результатов – 11,25, намеченный уровень мобилизации усилий – 16,2 и оценка уровня достигнутых результатов – 11,6, что свидетельствовало о высокой значимости планирования в организации деятельности волонтеров и являлось обязательным условием их успешности и в статусе. В свою очередь, студенты контрольной группы зачастую работали по отлаженному алгоритму студенческой жизни, их деятельность не была сопряжена с достижением в добровольческом движении, эта специфика предъявляла иные требования, что отражается на мотивационной сфере.

На основании полученных по четырем методикам данных, можно сделать заключение о наличии общих черт, присущих волонтерам и студентам, – они еще и будущие педагоги-психологи. Всем студентам исследуемой выборки была свойственна повышенная инициативность (15), высокий уровень мобилизации усилий (15) и оценки своего потенциала (14), высокий уровень волевого усилия (13) и познавательного мотива (16).

На следующем этапе исследования решалась задача определения факторов, отражающих тенденции мотивационной сферы в области достижений, для этого факторному анализу были подвергнуты результаты исследования по четырем методикам для всей выборки студентов. В процессе факторного анализа (уменьшение данных), проведенном в компьютерной статистической программе SPSS 10.0, были выделены 5 факторов.

Первый фактор – «мотив достижения»: значимость результатов (ЗР = 841), познавательный мотив (ПМ = + 795), оценка уровня достигнутых результатов (ОУДР = + 671), состязательный мотив (СМ = + 655), намеченный уровень мобилизации усилий (НУМУ = + 630), ожидаемый уровень результатов (ОУР = + 603), оценка своего потенциала (ОСП = + 552).

Второй фактор – «закономерность достижения успеха»: закономерность результата (ЗАКР = + 732), мотивация успеха и избегания неудач (МУН = + 648), потребность в достижении (ПД = + 568), мотив самоуважения (МС = + 440), экстернальность (ЭКСТ = - 351). Это говорило о том, что у волонтеров обнаружилось связи локуса контроля (ЭКСТ) с потребностью в достижении (ПД) и мотивацией успеха (МУН).

Третий фактор – «произвольная активность»: инициативность (И = + 697), волевое усилие (ВУ = + 616), внутренний мотив (ВМ = + 399).

Четвертый фактор – «мотив личных достижений»: сложность задания (СЗ = + 997), мотив самоуважения (МС = + 347), намеченный уровень мобилизации усилий (НУМУ = + 337).

Пятый фактор – «увлеченность текущей деятельностью»: мотив смены деятельности (МСД = - 572), внутренний мотив (ВМ = + 568), мотив избегания (МИ = - 414).

Таким образом, выделенные факторы подтвердили целесообразность выбранного психодиагностического комплекса методик, который выделил основные мотивы, составляющие иерархию мотивации достижения: мотив

достижения, закономерность достижения успеха, произвольная активность, мотив личных достижений, увлеченность текущей деятельностью.

Иерархическая значимость выделенных факторов свидетельствовала о достижении успеха посредством мотивации достижения и соответствующих запланированных действий, направленных на решение конкретных задач. Значимым элементом на пути к достижению успеха также явилась произвольная активность. Кроме того, в факторном анализе проявилась личностная значимость достижений.

Выявленные особенности связаны с реальными положительными действиями волонтеров в консультационной антинаркотической деятельности и обеспечивались рядом качеств, представленных к обсуждению в следующем параграфе.

II.3.5. Проявление практического компонента системы ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Пятый блок системы профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ генетически связан с пятым (практическим) компонентом структуры установок. В его состав входят следующие качества: направленность, организованность и собранность, дисциплинированность, ответственность и исполнительность, инициативность.

Практический (поведенческий) компонент демонстрировал степень пассивно-активного отношения волонтера к своим обязанностям, предрасположенность личности к реальным положительным (или отрицательным) действиям в системе «волонтер – подросток – родитель». Проявление профессионально важных качеств волонтеров по практическому компоненту представлено в таблице 24. Анализ показал, что наибольшая часть студентов контрольной (50 человек) и экспериментальной (49 человек) групп обладали приемлемым уровнем формирования профессионально важных качеств личности, 7 студентов из

контрольной группы и 15 человек из экспериментальной группы могли быть отнесены по результатам оценки пятого блока качеств к желаемому уровню.

Таблица 24

Проявление профессионально важных качеств волонтеров
по практическому компоненту

№п/п	Критерии	Самооценка		Экспертная оценка	
		ЭГ N (%)	КГ N (%)	ЭГ N (%)	КГ N (%)
<i>Направленность</i>					
52	Обладает полинаправленностью, может выступать в качестве организатора работы в группах, просветителя партнера по общению	14 (17,5)	8 (10)	14 (17,5)	7 (8,75)
53	Обладает мононаправленностью, может выступать в одном из качеств – организатора работы в группах, просветителя, партнера по общению	50 (8,75)	49 (61,25)	50 (62,5)	48 (60)
54	Направленность не проявляется: организатором работы в группах быть не может, просвещением занимается неубедительно, партнером по общению становится ведомым	16 (20)	23 (28,75)	16 (20)	25 (31,25)
<i>Организованность и собранность</i>					
55	Умеет организовывать свою работу, несуетлив, постоянно повышает культуру планирования, учитывает плановость в работе (5 баллов)	15 (18,75)	7 (8,75)	15 (18,75)	6 (7,5)
56	Качества развиты удовлетворительно, допускает проявления суетливости, испытывает затруднения с планированием своей работы и недостаточно уделяет ему внимания (4 балла)	49 (61,25)	50 (62,5)	49 (61,25)	49 (61,25)

Продолжение таблицы 24

57	Качества развиты слабо, навыки планирования повседневной деятельности низкие, в работе суетлив, действия зачастую не продуманы, внимания планированию работы уделяет недостаточно (3 балла)	16 (20)	23 (28,75)	16 (20)	26 (32,5)
<i>Ответственность и исполнительность</i>					
58	Присуще достаточно ярко выраженное чувство ответственности и исполнительности (5 баллов)	14 (17,5)	8 (10)	14 (17,5)	7 (8,75)
59	Ответственность и исполнительность проявляются непостоянно. Требуется контроль за исполнением (4 балла)	50 (8,75)	49 (61,25)	50 (62,5)	48 (60)
60	Проявляет безответственность, склонен к неисполнительности (3 балла)	16 (20)	23 (28,75)	16 (20)	25 (31,25)
<i>Дисциплинированность</i>					
61	Дисциплинированный, требования нормативных документов, регламентирующих служебную и профессиональную деятельность, стремится выполнять (5 баллов)	12 (15)	6 (7,5)	12 (15)	5 (6,25)
62	Основные требования по соблюдению дисциплины знает, но не всегда их выполняет (4 балла)	55 (68,75)	43 (53,75)	55 (68,75)	43 (53,75)
63	Положения документов, регламентирующих требования по соблюдению дисциплины, знает поверхностно, проявляет недисциплинированность (3 балла)	13 (16,25)	31 (38,75)	13 (16,25)	30 (37,5)
<i>Инициативность</i>					
64	Способен к проявлению инициативы, активен, не лишен творческого отношения к делу (5 баллов)	10 (12,5)	8 (10)	9 (11,25)	8 (10)
65	Инициативу проявляет по необходимости, активностью и творческим отношением к делу не выделяется (4 балла)	49 (61,25)	47 (58,75)	49 (61,25)	46 (57,5)
66	Безынициативен, в отношении к работе преобладает пассивность, элементы творческого подхода к делу не проявлены (3 балла)	21 (26,25)	26 (32,5)	49 (61,25)	46 (57,5)

Данные названного распределения представлены в таблице 25 и на рисунке 8.

Инвариантой в этом блоке качеств стала направленность личности. Направленность личности волонтеров, будущих педагогов-психологов, изучалась с помощью методики «Оценка профессиональной направленности личности педагога», и выявлялся уровень развития следующих пяти характеристик: организованность, направленность на предмет, коммуникативность, интеллигентность, мотивация одобрения.

Таблица 25

Проявление профессионально важных качеств волонтеров-консультантов по пятому блоку

Группа	Кол-во студентов	Уровень					
		Критический		Приемлемый		Желаемый	
		кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
КГ	80	23	28,75	50	62,5	7	8,75
ЭГ	83	16	20,0	49	61,25	15	18,75

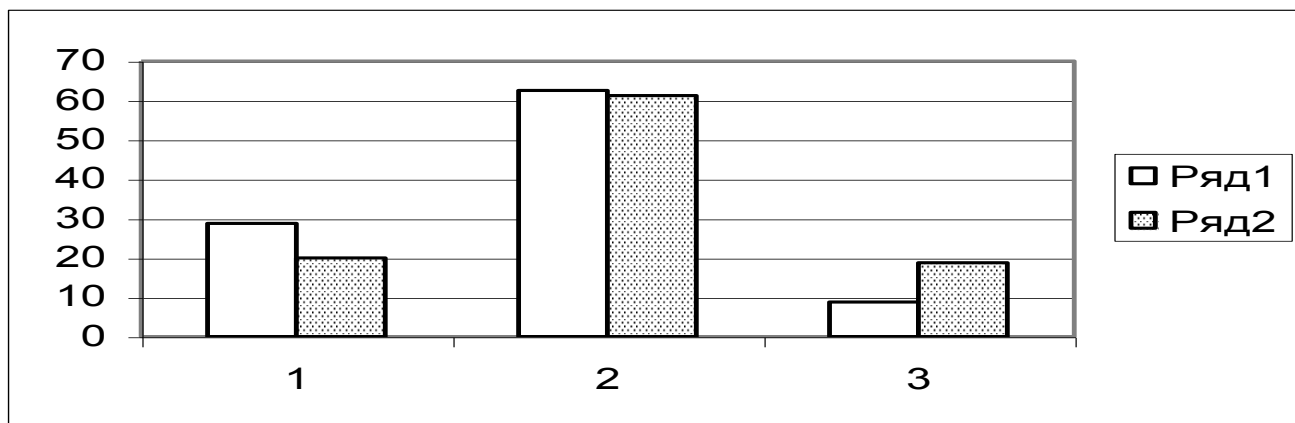


Рис. 8. Распределение профессионально важных качеств волонтеров-консультантов по пятому блоку: 1 ряд – контрольная группа; 2 ряд – первая экспериментальная группа; 1 – критический уровень; 2 – приемлемый уровень; 3– желаемый уровень

Выраженность одной характеристики свидетельствовала о мононаправленности личности волонтера, а выраженность нескольких характеристик интерпретировалась как результат ее полинаправленности.

По результатам диагностики была выявлена ярко выраженная профессиональная направленность у 20 человек (25%).

Среди них 8 человек (40%) «коммуникаторов», 7 человек (35%) «просветителей», 5 человек (25%) «организаторов».

Почти достигла желаемого уровня профессиональная направленность у 37 человек (46,25%), из них 4 человека (10,8%) условно «предметников», 9 человек (24,3%) «организаторов», 13 человек (35,1%) «коммуникаторов», 11 человек (29,7%) «просветителей».

У 21 человека (26,25%) профессиональная направленность оказалась в пределах нормы (3-5 баллов), но среди них не выявилось ярко выраженной или достаточно выраженной направленности, у 2 волонтеров (2,5%) получились характеристики направленности недостаточно развитыми по всем трем направлениям.

Таким образом, выраженная профессиональная направленность распределялась между волонтерами-«просветителями» и волонтерами-«коммуникаторами». Целевая направленность на предмет антинаркотической работы и организованность были свойственны лишь немногим волонтерам.

Волонтер-«просветитель» обладая принципиальностью, соблюдая моральные нормы, реализовывал себя посредством высокоинтеллектуальной просветительской деятельности, нес подросткам необходимые знания и умения в плане профилактики наркотической зависимости.

Волонтер-«коммуникатор» отличался низкой конфликтностью, доброжелательностью, способностью к эмпатии, любовью к детям, реализовывал воспитательное взаимодействие на основе совместимости с подростком, поиска «точек созвучия» (термин Р.Х. Шакурова) в индивидуальных стилях деятельности.

Индивидуальный стиль деятельности определялся с помощью вопросника «Анализ особенностей индивидуального стиля деятельности» (Е.И. Рогов), адаптированного к особенностям деятельности волонтеров антинаркотических

программ; изучались 4 индивидуальных стиля: эмоционально-импровизационный (ЭИС), эмоционально-методичный (ЭМС), рассуждающе-импровизационный (РИС), рассуждающе-методичный (РМС). В основу различения изучаемых стилей были положены следующие признаки: содержательные характеристики стиля (ориентация на процесс или результат труда, развертывание ориентировочного и контрольно-оценочного этапов в трудовой деятельности), динамические характеристики стиля (гибкость, устойчивость, переключаемость), результативность (уровень знаний и навыков подростков, интерес подростков к деятельности волонтеров).

Результаты диагностики показали, что у большинства волонтеров проявился эмоционально-методичный стиль (24 человека, 30%), 22 человека (27,5%) обладали рассуждающе-импровизационным стилем деятельности. Эмоционально-импровизационный стиль проявился у 18 человек (22,5%), рассуждающе-методичный – у 6 человек (7,5%).

Четыре волонтера имели близкие показатели по признакам эмоционально-методичного и рассуждающе-импровизационного стиля (13 и 11 баллов соответственно), что говорило о наличии в их деятельности, в равной степени, признаков обоих стилей.

Рассуждающе-импровизационный стиль преобладал у 22 человек. Низкие показатели у 6 волонтеров говорили о том, что в их индивидуальной деятельности присутствовали признаки разных стилей, выраженность которых оказалась незначительной.

Для волонтера с эмоционально-методичным индивидуальным стилем деятельности характерны ориентация на процесс и результат работы с подростками, планирование своей деятельности, высокая оперативность, преобладание интуитивности над рефлексивностью. Волонтер с этим стилем стремился активизировать подростков не внешней развлекательностью, а прочной заинтересованностью особенностями здорового образа жизни, который пропагандирует антинаркотическое движение.

Для волонтера с рассуждающе-импровизационным индивидуальным стилем характерны ориентация на процесс и результаты профилактической работы, планирование, следование плану, анализ работы по плану. По сравнению с волонтерами эмоциональных стилей волонтер с рассуждающе-импровизационным стилем проявлял меньшую изобретательность в подборе методов профилактики, не всегда был способен обеспечить высокий темп работы, реже практиковал коллективные обсуждения, старался воздействовать на подростков косвенным путем.

Дополнительно изучался стиль лидерства волонтеров непосредственно в профилактической работе с подростками. Каждый стиль имел свои преимущества и недостатки.

Авторитарный стиль при кажущейся простоте и оперативности вел к пассивности и лицемерию подростков.

Демократический стиль способствовал более благоприятному психологическому климату в группе, нежели авторитарный. Волонтер с демократическим стилем обладал гибкостью поведения, терпением, сдержанностью при высоком уровне общительности. Демократический стиль делал возможным участие всех подростков и студентов в антинаркотической профилактике, но мешал при необходимости быстрому принятию решений. Для всех участников волонтерского движения в этом случае была характерна высокая степень удовлетворенности своей деятельностью и положением среди товарищей.

В условиях либерального стиля волонтеров подростки сами определяли основные направления своей жизнедеятельности. Волонтеры ориентировались на самостоятельность подростков, но это было возможно лишь при их конструктивном и благополучном развитии.

В результате изучения самооценки стиля взаимодействия волонтеров были получены следующие данные: все волонтеры придерживались демократического стиля управления: у 58% волонтеров (72,5%) демократичность была выражена средне, у 22 человек (27,5%) проявлялся высокий уровень демократичности.

Исходя из названных результатов, основной целью коррекционной работы стало повышение уровня профессионально важных качеств личности волонтеров-консультантов, соответствующих практической составляющей их установок на добровольное участие в деятельности антинаркотического движения. Сами студенты включились в их развитие с нравственной, психологической и педагогической точки зрения. Особое внимание при этом уделялось толерантности (отношению личности к людям), формированию высокой степени переносимости волонтером неприятных или неприемлемых, по их мнению, психических состояний, качеств и поступков подростков.

Волонтер, обладающий высоким уровнем толерантности, был уравновешен, терпим и совместим с разными подростками. Благодаря этим достоинствам создавалась психологически комфортная обстановка для совместной деятельности в процессе профилактики наркотической зависимости. Он стремился безусловно принимать подростка со всеми его недостатками, промахами и бедами, проявлял терпимость, уважение к его личности, стремился понять и помочь ему, поддерживал чувство собственного достоинства, признавал право быть не похожим на других, смотрел на проблему с позиции подростков, учитывал их индивидуально-психологические и личностные особенности.

Особенно проявлялась толерантность в напряженной конфликтной ситуации, когда не допускалось высказывания прямых негативных оценок в адрес подростка, например: «Вы всегда ведете себя так...», «Ты снова начинаешь оправдываться» и т.п. На такие высказывания подросток обычно отвечал отрицанием, обидой, защитой.

В отличие от Ты-высказывания Я-высказывания волонтеров отличались описанием собственных чувств и переживаний по отношению к данной ситуации, безоценочной характеристикой поведения подростков. Высказывая свои чувства без приказа, осуждения или выговора, волонтер оставлял за подростком возможность самому принять решение, учитывая переживания взрослого.

Формирование толерантности у волонтера-консультанта прежде всего предполагало наличие культуры слушания. Многочисленные исследования

показывали, что большинство людей (в том числе работников образования) не обладает в достаточной степени навыками слушания. Данные проведенного исследования эти выводы подтверждают.

В процессе формирующего эксперимента студенты осваивали слушание, в ходе которого устанавливались связи между волонтерами и подростками, возникало ощущение взаимопонимания, делающее эффективнее любое общение. Такое слушание требовало определенных навыков, которым необходимо было научиться волонтеру, так как процесс слушания занимал существенную часть его деятельности. Формировалось несколько видов слушания: активное, пассивное, эмпатическое.

В активном слушании на первый план выступало отражение информации. К нему были отнесены постоянные уточнения информации, которую хотел донести волонтер путем задавания уточняющих вопросов.

Активное слушание было незаменимо в конфликтных ситуациях, когда подростки или их родители вели себя агрессивно и демонстрировали свое превосходство. Это было хорошим средством для того, чтобы успокоиться, настроиться, если возникало желание надерзить, развить начавшийся конфликт.

Типичной ошибкой волонтеров при применении активного слушания было чисто формальное следование правилам. В таких случаях он задавал «нужный» вопрос: «Правильно ли я вас понял, что...», но, не услышав ответа, продолжал развивать аргументы в пользу своей собственной точки зрения, фактически игнорируя точку зрения собеседника. В этом случае техника активного слушания не работала.

Активное слушание применялось во всех случаях, когда подросток был расстроен, обижен, терпел неудачу, когда ему было стыдно или страшно. Тогда было важно дать ему понять, что волонтер чувствует его переживание. «Озвучивание» чувств подростка помогало снять конфликт или напряжение.

Приходилось слушать подростка, находящегося в состоянии сильного эмоционального возбуждения, приемы активного слушания не срабатывали. В таком состоянии подросток не контролировал свои эмоции, не улавливал содержание разговора. Ему надо было дать с помощью приемов пассивного слушания успокоиться, обрести самоконтроль и только потом сотрудничать в общении.

Главным для волонтеров в пассивном слушании было сформировать умение дать понять подростку, что он не один, что его слушают, понимают и готовы поддержать. Лучше всего действовали так называемые «угу-реакции» («да-да», «угу-угу», «конечно», кивание головой).

Эмпатическое слушание позволяло пережить волонтеру чувства, которые переживал подросток, отражать их, понимать эмоциональное состояние и разделять его. При эмпатическом слушании волонтеры-консультанты не давали советов, не стремились оценить говорящего, не критиковали, не поучали. Именно в этом и состояло эмпатическое слушание – то, которое дает подростку облегчение и открывает новые пути для понимания самого себя.

Эмпатическое слушание обеспечивало лучшее понимание волонтером подростка, помогало нейтрализовать имеющуюся у студента педагогического вуза склонность к оценке. Стремление многих будущих педагогов-психологов слушать не столько с целью вслушиваться в то, что им сообщают, сколько с целью оценить подростка, часто становилось причиной коммуникативных барьеров. Например, барьеров диалогического общения (предубеждения, недоверия, отсутствия чувства юмора, навыков социального контакта).

На практике волонтер-консультант постоянно сталкивался с самыми разными проблемами подростков. Низкий уровень их анализа нередко приводил к возникновению конфликтных ситуаций, напряженности в отношениях между волонтером и подростком или их группой. Успешное разрешение проблемы зависело от уровня рефлексивной культуры волонтеров, особенности которой обсудим в следующем параграфе.

II.3.6. Проявление рефлексивного компонента системы ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ

Шестой блок системы профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ связан с шестым (рефлексивным) компонентом структуры установок. В его состав входят следующие качества: способность к саморегуляции, способность к самооценке, справедливость и честность.

Рефлексивный компонент выступал в качестве «механизма перевода одного вида психической активности в другой». Этот компонент стимулировал внутреннюю саморегуляцию личности волонтера и означал стремление к самосознанию, осмыслению и оценке собственных действий, поступков.

Изучение уровня формирования профессионально важных качеств личности волонтеров по шестому блоку проводилось методами самооценки и экспертной оценки, наблюдения, опроса, фиксировалось поведение волонтеров в процессе участия в различных акциях антинаркотических программ. Полученные результаты отражены в таблице 26.

Таблица 26

Проявление профессионально важных качеств волонтеров-консультантов по мотивационному компоненту

№ п/п	Критерии	Самооценка		Экспертная оценка	
		ЭГ N (%)	КГ N (%)	ЭГ N (%)	КГ N (%)
<i>Способность к саморегуляции</i>					
67	Применяет в комплексе внешние (коммуникативную, физическую и поведенческую активность) и внутренние (переосмысление, анализ, планирование, аутокоммуникацию) способы саморегуляции (5 баллов)	18 (22,5)	13 (16,25)	19 (23,75)	13 (16,25)

Продолжение таблицы 26					
68	Применяет преимущественно внешние способы саморегуляции (коммуникативную, физическую и поведенческую активность) (4 балла)	41 (51,25)	40 (50)	42 (52,5)	41 (51,25)
69	Испытывает затруднения в самоопределении, развитии, существовании, нарушающих систему отношений, самоотношение, самооценку, деятельность и поведение (3 балла)	21 (26,25)	27 (33,75)	19 (23,75)	26 (32,5)
<i>Способность к самооценке</i>					
70	Способен к адекватной самооценке. Самокритичен (5 баллов)	18 (22,5)	13 (16,25)	19 (23,75)	13 (16,25)
71	Свои действия в области деятельности волонтера и результаты этой деятельности оценивает не всегда адекватно. Способности к самокритике ограничены (4 балла)	41 (51,25)	40 (50)	42 (52,5)	41 (51,25)
72	К адекватной оценке своих действий и результатам деятельности критически относиться не способен. Не самокритичен (3 балла)	21 (26,25)	27 (33,75)	19 (23,75)	26 (32,5)
<i>Справедливость и честность</i>					
73	Справедлив, честен, стремится к установлению справедливых и искренних межличностных отношений (5 баллов)	15 (18,75)	6 (7,5)	14 (17,5)	7 (8,75)
74	Способен к установлению справедливых отношений, допускает элементы неискренности, справедливо может поступать избирательно (4 балла)	47 (58,75)	49 (61,25)	48 (60)	48 (60)
75	К установлению справедливых отношений неспособен, постоянно допускает элементы нечестности, в отношениях с окружающими неискренен (3 балла)	18 (22,5)	25 (31,25)	18 (22,5)	25 (31,25)

На критическом уровне по шестому блоку в контрольной группе остались профессионально значимые качества у 38,75% волонтеров, в экспериментальной группе – у 16,25%.

Уровень профессионально важных качеств личности по третьему блоку можно было назвать приемлемым в контрольной группе у 53,75% студентов, во второй – у 68,75% студентов. Желаемым можно было признать уровень качеств личности по шестому блоку только у 7,5% студентов контрольной группы, этот же показатель у студентов экспериментальной группы выше – 15% соответственно (табл. 27, рис. 9).

Таблица 27

Распределение уровня профессионально важных качеств личности волонтеров по шестому блоку

Группа	Кол-во студентов	Уровень					
		Критический		Приемлемый		Желаемый	
		КОЛ-ВО	%	КОЛ-ВО	%	КОЛ-ВО	%
КГ	80	31	38,75	43	53,75	6	7,5
ЭГ	80	13	16,25	55	68,75	12	15

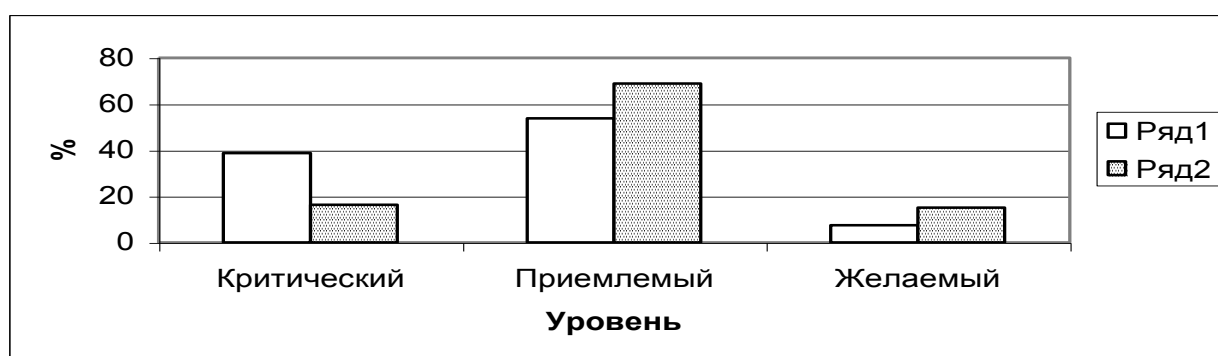


Рис. 5. Распределение уровня формирования профессионально важных качеств личности волонтеров по шестому блоку: 1 ряд – контрольная группа; 2 ряд – экспериментальная группа

Анализ результатов показал, что количество студентов, обладающих желаемым уровнем профессионально значимых качеств личности по третьему блоку, повысилось до 15%.

Количество студентов, исследуемые качества которых находились на приемлемом уровне (68,75%), выше числа студентов, показатели качеств которых находились на критическом уровне (16,25%). В этой группе качеством-инвариантой явилась способность к самооценке саморегуляции.

В результате исследования самооценки волонтеров испытуемые проранжировали инструментальные ценности в порядке убывания, затем – качества присущие им самим. По результатам было выявлено 3 группы волонтеров (табл. 28, рис. 10).

В таблице 28 показано, что 54% волонтеров имели завышенную самооценку (некритически относились к себе, к своему поведению), у 31% волонтеров самооценка была адекватная, 15% волонтеров имели заниженную самооценку (были слишком критичны по отношению к себе).

Таблица 28

Распределение уровня самооценки

№ п/п	Уровень самооценки	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		входной контроль %	выходной контроль %	входной контроль %	выходной контроль %
1	Завышенная	54	20	48	45
2	Адекватная	31	75	29	35
3	Заниженная	15	5	23	20

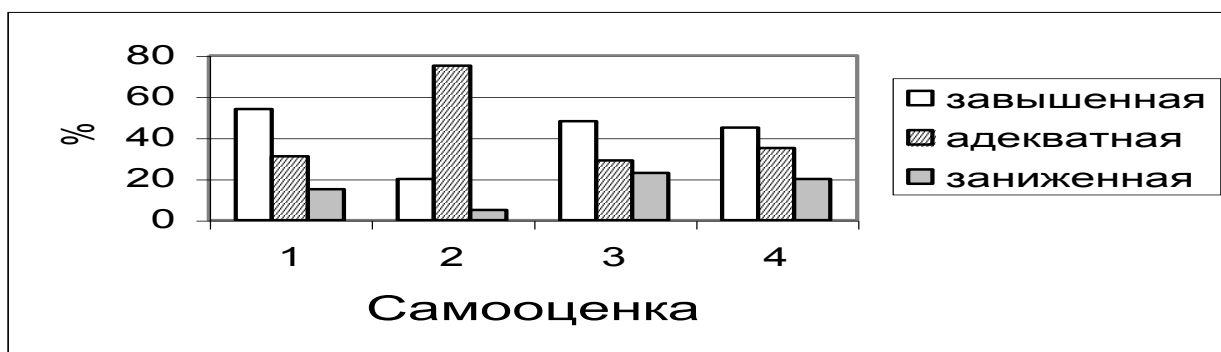


Рис. 10. Распределение уровня самооценки волонтеров: 1 – распределение уровня самооценки волонтеров до экспериментальной работы (входной контроль); 2 – распределение уровня самооценки волонтеров после экспериментальной работы (выходной контроль); 3 – распределение уровня самооценки студентов факультета психологии контрольной группы (входной контроль); 4 – распределение уровня самооценки студентов факультета психологии контрольной группы (выходной контроль)

В связи с самооценкой проявились два вида проблем, возникающих у студентов.

Первые – текущие проблемы, то есть порожденные отражением в сознании студента текущей ситуации его развития, затруднения в самоопределении, развитии, существовании, нарушающие систему отношений, самоотношения, самооценку, деятельность, поведение, влекущие изменение личностных особенностей и психического состояния.

Вторые – проблемы глубинные, или истинные, то есть особенности личности и сознания, которые вызывали неадекватное отражение действительности и/или определяли неспособность студента изменять объективную ситуацию и себя, адаптироваться, достигать цели.

Анализ содержания и качества текущих проблем студентов-волонтеров и неволонтеров позволил скорректировать направление психологического сопровождения процесса их подготовки и переподготовки. Была проведена классификация поводов обращения волонтеров в психологическую службу (формулировки студентов сохранены).

1. Межличностные отношения, количество и процент обратившихся за помощью:

а) со сверстниками – 22 (7,9%), в т.ч. с противоположным полом – 8 (2,9%), остальные – 14 (5,0%).

(Формулировки: плохие отношения с другими волонтерами в группе, отсутствие настоящего друга, конфликты с соседями по комнате в общежитии, комплекс неполноценности во взаимоотношениях со сверстниками, неуверенность в общении, испорченные взаимоотношения с друзьями, конфликты с окружающими, разрыв отношений с другом, конфликт с любимым человеком и т.д.);

б) с родителями и другими близкими – 18 (6,4%).

(Формулировки: беспокоят отношения между родителями, проблема с родителями, общение с родителями; сложные взаимоотношения с мужем, конфликты в семье, неудовлетворенность семейным положением, стрессовое состояние после развода и т.д.);

в) с преподавателями – 3 (1,1%).

(Формулировки: конфликт с преподавателями, непонимание со стороны преподавателя и т.д.).

2. Учебный процесс и количество обратившихся за помощью:

а) экзамены – 4 (1,4%).

(Формулировки: как сдать экзамены в конце семестра, страх перед экзаменом и пр.);

б) трудности в учении – 6 (2,1%).

(Формулировки: плохая организация личного времени, как рассчитать силы, затруднения в учебе и пр.);

в) содержание предмета – 4 (1,4%).

(Формулировка: какую выбрать специализацию).

3. Индивидуальное Я студента (качества личности, склонности, способности, характер и т.д.) и количество обратившихся за помощью – 173 (61,8%).

(Формулировки: как стать более практичной, как лучше разбираться в жизни, одиночество, незнание себя, лучшее понимание себя, трудно понять другого, реализация своих потенциальных возможностей, составление своего психологического портрета и пр.).

4. Я в системе общественных отношений и количество обратившихся за помощью – 28 (10,0%).

(Формулировки: финансовые затруднения, как закончить обучение с хорошим конечным результатом, чтобы выбранная профессия не оказалась не той, оценка выбора профессии, правильно ли выбрано место в жизни, какая специальность подходит, цель в жизни и место в ней, проверить правильность выбора профессии, выбрать нужное для дальнейшей жизни дело, потеря жизненного ориентира, подбор профессии в случае отчисления, будущее устройство жизни, принятие решения о месте работы после окончания вуза и т.д.).

5. Состояние и количество обратившихся за помощью – 22 (7,9%).

(Формулировки: хочу бросить курить, страх перед будущим, страх одиночества из-за потери близких людей, негативные изменения эмоционального состояния, неуверенность в себе, длительный стресс, язва желудка, внутреннее

напряжение, снижение работоспособности, возможность онкологического заболевания, психологический дискомфорт, обрыв мыслей, снижение настроения, тревога за будущее устройство жизни, беспокойство по поводу лишнего веса, неуверенность в себе, стрессовое состояние после развода, плохой сон, безотчетный страх и пр.).

Неожиданно выявилось, что волонтеры (18 человек, или 22,5% из экспериментальной группы) боялись высоты, 14 человек (17,5%) глубины, столько же студентов экспериментальной группы воды, девять человек змей (11,25%), восемь человек тараканов (10,0%), семь человек крыс (8,75%), шесть студентов (7,5%) смерти, темноты и пауков, четыре студента (5,0%) пожаров или насекомых, три волонтера (3,75%) стихийных бедствий или червей, два человека (2,5%) боли, грозы, замкнутого пространства, собак.

Исследование показало, что почти все (98,75%, один студент отвечать отказался) добровольцы чего-то боялись и даже испытывали страх не только перед чем-то одним.

Так, по семь страхов испытывали три человека (3,7% волонтеров): в разном сочетании боялись темноты, одиночества, старости, любви, крыс, крокодилов, змей, замкнутого пространства, раскрытия своей тайны, потери близких, глубины, воды, акул, собак, птиц, непонимания, «оказаться без друзей».

Шесть страхов испытывали два человека (2,5%): боялись, тоже в разном сочетании, экзаменов, одиночества, высоты, боли, лифта, непонимания, насекомых, темноты, крика, смерти.

Пять страхов испытывали пять человек (6,25%): в первую очередь боялись экзаменов, потом, в разном сочетании, червей, грозы, боли, воды, смерти, неизвестности, воздушных шаров, тараканов, старости, потери близких, предательства, одиночества, высоты, любви, доверять, пожара, змей, темноты, крыс, одиночества, насекомых, пьяных, войны, пауков.

В четырех страхах признались девять человек (11,25%): они боялись экзаменов, «когда меня пугают», одиночества, потери близких, пауков, змей, глубины, смерти, стихийных бедствий, темноты, наркоманов, преступников,

высоты, войны, непонимания, недоверия, нехватки времени, крыс, собак, паники, страха, пожара, машин.

Три страха испытывали десять человек (12,5%): экзаменов, неизвестности, отчаяния, необъяснимого, высоты, червей, одиночества, смерти, тараканов, насекомых, глубины (воды), змей, грозы, терроризма, потери близких, войны, пожара, темноты (в разном сочетании). Распределение страхов, испытываемых волонтерами, представлено в таблице 29.

Таблица 29

Распределение страхов, испытываемых волонтерами

Число страхов	N (%)	Содержание страхов
7	3 (3,75)	Темноты, одиночества, старости, любви, крыс, крокодилов, змей, замкнутого пространства, раскрытия своей тайны, потери близких, глубины, воды, акул, собак, птиц, непонимания, «оказаться без друзей»
6	2 (2,5)	Экзаменов, одиночества, высоты, боли, лифта, непонимания, насекомых, темноты, крика, смерти
5	5 (6,25)	Экзаменов, червей, грозы, боли, воды, смерти, неизвестности, воздушных шаров, тараканов, старости, потери близких, предательства, одиночества, высоты, любви, доверять, пожара, змей, темноты, крыс, одиночества, насекомых, пьяных, войны, пауков
4	9 (11,2)	Экзаменов, «когда меня пугают», одиночества, потери близких, пауков, змей, глубины, смерти, стихийных бедствий, темноты, наркоманов, преступников, высоты, войны, непонимания, недоверия, нехватки времени, крыс, собак, паники, страха, пожара, машин
3	10 (12,5)	Экзаменов, неизвестности, отчаяния, необъяснимого, высоты, червей, одиночества, смерти, тараканов, насекомых, глубины (воды), змей, грозы, терроризма, потери близких, войны, пожара, темноты
2	2 (2,5%)	Экзаменов, не закончить обучение, высоты, потери близких
1	25 (31,2)	Экзаменов, предательства, высоты, одиночества, презрения, потерять слух, «разочарования во мне близких», старости, потери близких, войны, тараканов, толпы, говорить или выступать перед большой аудиторией, стихийных бедствий, замкнутого пространства, непонимания, ответственности, пауков, крыс, тишины, глубины (воды), неизвестности, змей, за Землю и природу, смерти
1	1 (1,25)	Отказались отвечать

Два страха испытывали два человека (2,5%): экзаменов, не закончить обучение, высоты, потери близких (в разном сочетании).

И только по одному страху назвали двадцать пять человек (31,25% из 80 волонтеров): они боялись экзаменов, предательства, высоты, одиночества, презрения, потерять слух, «разочарования во мне близких», старости, потери близких, войны, тараканов, толпы, говорить или выступать перед большой аудиторией, стихийных бедствий, замкнутого пространства, непонимания, ответственности, пауков, крыс, тишины, глубины (воды), неизвестности, змей, за Землю и природу, смерти.

Часто проявлялись и социальные страхи: 17 человек (21,25%) боялись экзаменов, потери близких – 13 (16,25%), одиночества – 12 (15%), непонимания – 5 (6,25%), неизвестности – 4 (5,0%), старости – 4 (5,0%), войны – 4 (5,0%), предательства – 2 (2,5%), любви – 2 (2,5%), толпы – 2 (2,5%), отчаяния – 1 (1,25%), необъяснимого – 1 (1,25%), раскрытия своей тайны – 1 (1,25%), по одному студенту боялись говорить или выступать перед большой аудиторией, наркоманов, преступников, недоверия, нехватки времени, «разочарования во мне близких, терроризма, пьяных, презрения, «когда меня пугают»; паники; ответственности; не закончить обучение; оказаться без друзей.

Чтобы себя успокоить, испытуемые выбирали следующие средства и способы саморегуляции психических состояний: «анализирую свое переживание», «говорю себе: с бедой надо переспать», «разговариваю по телефону на отвлеченные темы», «сажусь работать за компьютер», «начинаю читать стихи», «описываю свое переживание на бумаге», «начинаю петь», «вышиваю, шью», «начинаю большую стирку», «начинаю прибираться в доме», «читаю детективы».

Проведем анализ способов саморегуляции по совокупности особенностей психического состояния (эмоционального, тонического, тензионного).

Преобладающими средствами и способами саморегуляции эмоционального состояния явились рациональная оценка ситуации (38,75%), проявление физической активности (36,25%).

Основными средствами саморегуляции тонического состояния явились действия во внешнем, физическом плане (52,5%), обращение к внешнему регулятору (40%), коммуникативная активность (33,75%).

Ведущие позиции в саморегуляции тензионного состояния занимают такие средства, как внутренние действия (46,25%), планирование поведения и деятельности (43,75%), рациональная оценка ситуации (37,5%).

В целом волонтера характеризовала более активная интроспективная позиция по отношению к познанию психической реальности в себе.

Рассмотрим восприятие саморегуляции психического состояния, которое было получено с помощью метода «Завершение предложений» в форме обобщенных, освоенных субъектом способов. Особенностью обработки этого метода являлось то, что в ответ на предъявляемый стимул испытуемые актуализировали определенную часть собственного регуляторного опыта. В связи с этим в текстах дополнения устойчиво выделялись только определенные категории, тогда как другие не выделялись (в связи со спецификой стимула).

Например, в ответ на стимул «Чтобы улучшить свое настроение...» большинство испытуемых (56 человек, или 70%) по выборке в целом предпочитали обращаться к внешним регуляторам, которыми являлись разнообразные предметы и явления внешней действительности («читаю стихи», «слушаю музыку», «сажусь за компьютер», «смотрю КВН» «принимаю душ», «иду гулять с собакой», «играю с котенком»).

Внешний регулятор находился эмпирическим путем и становился устойчивым, «ритуальным» средством регуляции в процессе приобретения студентом опыта регуляции состояния.

Больше половины испытуемых (55 человек, или 68,75%) воспринимали возможность повышения настроения через собственную коммуникативную активность («звоню другу»; «еду к маме в деревню», «обсуждаю свое переживание с подругой»). В процессе общения студент не только разделял свое состояние, но и «заражался» состоянием, настроением другого человека.

Для 44 человек (55%) было характерно восприятие процесса регуляции состояния через проявления физической и поведенческой активности, действия с предметами окружающей среды («танцую», «гуляю с собакой», «убираю свой дом», «стираю», «иду в спортклуб»). «Погружаясь» во внешний мир при помощи физической и поведенческой активности, студент переводил фокус своего сознания с переживания негативного состояния на другие, внешние объекты.

В диапазон средств и способов саморегуляции, осознаваемых студентом, включались как внешние (внешний регулятор, коммуникативная активность, физическая и поведенческая активность), так и внутренние (переосмысление, анализ, планирование, аутокоммуникация) средства.

Различия, выявленные в восприятии саморегуляции у студентов экспериментальной и контрольной групп, касались более частого осознания ими коммуникации и аутокоммуникации как способа регуляции состояния («общаюсь с друзьями»), а также планирования предстоящей деятельности («стараюсь жить конструктивно, действовать по плану»).

Восприятию студентов контрольной группы в большей степени были присущи волевые усилия («стараюсь не поддаваться плохим эмоциям», «стараюсь отвлечься»), результатом которых явилась саморегуляция функций внимания, памяти.

Таким образом, в проведенном исследовании приняло участие: юношей – 43,8%, девушек – 56,2%; возрастные группы: 19-20 лет (31,2%), 21-22 года (37,3%), 23-24 года (32,5%). Материальное положение: достаточно скромное, но на ежедневные расходы денег хватает – 43,7%; денег в основном достаточно, хватает на покупку большинства товаров длительного пользования – 53,15%; могут практически ни в чем себе не отказывать – 3,25%. Отношение к добровольческой деятельности и установки на работу волонтером проявлялись неоднородно («волонтер – это человек, безвозмездно оказывающий помощь» – 44%; «волонтер – это человек, который работает для других людей, чтобы помочь им и сделать их жизнь лучше» – 41%; «волонтер – это особый человек, обладающий особыми личностными качествами и жизненными ценностями, имеющий

особый стиль жизни» – 15%). Степень включенности в работу волонтеров была разной: среди волонтеров первой группы большинство работало (в основном до одного года – 66%) консультантами антинаркотического движения по 2 часа (50%); среди волонтеров второй группы – по 3 часа (64%); студенты третьей группы в основном уделяли своей деятельности 4 и более часа в неделю (80%).

Для волонтеров первой группы была важной полезность этой деятельности для друзей и родственников и возможности, которые она создает (33%). Волонтеры второй и третьей группы чаще называли важность такой работы для общества (36 и 40%), среди представителей первой группы таких студентов было 16%. Эмоциональное отношение к волонтерскому консультированию по таким категориям, как ее «привлекательность» и «значимость», у всех студентов повысилось.

С помощью контент-анализа сочинений на тему «В чем смысл моей жизни» было выделено 12 смысложизненных ориентаций (групповые и индивидуальные, духовные и материальные, познавательные и эмоциональные). До эксперимента проблемы в формировании смысложизненных ориентаций испытывали 23% студентов-волонтеров и 26% студентов-неволонтеров; после специальной подготовки таких затруднений у студентов экспериментальной группы (ЭГ) уже практически не выявлено. Общий показатель осмысленности жизни у студентов-волонтеров был выше на всех этапах опытно-экспериментальной работы. Интерпретация показателей вопросника САМОАЛ показала, что студенты ЭГ в большей степени разделяли ценности самоактуализирующейся личности. Их ценностные ориентации включали в себя такие понятия, как «целостность», «уникальность», «совершенство», «свершения», «самодостаточность». Они в меньшей степени, чем студенты контрольной группы (КГ), принимали ценности управления, манипулирования людьми и противопоставляли им гармоничные, принимающие уникальность каждого индивида отношения; помимо ценностных ориентаций, определенных различий выявлено не было. Например при $\alpha=0,01$, $n=48$: по шкале «Ориентация во времени» средний показатель

в КГ $x=5,9$; в ЭГ $x=5,2$, ($Q_{\text{эмп.}}=2$)<($Q_{\text{крит.}}=10$); по шкале «Взгляд на природу человека» КГ $x=5,3$, ЭГ $x=4,6$; ($Q_{\text{эмп.}}=0$)<($Q_{\text{крит.}}=10$); по шкале «Потребность в познании» КГ $x=5,2$, ЭГ $x=6,0$; ($Q_{\text{эмп.}}=2$)<($Q_{\text{крит.}}=10$); по шкале «Аутосимпатия» КГ $x=7,7$, ЭГ $x=8,3$; ($Q_{\text{эмп.}}=4$)<($Q_{\text{крит.}}=10$); по шкале «Спонтанность» ЭГ $x=7,3$, КГ $x=6,5$; ($Q_{\text{эмп.}}=2$)<($Q_{\text{крит.}}=0$); по шкале «Самопонимание» ЭГ $x=4,8$, КГ $x=4,5$; ($Q_{\text{эмп.}}=2$)<($Q_{\text{крит.}}=10$); по шкале «Потребность в познании» ЭГ $x=5,5$, КГ $x=5,1$; ($Q_{\text{эмп.}}=0$)<($Q_{\text{крит.}}=10$); по шкале «Креативность» ЭГ $x=5,5$, КГ $x=5,1$; ($Q_{\text{эмп.}}=0$)<($Q_{\text{крит.}}=10$); по шкале «Аутосимпатия» КГ $x=6,3$, ЭГ $x=5,8$; ($Q_{\text{эмп.}}=0$)<($Q_{\text{крит.}}=10$); по шкале «Контактность» ЭГ $x=5,5$, КГ $x=5,1$; ($Q_{\text{эмп.}}=0$)<($Q_{\text{крит.}}=10$); по шкале «Гибкость» ЭГ $x=5,4$, КГ $x=5,2$; ($Q_{\text{эмп.}}=2$)<($Q_{\text{крит.}}=10$). Таким образом, различие в показателях по остальным шкалам (выявленное с помощью Q-критерия Розембаума) было случайным; эмпирический критерий оказывался ниже критического, интерпретация показателей в этих случаях методикой не предусматривалась.

В процессе анализа результатов формирования эмоционального компонента ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ обнаружилось, что для 85% волонтеров характерен очень высокий уровень эмпатийности. Выявились наличие тесных обратных связей фактора С с показателями «нейротизм» по опроснику Айзенка ($k_{\text{корр}} = -0,461$), «напряженность» Q4 ($k_{\text{корр}} = -0,571$), «чувство вины» О ($k_{\text{корр}} = -0,493$) и наличие высокой прямой связи с показателем «смелость в общении» Н ($k_{\text{корр}} = 0,405$). Дальнейший факторный анализ данных показал, что самым сильным оказался фактор, где эмоциональная устойчивость занимает ведущее место. Его можно проинтерпретировать как показатель эмоционального благополучия. Вместе с тем лишь 25% волонтеров имели показатель фактора С ниже среднего значения (5 стенов), 25% (5-7 стенов), 25% (7-8 стенов), 25% (8-10 стенов). Использование метода «Семантического дифференциала» показало, что у студентов-волонтеров средняя положительная оценка возросла по таким критериям, как «привлекательность», «важность» и «значимость» с +2 до +3 (эмоциональное отношение усилилось); у студентов-неволонтеров средняя оценка снизилась за счет такого

критерия, как «мягкость», который изначально был положительным (+1), а стал нейтральным (0,1) (эмоциональное отношение по этому показателю снизилось).

Анализ результатов формирования коммуникативного компонента ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ с позиций реакции личности на конфликт (по С. Розенцвейгу) и стиля поведения личности в конфликтных ситуациях (по К. Томасу) выявил, что поведение волонтеров в конфликте (по критерию Т Вилкоксона) отличалось следующими связями: тип с фиксацией на самозащите (ср. знач. = 34,39%) коррелировал с компромиссом (6,63); тип с фиксацией на удовлетворении потребностей (33,95%) – с сотрудничеством (7,6) и компромиссом (7,0); тип с фиксацией на препятствии (26,85%) – с приспособлением (6,5). Проявление типа реакции с фиксацией на самозащите повысилось с 29,43 до 34,39%, типа реакции с фиксацией на удовлетворении потребностей – с 32,2 до 33,95%, типа реакции с фиксацией на препятствии – с 26,8 до 26,85%. Сравнение показателей ЭГ и КГ после эксперимента с помощью критерия U Манна-Уитни показало, что уровень конфликтности студентов КГ превосходил уровень конфликтности студентов ЭГ. Сравнение показателей ЭГ с помощью критерия Т Вилкоксона выявило интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня конфликтности после опытно-экспериментальной работы. Существенные изменения в ЭГ произошли в стиле поведения испытуемых в конфликтной ситуации, тип реакции с фиксацией на самозащите коррелировал с противоборством и избеганием, после опытно-экспериментальной работы – с компромиссом. У волонтеров ЭГ тип реакции с фиксацией на самозащите снизился на 35%; с фиксацией на удовлетворение потребностей увеличился на 45%.

В процессе формирования когнитивного компонента ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ в группах 2 и 3 относительно значимые различия выявились только в выборе микротехники внимания «пересказ» (фэмп (угловое преобразование Фишера) находилось в зоне неопределенности). В группах 1 и 3 значимые различия наблюдались в использовании микротехник внимания «закрытый вопрос», «открытый вопрос»; в использовании

микротехник воздействия выявились значимые различия в микротехнике «директива»; в техниках «интерпретация» и «обратная связь» получились относительно значимые различия.

Для определения особенностей выбора этапов работы волонтерами был осуществлен сравнительный анализ результатов исследования частоты их встречаемости в группах 2 и 3. Первый этап считался значимым и использовался всеми волонтерами (первой группы – 96%, второй – 84,6% и третьей – 71%). При этом значимые различия в выборе данного этапа обнаружались в 1 и 3 группах. Если в некоторых записях консультативных бесед не удалось его четко выявить, то это говорило не о том, что им пренебрегали, а о том, что этот этап шел параллельно в течение всего процесса психологического консультирования, что не противоречит выводам ученых (Р. Кочюнас, М.К. Тутушкина, Ю.Е. Алешина и др.).

Второй этап (сбор информации о проблеме) чаще всего использовался в группах 1 и 3 (на 100%), а в группе 2 – гораздо реже (69,2%), и поэтому проявились значимые различия с 1 и 3 группами.

Третий этап – выяснение желаемого результата в группе 1 использовался на 85%, в группе 2 – 69,2%, в группе 3 – 100%. Значимое различие в выборе данного этапа обнаружилось между группами 2 и 3. Это объяснялось тем, что в записях были представлены в основном первичные беседы, когда выяснение цели подростка или родителя являлось обязательным моментом.

Четвертый этап – выработка альтернативных решений имел не самые высокие показатели реализации (в группе 1 – 61%, в группе 2 – 76,9%, в группе 3 – 43%). Этот этап обычно использовали на последних стадиях консультирования и часто, если это была первая или вторая встреча, для него просто не хватало времени.

Пятый этап – обобщение, переход к действию использовался в группе 1 – 61%, в группе 2 – 69,2%, в группе 3 – 28,5%. Значимые различия обнаружались в группах 2 и 3, потому что в группе 2 большую часть составляли повторные

консультации, где подводились итоги, и использование данного этапа встречалось чаще.

Изучение мотивационного компонента ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ выявило, что волонтеры-консультанты в качестве наиболее приоритетных инструментальных ценностей выделили «направленность» (1-й ранг), «коммуникативность» (2-й ранг), «эмоциональную устойчивость» (3-й ранг), «способность к саморегуляции» (4-й ранг), «эмпатию» (5-й ранг), «лидерство» (6-й ранг). В наименее предпочитаемых ценностях (качествах личности волонтеров) оказались «внешняя культура» (23-й ранг), «общая культура» (22-й ранг), «этика поведения» (21-й ранг), «инициативность» (20-й ранг).

Полученный профиль позволяет заключить, что у волонтеров в ЭГ по сравнению со студентами КГ обнаружались статистически значимые различия следующих мотивов. «Познавательный мотив»: ЭГ = 18,45, t-критерий = 3,537 ($p < 0,001$); КГ = 14,27, t-критерий = 3,404 ($p < 0,003$). «Значимость результатов»: ЭГ = 6,80, t-критерий = -2,743 ($p < 0,01$); КГ = 10,18, t-критерий = -2,480 ($p < 0,025$). «Мотив самоуважения»: ЭГ = 15,60, t-критерий = 3,223 ($p < 0,003$); КГ = 12,00, t-критерий = 3,470 ($p < 0,002$). «Оценка уровня достигнутых результатов»: ЭГ = 11,6, t-критерий = 3,055 ($p < 0,005$); КГ = 8,90, t-критерий = 2,698 ($p < 0,017$). «Намеченный уровень мобилизации усилий»: ЭГ = 16,20, t-критерий = 2,256 ($p < 0,032$); КГ = 13,64, t-критерий = 2,274 ($p < 0,033$). «Ожидаемый уровень результатов»: ЭГ = 11,25, t-критерий = 3,759 ($p < 0,001$); КГ = 9,00, t-критерий = 3,808 ($p < 0,001$). Статистически значимые различия по перечисленным выше показателям свидетельствуют, что мотивация достижения у волонтеров ЭГ более выражена, чем у студентов КГ на фоне других детерминант активности личности студентов.

Первым фактором успешного формирования ПВК волонтеров стал «мотив достижения»: «значимость результатов» + 841, «познавательный мотив» + 795, «оценка уровня достигнутых результатов» + 671, «состязательный мотив» + 655, «намеченный уровень мобилизации усилий» + 630, «ожидаемый уровень

результатов» + 603, «оценка своего потенциала» + 552. Второй фактор «закономерность достижения успеха»: «закономерность результата» + 732, «мотивация успеха и избегания неудач» + 648, «потребность в достижении» + 568, «мотив самоуважения» + 440, «экстернальность» + 351. Третий фактор «произвольная активность»: «инициативность» + 697, «волевое усилие» + 616, «внутренний мотив» + 399. Четвертый фактор «мотив личных достижений»: «сложность задания» + 997, «мотив самоуважения» + 347, «намеченный уровень мобилизации усилий» + 337. Пятый фактор «увлеченность текущей деятельностью»: «мотив смены деятельности» – 572, «внутренний мотив» + 568, «мотив избегания» – 414.

Формирование практического компонента ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ предполагало развитие следующих пяти характеристик профессиональной направленности личности: организованность, направленность на предмет, коммуникативность, интеллигентность, мотивация одобрения. Изучались содержательные характеристики индивидуального стиля деятельности (ориентация на процесс или результат труда, развертывание ориентировочного и контрольно-оценочного этапов в своей трудовой деятельности), динамические характеристики стиля (гибкость, устойчивость, переключаемость), результативность (уровень знаний и навыков, интерес студентов к деятельности волонтеров). Желаемого уровня профессиональная направленность достигла у 46,25% студентов; из них 10,8% волонтеров относились к типу предметников, 24,3% – организаторов, 35,1% – коммуникаторов, 29,7% – просветителей. У большинства волонтеров проявился эмоционально-методичный стиль – 30%, 27,5% волонтеров обладали рассуждающе-импровизационным стилем деятельности; эмоционально-импровизационный стиль проявился у 22,5% студентов; рассуждающе-методичный стиль – у 7,5%; близкие показатели (13 и 11 баллов соответственно) по признакам эмоционально-методичного и рассуждающе-импровизационного стиля имели 6% студентов, что говорило о наличии в их деятельности в равной степени признаков обоих стилей; рассуждающе-импровизационный стиль преобладал у 27,5% человек; у 7,5%

волонтеров присутствовали признаки разных стилей, и выраженность их была незначительной. Все волонтеры придерживались демократического стиля взаимодействия, у 72,5% волонтеров демократичность была выражена средне, у 27,5% проявлялся высокий уровень демократичности. Это особенно было нужно в напряженных конфликтных ситуациях, когда не допускалось высказывание прямых негативных оценок в адрес подростка, например: «Вы всегда ведете себя так...», «Ты снова начинаешь оправдываться» и т.п. На такие высказывания подросток обычно отвечал отрицанием, обидой, защитой. В отличие от Ты-высказываний Я-высказывания волонтеров отличались описанием собственных чувств и переживаний по отношению к данной ситуации, безоценочной характеристикой поведения подростков, что предполагало адекватный ситуации выбор видов слушания. В активном слушании на первый план выступало отражение информации и постоянное ее уточнение; оно применялось в конфликтных ситуациях, когда подростки или их родители вели себя агрессивно и демонстрировали свое превосходство; когда подросток был расстроен, обижен, терпел неудачу, когда ему было стыдно или страшно; «озвучивание» чувств подростка помогало снять конфликт или напряжение. В случаях сильного эмоционального возбуждения подростка, когда он не контролировал свои эмоции, не улавливал содержание разговора, надо было с помощью приемов пассивного слушания дать возможность успокоиться, обрести самоконтроль и только потом сотрудничать в общении; лучше всего в этом случае действовали так называемые «угу-реакции» («да-да», «угу-угу», «конечно», кивание головой). При эмпатическом слушании волонтеры-консультанты не давали советов, не стремились оценить говорящего, не критиковали, не поучали, старались преодолеть барьеры диалогического общения (предубеждение, недоверие, отсутствие чувства юмора и навыков социального контакта).

Изучение рефлексивного компонента ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ показало, что в этой группе качеством-инвариантой явилась способность к самооценке и саморегуляции. 54% волонтеров имели завышенную самооценку (некритически относились к себе,

к своему поведению), у 31% волонтеров самооценка была адекватная, 15% волонтеров имели заниженную самооценку (были слишком критичны по отношению к себе); изучение самооценки позволило выявить текущие проблемы волонтеров, то есть порожденные отражением в сознании студента текущей ситуации его развития, затруднения в самоопределении, развитии, существовании, нарушающие систему отношений, самоотношения, самооценку, деятельность, поведение, влекущие изменение личностных особенностей и психического состояния. Была проведена классификация всех поводов обращения волонтеров в психологическую службу ЧГПУ (межличностные отношения: со сверстниками – 7,9%, в т.ч. с противоположным полом – 2,9%, остальные – 5,0%; с родителями и другими близкими – 6,4%; с преподавателями – 1,1%; учебный процесс: экзамены – 1,4%; трудности в учении – 2,1%; содержание предмета – 1,4%; индивидуальное Я студента (качества личности, склонности, способности, характер и т.д.) – 61,8%; Я в системе общественных отношений – 10,0%. При этом выяснилось, что почти все волонтеры (98,75%, один студент отвечать отказался) чего-то боялись, часто проявлялись и социальные страхи: 21,25% студентов боялись экзаменов, потери близких – 16,25%, одиночества – 15%, непонимания – 6,25%, неизвестности – 5,0%, старости – 5,0%, войны – 5,0%, предательства – 2,5%, отчаяния – 1,25%, раскрытия своей тайны – 1,25%. Чтобы себя успокоить, испытуемые выбирали следующие средства и способы саморегуляции психических состояний: «анализирую свое переживание», «говорю себе: с бедой надо переспать», «разговариваю по телефону на отвлеченные темы», «сажусь работать за компьютер», «начинаю читать стихи», «описываю свое переживание на бумаге», «начинаю петь», «вышиваю, шью», «начинаю большую стирку», «начинаю прибираться в доме», «читаю детективы».

В качестве преобладающих средств и способов саморегуляции эмоционального состояния выявились рациональная оценка ситуации (38,75%) и проявление физической активности (36,25%). Основными средствами саморегуляции тонического состояния были действия во внешнем, физическом плане (52,5%); обращение к внешнему регулятору (40%) и коммуникативная

активность (33,75%). Ведущие позиции в саморегуляции тензионного состояния заняли такие средства, как внутренние действия (46,25%), планирование поведения и деятельности (43,75%), рациональная оценка ситуации (37,5%).

Различия, выявленные в восприятии саморегуляции у студентов ЭГ и КГ, касались более частого осознания ими коммуникации и аутокоммуникации как способа регуляции состояния, а также планирования предстоящей деятельности.

III. МЕТОДИКИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ «ВЫГОРАНИЯ» В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕЛЕФОННЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ (САМОРЕГУЛЯЦИЯ)

По мнению специалистов, деятельность консультантов относится к категории стрессовых. Высокий риск «выгорания» определяется:

- невозможностью подготовиться к звонку: позвонить могут в любую минуту с любой проблемой, консультант постоянно должен быть в состоянии готовности;

- ограниченным временем работы с каждым абонентом;

- сложностью полного контролирования контакта: абонент в любой момент может положить трубку и больше не позвонить или не дозвониться;

- длительным временем работы, большим количеством обращений за смену;

- невозможностью «выбора» клиентов, как при очном консультировании;

- незащищенностью консультантов от оскорблений, розыгрышей, сексуальных манипуляций, угроз и т.п.;

- если телефонист работает один (без супервизора, один канал), достаточно сложно получить поддержку, консультацию в затруднительной ситуации.

Феномен «выгорания» (иначе «синдром сгорания») является острым кризисным состоянием, неотъемлемой частью профессиональной деятельности специалистов, которые традиционно относятся к категории «помогающих» профессий (психологи, психотерапевты, врачи, социальные работники и т.п.), имеют дело с негативными переживаниями людей и оказываются вовлеченными в них. Он характеризуется душевной и физической усталостью, утратой

веры в свои силы и, как следствие, невозможностью проводить эффективное консультирование [59].

Существует несколько классификаций стадий или этапов «выгорания». Дж. Эдельвич и А. Бродски выделяют 4 этапа [по:106]:

1-й этап «Идеалистический энтузиазм». Консультанты работают для того, чтобы строить свою жизнь, а не для того, чтобы зарабатывать деньги. Для таких консультантов движущей силой является желание помогать другим. Сотрудники начинают деятельность с высоких надежд и нереалистичных ожиданий. Если такой идеализм не уточняется профессиональным инструктированием и образованием, которые могут точно определить содержание работы и характеристики приемлемого результата, сотрудник неизбежно перейдет на следующий этап, этап «застоя» (стагнации) [66].

2-й этап «Застой» (стагнация). Процесс своеобразной остановки после первых разочарований. Появляется чувство дискомфорта от собственных больших ожиданий. Начинает замечаться то, что казалось незначительным: низкая зарплата, слишком продолжительный рабочий день. Испытывается замешательство, характеризуемое вопросом: почему реальная деятельность (моя работа) не совсем то, чем она «должна быть»? Если внутренние и внешние ресурсы не активизированы на этом этапе, то личность входит в следующий этап «выгорания» – «фрустрацию» [Там же].

3-й этап «Фрустрация» («сигнальная лампочка»). На этом этапе сотрудники, призванные «давать другим то, в чем они нуждаются», обнаруживают, что они сами не получают того, в чем нуждаются. Сотрудники начинают подвергать сомнению эффективность, значение своей деятельности, возможность соучастия с клиентом перед лицом этих «сверхпрепятствий». Эффект «выгорания» очень «заразен», разочарование одного сотрудника может вызвать эффект домино, влияние на других. Если проблема не решается, то консультант вступает в последний этап «выгорания» – апатию.

4-й этап «Апатия». Это естественный механизм защиты от фрустрации. Апатия – это и есть «выгорание». Это состояние, когда личность хронически фрустрирована работой, однако нуждается в работе, чтобы выжить. Апатия формирует отношение, что «работа – это просто работа». Это означает

стремление работать лишь минимум, только требуемое время, и «избегать вызовов» (избегание работы с клиентом всякий раз, когда это возможно) [106].

Чтобы предотвратить «выгорание», необходимо понять причины, вызывающие его. Как указывают К. Миллер, Дж. Стиф и Б. Эллис, любой фактор, который ведет к отсутствию баланса между требованиями и личностными ресурсами, может быть источником «выгорания» [по: 106].

Исследование стресса и технологии помощи при стрессе показывают, что некоторые индивидуальные психологические особенности, наличие целей профессионального роста, карьеры, а также предыдущий опыт могут влиять на чувствительность к стрессу [Там же]. Эти характеристики личности также связаны с уменьшением числа социальных взаимодействий. Количество стрессовых воздействий, связанных с условиями труда, рабочим окружением и наличием поддержки коллектива и руководства в стрессе также играют важную роль. С. Нейди и Л. Дэвис указывают, что доступ к адекватной поддержке коллектива является регулятором замедления «выгорания». Согласно исследованию Дж. Пфиферлинга и Ф. Эскеля [по: 106], существует ряд условий организации работы, которые несут высокий риск «выгорания». Наличие трех и более из этих условий квалифицируют организацию как склонную к «выгоранию». Речь идет о непрерывно высоком уровне напряжения (стресса); о загруженности иерархическими взаимодействиями в коллективе; об ожидании дополнительных усилий от сотрудника с минимальным вознаграждением за это; об отсутствии заботы о моральных нормах; о монотонности работы; ригидности функциональных обязанностей для сотрудников; о недостаточном участии сотрудников в процессе принятия решений.

Таким образом, вследствие высокой стрессогенности деятельности телефонных консультантов проблема «выгорания» очень актуальна. Одним из обязательных психологических условий эффективности деятельности телефонной службы выступает организационная поддержка.

Анализируя исследования зарубежных авторов, С.Д. Хачатурян [106] предполагает возможность преодоления феномена «выгорания». Кроме того, к этому феномену можно отнести как к стимулу для дальнейшего профессионального и личностного роста.

Предупреждению феномена «выгорания» способствуют следующие действия:

- 1) анализ причин и их коррекция: индивидуальная, совместно с супервизором, и групповая;
- 2) предоставление отпуска или существенное снижение частоты дежурств (не более 4-5 в месяц);
- 3) временное переключение на формы работы, не связанные с непосредственным консультированием;
- 4) подбор дежурящих консультантов по принципу психологической совместимости;
- 5) создание условий психологического комфорта путем повышения профессиональной компетентности консультантов.

Канадские специалисты практикуют для волонтеров отдых от работы на протяжении трех месяцев, в Австралии волонтеры работают не более трех лет [11]. Чтобы предотвратить феномен «выгорания», важно проводить профилактические меры:

- систематическое повышение квалификации консультанта;
- допуск к консультированию только после предварительной подготовки;
- обучение приемам снятия эмоционального напряжения;
- психологический комфорт работы группы, атмосфера поддержки и взаимопонимания;
- коррекцию предвестников феномена «выгорания»;
- комфортные бытовые условия дежурств, обеспечение достаточным справочными материалами и пособиями;
- использование СМИ для рекламы службы телефонной помощи.

Забота об отсутствии излишней загруженности иерархическими взаимодействиями в коллективе, формирование коллектива по принципу команды, материальное поощрение дополнительных усилий сотрудника, избегание директивных методов руководства, наличие принятых всеми моральных норм (в первую очередь, в деятельности консультантов речь идет об этических нормах работы психолога), привлечение сотрудников к процессу принятия решений в организации – все эти меры также могут помочь предотвращению феномену «выгорания».

Необходимо также заботиться о формировании благоприятного образа организации. Для этого следует обеспечить доступ сотрудников к непрерывному

образованию через самообразование, организацию семинаров, симпозиумов и т.п., активно оценивать деятельность консультантов.

Если эти меры не приносят успеха, следует подумать о целесообразности продолжения работы на телефонной службе или об индивидуальной работе с психотерапевтом, или об освоении методик психической саморегуляции.

Названных методик немало. Мы использовали, например, рекомендации, разработанные сотрудниками ГосНИИИ военной медицины МО РФ (Москва), по организации многоэтапной и многопрофильной системы восстановительно-профилактических мероприятий.

Целью многоэтапной, многопрофильной системы реабилитации волонтеров является сохранение здоровья здорового человека.

Основным методическим приемом служит управление психофизиологическим состоянием волонтеров, достигается это способами диагностики функционального состояния, коррекцией функциональных нарушений и восстановлением профессионального здоровья. В системе психопрофилактики и реабилитации большое внимание уделяется самостоятельным занятиям волонтера.

Существующие методы регуляции психического состояния схематично можно разделить на две большие группы: это методы, основанные на замкнутых оперативных связях (оперативное управление), и методы, обусловленные заранее запланированными управляющими воздействиями (программное управление). Психическая саморегуляция – это метод психопрофилактики и психогигиены, связанный, в основном, с произвольным управлением психическими, психофизиологическими процессами.

Метод психической саморегуляции

Одним из достоинств метода психической саморегуляции является то, что его упражнения доступны каждому и не требуют каких-то особых условий, специального оборудования. Для овладения ими и повышения их эффективности главную роль играет систематичность и регулярность занятий. Формирование навыков психической саморегуляции возможно только при осознании важности стоящих перед личностью целей.

Четыре группы (В.Л. Марищук) представлены на рис. 11. Это группа методических приемов психической регуляции, методические приемы психофизиологической регуляции, методы физиолого-гигиенической регуляции и фармакологические средства.



Рис. 11. Методы управления психофизиологическим состоянием человека

Успех в приобретении навыков психической саморегуляции зависит от индивидуальных возможностей занимающихся. Это значит, что каждый, кто начинает обучаться психической саморегуляции или ее методическим приемам, сможет улучшить свою память, волевые качества, внимание и т.д., но не сразу. Для этого потребуется время и терпение. Достижение значимых результатов – длительный и многоэтапный процесс. Замечено, что время овладения методиками психической саморегуляции уменьшается, если занимающийся освоит некоторые ее приемы:

- сможет управлять психическими процессами (например, вниманием, концентрировать его на желаемом, «суживать» его круг, когда нужно расслабиться или заснуть);

- научиться, по своему желанию, расслаблять скелетные мышцы, а когда необходимо, концентрировать их силу;

- уметь создавать эмоциональное состояние (на фоне мышечного расслабления при помощи мысленно обращенных к себе слов формировать состояние психического покоя или психической мобилизации);

- косвенно влиять на функции нервной системы путем воспроизведения в памяти образных представлений, связанных с пережитыми и эмоционально окрашенными ощущениями.

Управление вниманием

Внимание – это избирательная направленность и сосредоточенность сознания на определенных предметах и явлениях. Под влиянием внимания повышается продуктивность психических процессов, их точность и скорость.

Внимание, как хорошо управляемый луч света, позволяет высвечивать тот или иной предмет, определенное явление или, мысленно, с четкой последовательностью фиксировать свои ощущения в различных частях организма. Внимание характеризуется рядом качеств: объемом, устойчивостью, распределением, переключением, концентрацией и др.

Большое значение для овладения приемами психической саморегуляции имеет отработка навыков концентрации внимания. Под концентрацией внимания понимают умение человека сосредоточить свое сознание на главном в данном моменте или объекте.

Известно, что болевые ощущения вызывают непроизвольную концентрацию внимания на состоянии внутренней среды. Однако можно научиться так управлять вниманием, что даже при сильных болевых ощущениях снижать их значимость, переключая внимание на другие явления или на определенную деятельность. Например, физик Б. Паскаль боролся с зубной болью путем концентрации внимания на решении сложных математических задач.

Внимание и восприятие временных интервалов тесно связано с другими психическими функциями, в том числе с эмоциями. Это нетрудно проверить следующим тестом. Посмотрите на часы и постарайтесь запомнить пятисекундный интервал. Теперь отметьте время и начинайте его мысленно отсчитывать. Отсчитав 10 пятисекундных интервалов, посмотрите на часы. Если вы возбуждены, то 10 интервалов будут отсчитаны быстрее, чем за 50 секунд. Чем больше вы возбуждены, тем быстрее счет. Тест можно упростить, если засечь время и мысленно просчитать до 20, стараясь отмерить 20 секунд. Если на это ушло меньше 16 секунд, то это значит, что ваше возбуждение достаточно сильное.

Тренировка концентрации внимания может достигаться сосредоточением на монотонном движении внешних объектов. Для этих целей могут быть использованы упомянутые часы. На начальных этапах тренировок необходимо фиксировать внимание на секундной стрелке, а затем на минутной. Далее следует переходить к концентрации внимания на некоторых предметах (пуговица, палец и т. д.). Начинают обычно это упражнение с одной минуты, и, повторяя его несколько раз в день, следует довести период непрерывного сосредоточения внимания на одном предмете до 4-5 минут.

Для освоения приемов концентрации внимания можно использовать упражнение «Три круга», предложенное К.С. Станиславским. Упражнение позволяет управлять объемом внимания. Осваивающий приемы психической саморегуляции представляет себе три концентрических круга с определенным содержанием и мысленно переходит из большего в меньший. Целесообразно, чтобы мысленные образы большого круга заключали представления улицы, дома, в котором живет занимающийся психической саморегуляцией. Тогда легче перейти в средний круг, основным содержанием его может явиться комната, где проводится занятие психической саморегуляцией.

Представив себе основные элементы окружающей обстановки комнаты, занимающийся должен перейти в третий, малый круг своего внимания.

Приемы концентрации внимания при помощи упражнения «Три круга» рекомендуется осваивать на первых двух-трех занятиях. Е.Б. Нестеровский предлагает подкреплять их формулами мысленных команд:

«Начинаю занятия по концентрации внимания. Мысленно представляю себе три круга: большой, внутри него – средний, а в среднем – малый.

Первый большой круг моего внимания – это все обозримое и воспринимаемое мной пространство. Это наш город, улица, дом, в котором я живу.

В этом большом круге моего внимания есть другой, средний, ограниченный стенами этой комнаты, в которой я занимаюсь психотренингом.

Мысленно внимательно рассматриваю стены и обстановку комнаты. Все здесь располагает к приятному и спокойному отдыху.

В этой комнате есть еще один условный круг моего внимания, в котором нахожусь только я сам.

Когда я обращаю внимание на себя, все окружающее исчезает, становится расплывчатым и туманным. Мысленным взором вижу только свое тело: лицо, руки, ноги, туловище...»

В.Л. Леви рекомендует следующие упражнения, направленные на тренировку внимания:

«Непрерывное созерцание: находясь в удобной расслабленной позе, пристально разглядывать какой-нибудь не слишком сложный предмет (коробок спичек, карандаш, стакан) в течение 3-5 минут, стремясь не отвести взгляда от предмета (моргать можно). Разглядывать предмет снова и снова, стремясь найти в нем как можно больше деталей. Повторяется это упражнение до тех пор, пока вы не научитесь сравнительно легко удерживать внимание на предмете.

Ритмичное созерцание: вглядываться в выбранный вами предмет на спокойном вдохе, а на выдохе закрывать глаза, как бы «стирая» впечатление. Упражнение следует повторить 30-50 раз. Можно выбрать и иной ритм – смотреть на выдохе, закрывать глаза на вдохе или разглядывать предмет в течение пяти счетов, а закрыть глаза на последующие пять счетов. Обучение ритмичному созерцанию дается легче, чем непрерывного созерцания.

Мысленное созерцание: непрерывно или ритмически созерцать любой предмет в течение 3-5 минут. Затем при закрытых глазах постараться вызвать в памяти, мысленно, зрительный образ предмета во всех его деталях (в течение 3-5 минут). После этого открыть глаза и сравнить «оригинал» с «копией». Повторить так несколько раз. Целью упражнения является овладение отчетливым внутренним «видением». Это упражнение заимствовано у выдающегося художника Леонардо да Винчи, который рекомендовал его своим ученикам.

Внутренний видеоскоп: внимательно разглядывайте 2-3 минуты какой-либо простой предмет (ложку), затем другой (стакан). Закрыв глаза, мысленно «положите» ложку в стакан. Повторите это упражнение несколько раз, усложняя его и комбинируя».

Г.С. Беляев с сотрудниками считают, что тренировать внимание можно при помощи мысленной имитации мышечных движений, так называемых идеомоторных актов (от «идея» – мысль, «моторика» – движение). Для этой цели можно представить, что вы держите пальцами руки теннисный мяч, представить себе так ярко, как это возможно: его размер, вес, степень упругости и даже шероховатость поверхности, обшитой ворсистым сукном. Затем необходимо

мысленно медленно сжимать и разжимать мяч пальцами, при этом следить, чтобы движения были только воображенными, мысленными и пальцы не двигались. Необходимо не забывать про дыхание, оно должно быть спокойным, ритмичным и достаточно глубоким.

Создание чувственных образов

После того как человек, желающий освоить приемы психической саморегуляции, сможет в течение 4-5 минут концентрировать свое внимание на воображаемых простых предметах (собственного пальца, кончика носа и т. д.), следует переходить к созданию более сложных чувственных образов (зрительных, слуховых, тактильных и др.).

Чувственный образ – это активный способ воздействия на психическое состояние человека. Достаточно широко известен факт, что Г. Флобер, при описании отравления мышьяком госпожи Бовари, изучив по медицинской литературе действие яда на организм, настолько вошел в образ своей героини, что у него возник металлический вкус во рту, рвота, понос, характерные для отравления мышьяком, и ему пришлось оказывать медицинскую помощь.

Если подумать: «Пусть увеличится выделение слюны», – как правило, успеха не последует, так как мысль не подкреплена чувственно. При слове «лимон» слюноотделение усилится, ввиду того что каждый имеет опыт вкуса лимона. Если постараться ярче представить себе этот образ, например: из-под лезвия ножа на блюде падают сочные янтарные ломтики, вы кладете в рот свежий, ароматный, влажный и пронзительно-кислый ломтик лимона (вспомните ощущение ароматной своеобразной свежести и кислоты лимона) и ... желаемый результат достигнут – работа слюнных желез резко усилится.

Этот механизм привычных чувственных переживаний следует использовать при выполнении каждого упражнения психической саморегуляции. Почти все имеющиеся в варианты аутогенной тренировки включают такие элементы

чувственных воображений, как представление тепла, распространяющегося на все тело из определенных участков (например, из правой руки).

Формирование данного чувственного образа можно начать с того, что в реальных условиях погрузить палец правой руки в горячую воду и все внимание сосредоточить на воспринимаемых при этом ощущениях, в том числе и зрительных, которые сопровождаются изменением цвета кожи. Чувственный образ можно подкрепить мысленным произношением слов: «тепло», «горячо», «приятно».

Если через некоторое время (например, через час) попробовать вызвать мысленно закрепленный чувственный образ и сосредоточить внимание на бывших ощущениях, то, как правило, уже с первого раза может возникнуть легкое покалывание внутри пальца, а затем и явное ощущение тепла. Таким же образом вырабатывается прочный чувственный образ потепления кисти, предплечья, руки, а затем и всего тела.

Приемы психической саморегуляции, направленные на изменение настроения, самочувствия, работоспособности и др., включают оперирование более сложными чувствительными образами, которые должны быть взяты из реального жизненного опыта. Главное – выработать устойчивость в воспроизведении пережитых приятных ситуаций. Начать тренировать себя надо с простого, лучше всего с воспроизведения воспринятого в детские или юношеские годы, времени наибольшей впечатлительности.

Как лучше запомнить увиденное и детальнее воспроизвести его в памяти; Это достигается повторением. Давно замечено, что человек, вернувшись на место, где им были пережиты минуты радости, может вновь пережить это состояние, воспроизведя не только образы, мысли, но и чувства и эмоции.

Еще глубже укрепляются события, чувства в памяти, если об этом свидетельствуют какие-то вещи (например, фотография и т. д.). Вначале бывает трудно продолжительное время удерживать внимание на определенном мысленном образе. Однако по мере тренировки такая задача выполняется легче,

свободнее, а представления становятся более яркими и живыми. Использование одного и того же образного представления способствует более быстрому и яркому его проявлению в ощущениях.

Древними природными раздражителями, под воздействием которых формировалась нервная система человека, является шелест листьев, «шепот» травы, пение птиц, журчание ручья, шум прибоя и другие эстетические «раздражители». В отличие от раздражающих городских шумов звуки природы, естественные краски и запахи растительности ласкают, вызывают у человека чувство радости, успокоения. Поэтому яркими чувственными образами могут быть зрительные представления (летний день с зеленой лужайкой, берег моря с ритмичным шумом волн, голубое небо с плывущими облаками и т. д.) в сочетании с физическими ощущениями (тепла, освежающего ветерка) и внутренними переживаниями (покой, расслабление, безмятежность).

Словесные формулы внушения

Всегда ли слово, обращенное к себе или другу, слово руководителя к подчиненному действует глубоко, в полной мере своей силы? Оказывается, не всегда. Одни и те же слова имеют разную значимость. Установлено, что воздействие слова возрастает, когда:

- человек заинтересован в услышанной информации и сказанное для него желательно;
- слова не встречают критики, сопротивления;
- человек обеспокоен, взволнован, но не раздражен (раздражение – плохой союзник саморегуляции);
- обижен, огорчен, угнетен и в меру физически утомлен;
- тянет ко сну или не совсем проснулся;
- скелетные мышцы глубоко расслаблены;
- снижен поток информации из внешней среды, а также от внутренних органов.

Воздействие слова на психофизиологические функции организма связано с его регулирующей ролью. И не только слова, произносимого вслух, но и мысленно, в форме самоприказов, самоубеждений. Замечено также, что достижение нужного физиологического эффекта тренировок саморегуляции ускоряется, если образные чувственные представления подкрепляются соответствующими формулами внушения.

Формулировки словесных внушений, как правило, строятся по утверждающему принципу. Они должны быть краткими и предельно простыми. Мысленное проговаривание слов осуществляется в медленном темпе, в такт дыхания. Делать это лучше на естественном выдохе. Если формула состоит из двух слов, то при выдохе произносится одно слово, а при вдохе другое. Словесные формулировки необходимо хорошо запомнить, тогда во время тренировок не придется отвлекаться и задумываться об их последовательности.

Если в процессе упражнений самовнушения возникают какие-то помехи (например, разговоры, шум), то формулы рекомендуется проговаривать скороговорной. Это повышает концентрацию, хотя эффективность самовнушения при этом несколько снижается. Рекомендуется проводить самовнушение в одинаковой позе, это способствует усилению эффекта.

Установлено также, что рифмованные, ритмические формулы, даже если они не отличаются большой оригинальностью, приводят к их быстрому запоминанию и усваиваются легче.

Словесные формулы самовнушения каждый может составить для себя самостоятельно, но они должны иметь по возможности позитивный характер. (Сравните: «Не нервничай!» и «Будь спокоен!») Замечено также, что бесполезно повторять готовую формулу самовнушения, если занимающийся психической саморегуляцией не осознал необходимость перестройки своей личности, не «выстрадал» ее жизненную потребность.

Словесные формулы не обладают каким-то волшебным свойством, но они составляют важный залог успеха занятий саморегуляцией. Хорошая формула самовнушения подкрепляет волевое усилие, указывает его направленность, отбрасывая лишнее. Словесная формула кристаллизует волевое усилие, направляет его на укрепление положительного эмоционального или поведенческого стереотипа.

Саморегуляция мышечного тонуса

Упражнения в расслаблении поперечно-полосатой мускулатуры – наиболее важная часть предварительных упражнений метода саморегуляции. Нельзя овладеть методом саморегуляции без предварительной выработки умения полностью расслаблять мышцы.

Для того чтобы выработать первоначальные навыки расслабления мышц, совсем не обязательно выделять для этого специальное время. Вначале необходимо поставить перед собой задачу вырабатывать привычку периодического контроля тонуса мышц и использовать для тренировок любые свободные минуты в течение дня (в момент просыпания и перед сном, в автомобиле, во время просмотра телепередачи и т.п.). Это воспитывает непринужденность и мышечный самоконтроль, который может быть использован в повседневной деятельности для своевременного устранения непроизвольной скованности мышц лица, рук, ног. Цель будет достигнута даже в том случае, если по определенным причинам вы не сможете дойти до вершин психической саморегуляции, но навыки устранения излишних мышечных «зажимов» будут способствовать сохранению высокой работоспособности и нормализации психического состояния.

Прежде чем перейти к изложению конкретных приемов регуляции мышечного тонуса, приведем несколько принципов и правил, которые, как считает В.С. Лобзин с соавторами, являются общими для всех таких упражнений:

1) Задача упражнений – дать возможность осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением.

2) Каждое из упражнений состоит из двух фаз: начальной (напряжения) и последующей (расслабления).

3) В начальной фазе напряжение избранной мышцы или группы мышц должно нарастать плавно, завершающее расслабление («сбрасывание» напряжения) осуществляется резко.

4) Медленному напряжению мышц сопутствует медленный глубокий вдох. Расслабление синхронно со свободным полным выдохом.

5) Закрепление упражнения можно выполнить в несколько приемов в течение дня, но чтобы все они за день были проделаны. Их не следует выполнять непосредственно перед сном, так как мышечное напряжение обладает возбуждающим действием.

6) Каждое из упражнений повторяется 3-4 раза. Длительность подготовительного курса – около недели.

7) Упражнения в мышечном расслаблении проходят более успешно у лиц с хорошо развитой мышечной системой. Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические занятия существенно повышают эффективность упражнений, направленных на расслабление мышц.

Формирование навыков расслабления мышц следует начинать с расслабления мышц лица и правой руки (у левшей – левой руки). Эти части тела имеют самое большое представительство в двигательной и чувствительной зоне коры головного мозга, что является физиологической основой того, как важно овладеть релаксацией мышц лица для достижения общего покоя.

Управление мышечным тонусом необходимо начинать с выработки навыков расслабления мышц лица. Это упражнение в системе психической саморегуляции получило название «маска релаксации». Вначале рекомендуется несколько подготовительных упражнений, позволяющих управлять мимической мускулатурой, представленных на рис. 12. Каждому из таких выражений лица соответствует не только свое положение мышц, но и определенное настроение: работая с мимической мускулатурой, можно не только приобрести навыки в ее

расслаблении, но и научиться наиболее простым приемам управления своими эмоциями. Г.С. Беляев с соавторами предлагает следующие упражнения для мышц лица:

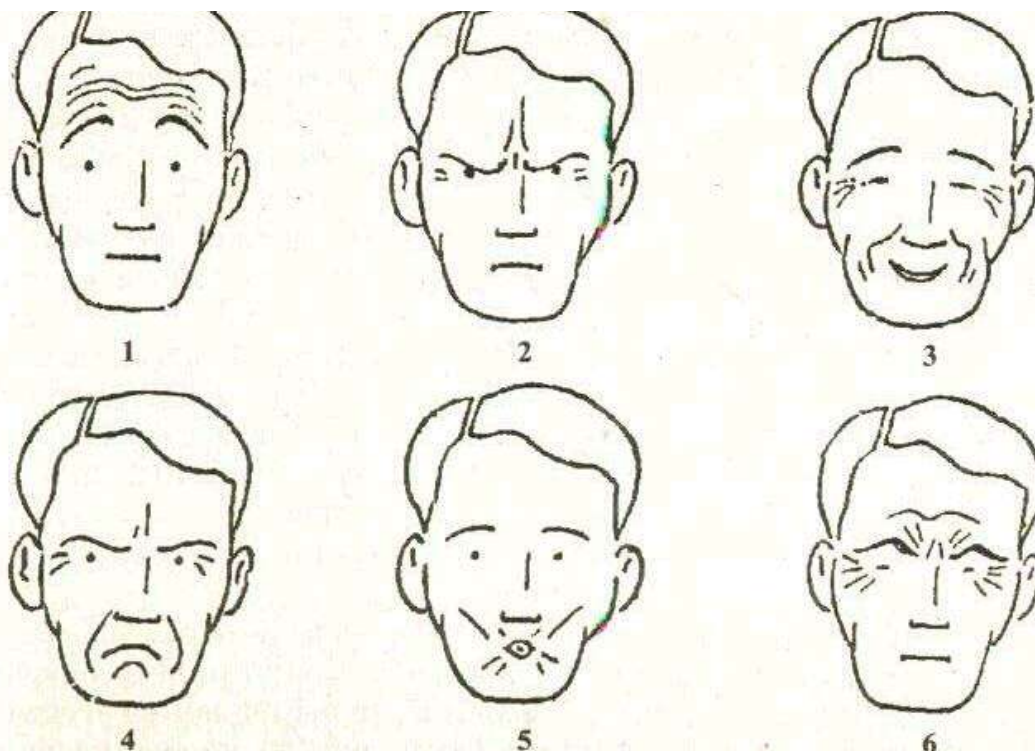


Рис. 12. Упражнения для мышц лица:

1 – «маска удивления»; 2 – «маска гнева»; 3 – «маска смеха»; 4 – «маска брюзги»; 5 – «маска трубача»; 6 – упражнения для круговых мышц глаз

1) «Маска удивления» выполняется сидя или стоя, можно перед зеркалом. Содержание упражнения вытекает из его названия. Одновременно с медленным вдохом надо поднять обе брови, как это делает удивляющийся человек. Тщательно осознав положение мышц, осуществляющих движение бровей, на свободном выдохе дать возможность бровям вернуться в исходное положение. Брови должны опуститься сами, без дополнительных усилий.

2) «Маска гнева» выполняется сидя или стоя, под контролем зеркала. Имитируется выражение лица сердящегося человека: брови нахмурены, губы сжаты, крылья носа несколько раздуваются. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время свободного

выдоха напрягшиеся мышцы освобождаются от нагрузки и возвращаются в исходное положение.

3) «Маска смеха» выполняется сидя или стоя, также под контролем зеркала. Мышцы лица принимают положение половины улыбки: углы рта приподнимаются, глаза прищуриваются и т. д. Упражнение выполняется с соблюдением тех же условий: постепенное напряжение мышц на медленном выдохе, одновременно со свободным выдохом расслабленные мышцы возвращаются в исходное положение.

4) «Маска брюзги» также выполняется сидя или стоя, под контролем зеркала. Имитируется выражение лица недовольного, брюзгливого человека: углы рта опущены, рот сжат, мышцы подбородка напряжены. Постепенное мышечное усилие совпадает с медленным вдохом, одновременно со свободным выдохом мышцы сами возвращаются в исходное положение.

5) «Маска трубача» выполняется сидя или стоя перед зеркалом, и производятся усилия трубача, дующего в мундштук трубы. Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать щечные мышцы; рот плотно сжат, круговая мышца напряжена. Это упражнение можно разнообразить, напрягая обе щеки или каждую попеременно. При расслаблении и выдохе мышцы возвращаются в исходное положение сами, без активных усилий.

б) Упражнение для круговых мышц глаз выполняется сидя. На медленном выдохе опускаются верхние веки, вначале мягко, затем с постепенно нарастающим усилием, заканчивающимся тем, что глаза жмурятся так сильно, как только возможно. При свободном выдохе напряжение век ликвидируется. Упражнение выполняется для двух глаз одновременно. Варианты упражнения: для каждого глаза поочередно, выполняются только после освоения основного упражнения.

7) Упражнение «Ль» выполняется стоя, сидя или лежа и заключается в имитации движения языка при произнесении смягченного звука «ль»: язык прижимается к корням верхних зубов на границе с твердым небом, рот полуоткрыт. Медленный вдох – постепенное напряжение, свободный выдох – расслабление.

Теперь о технике выполнения расслабления лица («маска релаксации»).

Сущность методики заключается в поочередном расслаблении мимических мышц, начиная с мышц лба. При этом веки опускаются, все мышцы лица разглаживаются, лицо становится несколько сонным, вялым, равнодушным. Глаза закрыты, нижняя челюсть чуть-чуть опускается, будто пытается произнести звук «ы», а язык слегка прижимается к зубам, словно собирается сказать «да».

В такой позе рекомендуется побыть 4-5 минут, чтобы снять повышенное нервно-психическое напряжение или просто отдохнуть. «Маску релаксации» можно вызывать 5-6 раз в день и желательно сочетать с легким массажем мышц лица, до выработки «маски» или после.

Э. Джекобсон разработал систему приемов мышечного расслабления. Упражнения ведутся по трехэтапной системе: сосредоточиться – прочувствовать – расслабиться. Счет: 1-2-3-4 для напряжения, 1-2-3-4 для фиксации напряжения, расслабление может быть такой же продолжительности или быстрым, только на счет 1. Расслабление мышц ведется сверху вниз: лицо, шея, мышцы правой (левой) руки, мышцы ног, полное расслабление мышц тела. Некоторые упражнения представлены из методических рекомендаций, изданных К.И. Мировским и Д.И. Шпаченко.

Первое упражнение. Расслабление мышц лица:

а) мышцы лба. Наморщить лоб (счет 1-2-3-4), представляя себе, как кожа лба собирается «в гармошку» (1-2-3-4), а затем расправить (1-2-3-4).

Ощущение расслабления постараться удержать в памяти. Для этого можно 5-6 раз ладонью погладить кожу лба;

б) поверхностные мышцы глаз (веки, мигательные мышцы, круговые мышцы глаз). Закрывать глаза, как можно сильнее сомкнуть веки (плотно зажмурить глаза) (счет 1-2-3-4), зафиксировать это напряжение (1-2-3-4), а затем расслабить мышцы (1-2-3-4);

в) внутренние мышцы глаз. Отвести глазные яблоки при закрытых глазах в крайнее правое положение (счет 1-2-3-4), зафиксировать напряжение мышц (1-2-3-4), быстро вернуть глазные яблоки в исходное положение с расслаблением (счет 1). Те же самые движения выполняются в левую сторону;

г) круговые мышцы рта. Напрячь мышцы губ, губы плотно сжимаются (счет 1-2-3-4), зафиксировать это напряжение (1-2-3-4), а затем быстро расслабить (счет 1);

д) мышцы челюстей. Челюсти плотно сжать (не до боли) (счет 1-2-3-4), прочувствовать напряжение (1-2-3-4) и расслабить так, чтобы нижняя челюсть вяло отвисала, рот при этом слегка приоткрывается (счет 1);

е) мышцы языка. Кончик языка упирается в верхние десны изнутри, при этом напрягаясь, как бы старается путем усилия вытолкнуть десны вперед и вверх (счет 1-2-3-4). Напряжение фиксируется (1-2-3-4), затем мышцы расслабляются (счет 1). Облегчает это упражнение прием, при котором надо мысленно произнести звук «ы». Признаком хорошего расслабления мышц челюсти, языка и рта может явиться появление слюны. Ее необходимо спокойно проглотить и продолжать расслабление мышц.

Второе упражнение. Расслабление мышц шеи:

а) сгибание шеи назад, стараясь погрузить голову глубже в подушку (счет 1-2-3-4), фиксация положения (1-2-3-4), расслабление (счет 1), голова возвращается в исходное положение;

б) поворот головы с напряжением мышц шеи (счет 1-2-3-4), фиксация (1-2-3-4), расслабление с возвратом в исходное положение (счет 1). То же самое влево.

Третье упражнение. Расслабление мышц руки:

правая рука: сосредоточиться, прочувствовать ее, затем медленно сжать в кулак, одновременно сгибается предплечье, образуя с плечом угол в 90° (счет 1-2-3-4). Достигнув максимума напряжения (1-2-3-4), тут же расслабить всю руку (счет 1), вяло уронив ее на постель.

Четвертое упражнение. Расслабление мышц руки:

напрягаются: кисть правой руки, мышцы предплечья, плеча. Правая рука прямая, напряженная, медленно поднимается вверх (счет 1-2-3-4), фиксирование напряжения (1-2-3-4) и расслабление (счет 1). Рука вяло падает на свое место. То же проделывается с левой рукой.

Пятое упражнение. Расслабление мышц стопы и голени:

сгибается правая стопа, носок ее тянется на себя: напряжение (счет 1-2-3-4), фиксация (1-2-3-4), расслабление (1-2-3-4).

Шестое упражнение. Расслабление мышц бедра:

напряжение стопы, голени (см. четвертое упражнение), затем напряженное сгибание ноги в колене, стараясь пятку максимально подтянуть к тазовым костям (счет 1-2-3-4). Фиксация напряжения (1-2-3-4), расслабление (счет 1). Вся нога расслабляется, пятка скользит вперед, нога вяло падает в исходное положение.

Хорошо зарекомендовали себя разработанные упражнения в формировании навыков мышечной релаксации, которые уже в течение ряда лет применяются для обучения навыкам саморегуляции.

Напряжение и расслабление отдельных групп мышц (рис. 13):

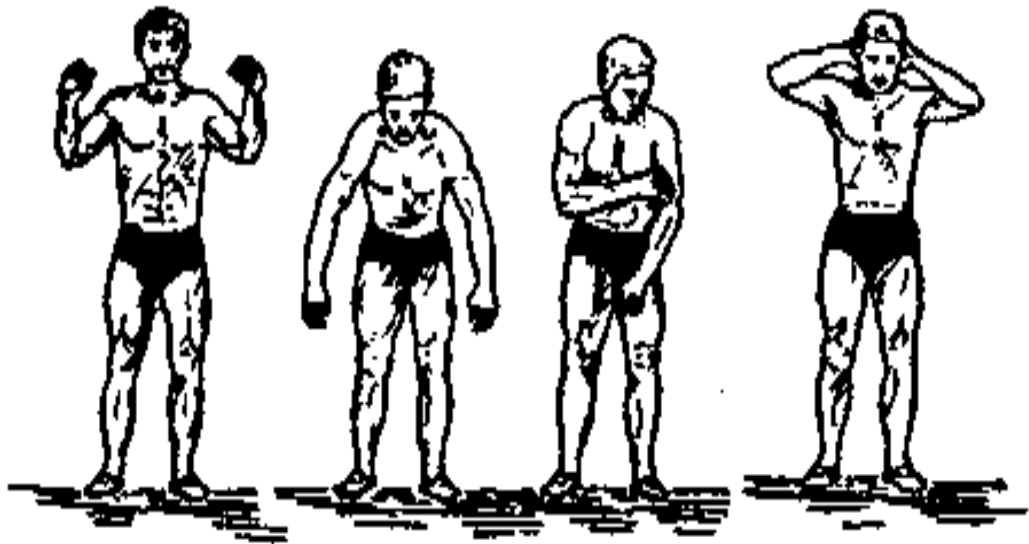


Рис. 13. Напряжение и расслабление отдельных групп мышц

1. И. п. – стоя, ноги врозь. 1 – глубокий вдох, руки в стороны согнуть в локтях; 2 – напрячь мышцы рук и шеи; 3-4 – руки и голову расслабленно уронить, полный выдох. Затем сделать несколько вдохов и расслабленных выдохов (губы трубкой), помассировав мышцы рук и шеи.

Упражнение повторить 2-3 раза при сильном напряжении мышц и 1-2 раза – при легком. Выдох должен быть в начале свободным, а в конце слегка принудительным. Внимание сосредоточить сначала на напряжении, потом на расслаблении мышц (так же и в последующих упражнениях).

2. То же, но при напряжении и расслаблении мышц одной руки.

3. То же, но при напряжении и расслаблении мышц другой руки.

4. То же при напряжении мышц обеих рук, но при сосредоточении внимания на одной руке (дифференцировка).

5. То же при сосредоточении внимания на другой руке.

6. И. п. – стоя, ноги врозь возле скамейки. 1 – глубокий вдох, напрячь мышцы ног; 2-9 – задержать напряжение ног; 10 – полный выдох, сесть на скамью, поставить удобнее ноги, расслабить и помассировать мышцы ног.

7. То же, но при напряжении и расслаблении мышц одной ноги.

8. То же, но при напряжении и расслаблении мышц другой ноги.

9. То же при напряжении и расслаблении мышц обеих ног, но при сосредоточении внимания на одной ноге.

10. То же, но при сосредоточении внимания на другой ноге.

11. И. п. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью, локти опущены вниз, пальцы и кисти слегка согнуты. 1-2 – глубокий вдох, напрячь мышцы груди, рук, шеи; 3-4 – руки, плечи и голову уронить, полный выдох.

12. И. п. – сидя в удобной позе. 1-2 – вдох, напрячь мышцы живота; 3-6 – выдох, расслабить мышцы живота. Повторить упражнение 2-3 раза при сильном напряжении и 1-2 раза при легком напряжении мышц.

Затем сделать несколько вдохов, расслабленных выдохов (губы сжать трубочкой); помассировать мышцы рук, груди, шеи. Сделать несколько прыжков, расслабить мышцы еще больше (рис. 14).

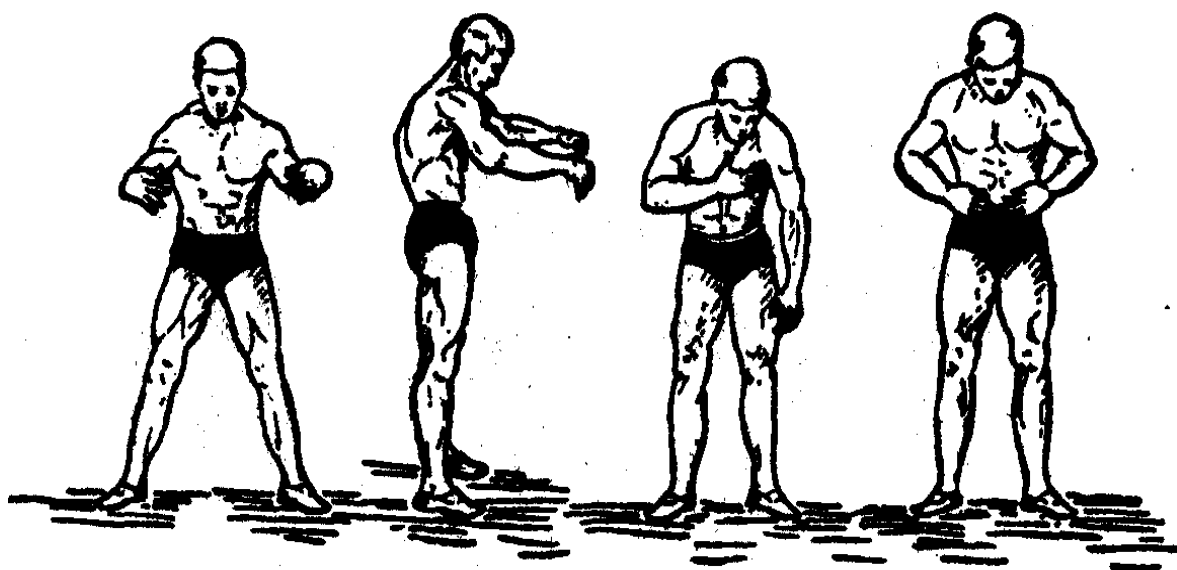


Рис.14. Напряжение и расслабление отдельных групп мышц

1. И. п. – стоя, ноги врозь. 1 – глубокий вдох, руки вверх в стороны, пальцы вытянуть, потянуться; 2-5 – напрячь все мышцы, задержать дыхание; 6 – расслабленно упасть в положение низкого приседа, полный выдох, полностью

расслабиться (3-5 секунд). По команде «Встать, еще расслабиться!» подняться, выполнить несколько расслабленных прыжков, помассировать мышцы (рис. 15).

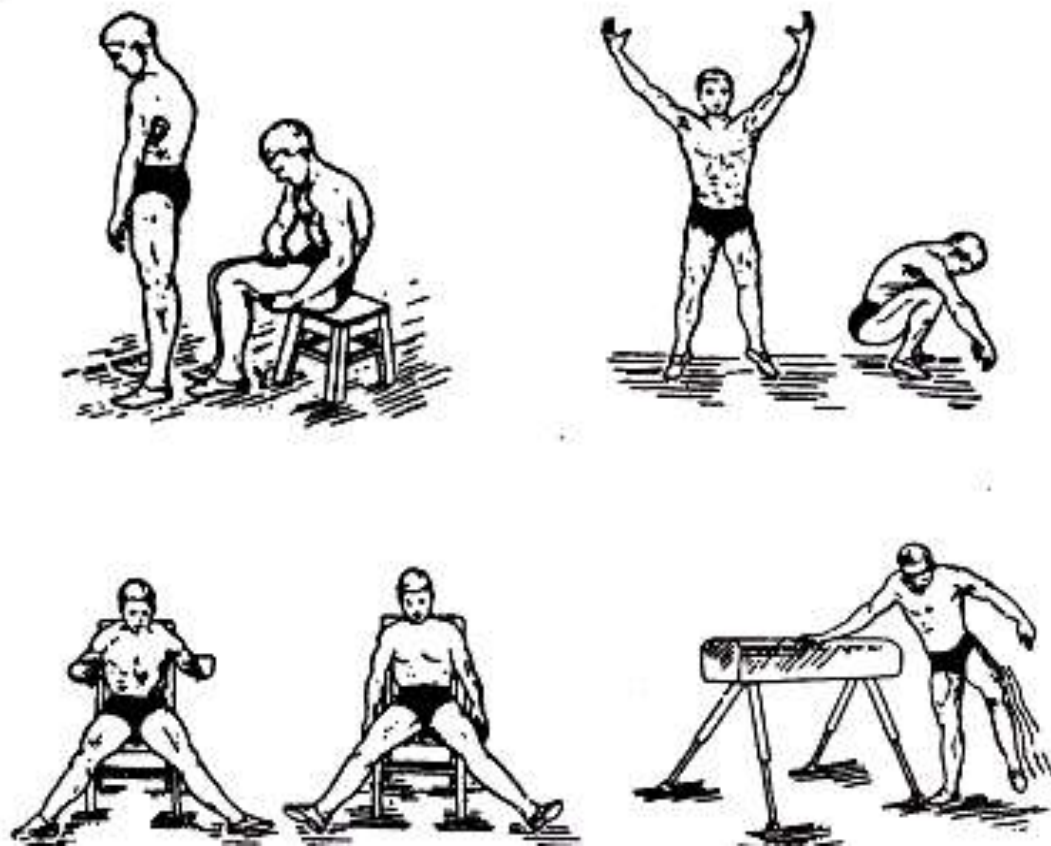


Рис. 15. Напряжение и расслабление мышц всего тела

Упражнение повторить 2-3 раза при сильном напряжении и 1-2 раза при легком напряжении мышц. Внимание сначала сосредоточить на напряжении, потом на расслаблении мышц (так же и в последующих упражнениях).

2. И. п. – сидя на стуле со спинкой, руки вниз в стороны. Упражнение выполняется так же, как предыдущее. Расслабиться, сидя на стуле.

Расслабление одних мышц при одновременном напряжении других:

1. И. п. – стоя ноги врозь. Одну руку согнуть и напрячь мышцы, другую держать расслабленно, потряхивая мышцами 7-10 секунд. Расслабить мышцы обеих рук.

2. И. п. – стоя на одной ноге, удерживая равновесие с помощью опоры. Напрячь мышцы опорной ноги и живота, расслабить мышцы другой ноги, свободно покачивать этой ногой.

3. И. п. – наклон вперед, руки в стороны. 1 – напрячь мышцы рук; 2 – предплечья свободно уронить, плечи напряжены; 3 – плечи свободно уронить; 4 – выпрямиться (рис. 16).

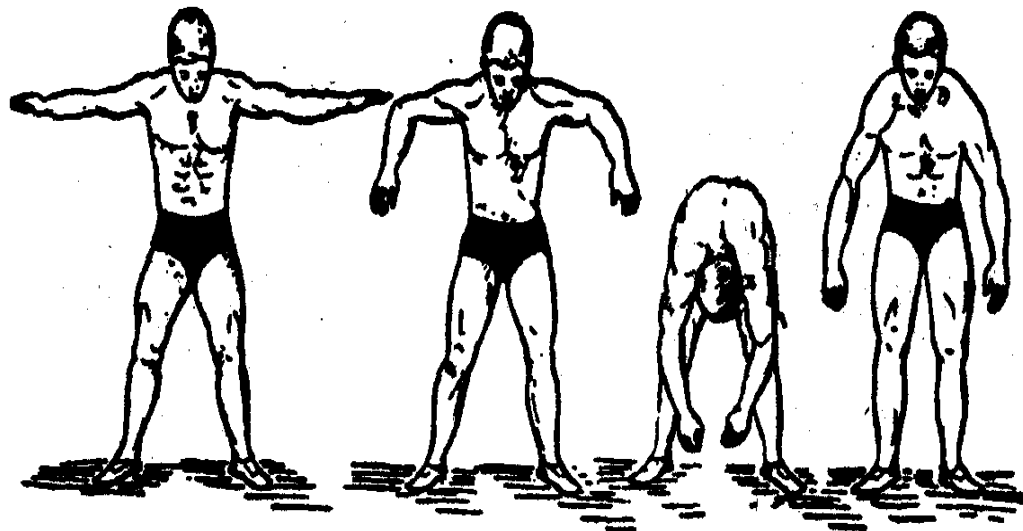


Рис.16. Приемы расслабления мышц

4. И. п. – сидя на стуле, руки на коленях. 1-2 – напрячь мышцы живота и спины (мышцы рук и ног расслаблены); 3-6 – расслабить все мышцы. Помассировать мышцы живота и спины.

5. И. п. – сидя на стуле, ноги вытянуты. 1-2 – напрячь мышцы ног (остальные мышцы расслаблены); 3-6 – расслабить мышцы ног, помассировать их.

Последовательное напряжение и расслабление мышц:

1. И. п. - сидя, руки на коленях. Расслабить все мышцы. Напрячь только мышцы ног, затем последовательно мышцы живота, спины, шеи, рук. Задержки на этапах расслабления и напряжения по 2-3 секунды. Упражнение повторить 2-3 раза. Затем расслабить мышцы ног, после этого живота, спины, шеи, рук.

2. То же, но последовательное расслабление начинать с мышц рук, затем шеи, спины, живота, ног.

3. То же, но в положении лежа.

Упражнения в наиболее полном расслаблении:

1. И. п. – лежа на спине. 1-2 – глубокий вдох, напрячь все мышцы тела, стараясь как бы вдавить себя в опору; 3-7 – выдох, максимально расслабить все

мышцы. Установить спокойное дыхание с удлиненной фазой выдоха, расслабиться еще больше. При расслаблении внимание сосредоточить на выдохе.

2. И. п. – тело слегка наклонено вперед, руки свободно опущены вниз. 1 – руки расслаблено подняты вверх, используя инерцию откидывающегося назад тела, слегка потянуться, приподняться на носках, вдох; 2 – уронить руки вниз, тело слегка наклонить вперед, выдох; 3 – свободно покачивать руками навстречу друг другу, скрестно.

То же самое без наклона корпуса на счет «два» и с движениями рук вперед-назад.

3. И. п. – основная стойка. 1 – руки вверх, колено левой ноги вверх, вдох; 2-3 – руки и ногу свободно бросить вниз назад, выдох, приставить ногу; 2 – руки вверх, колено правой ноги вверх, вдох и т. д. (рис. 17).

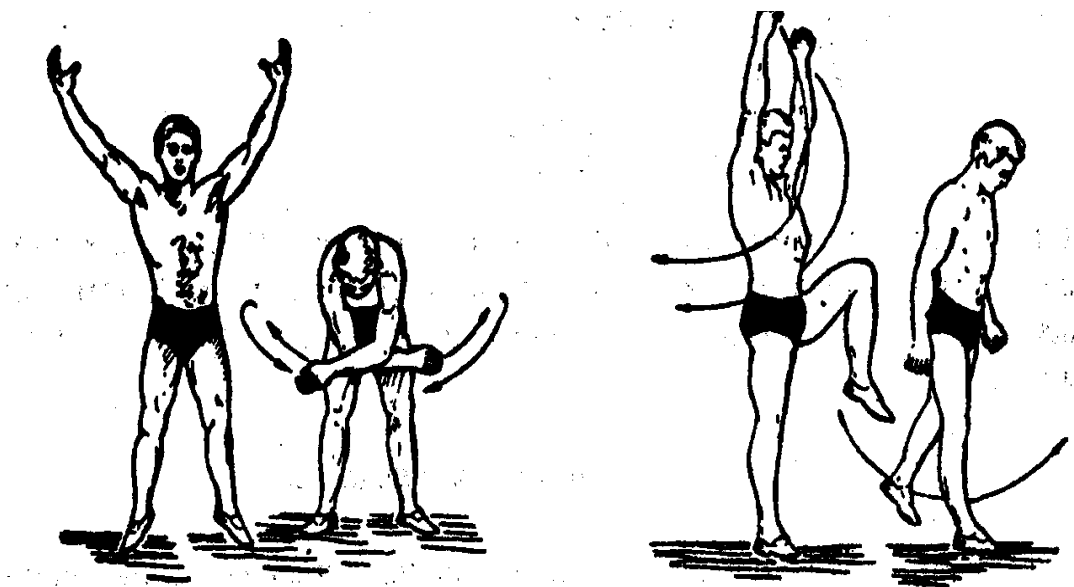


Рис.17. Упражнения в полном расслаблении

4. И. п. – лежа на спине. Спокойный вдох, легкое напряжение дыхательных мышц и продолжительный выдох с полным расслаблением (рис. 18).

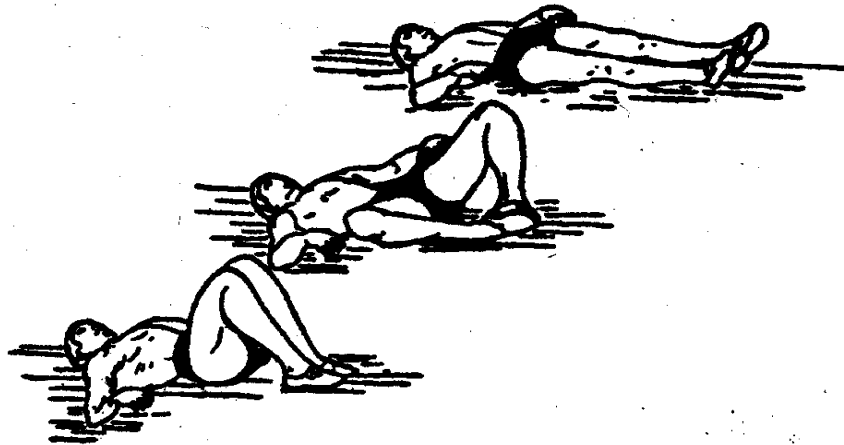


Рис.18. Расслабление различных групп мышц

Внимание сосредоточить на выдохе. Выдох вначале за счет свободного опадания грудной клетки, потом слегка принудительно. Время упражнения 5-10 минут.

Возможны и иные упражнения, нет необходимости каждый раз повторять один и тот же набор упражнений. Надо стараться их разнообразить, с тем чтобы тренирующийся мог добиваться расслабления различных групп мышц.

Однако большая часть этих упражнений должна быть посвящена тренировкам релаксации мышц лица и рук, несмотря на то что самые мощные по силе и объему у человека являются мышцы ног.

Релаксация мышечных групп имеет особое значение для нормализации психических процессов не в связи с их объемом или массой, а в зависимости от представительства в коре головного мозга.

Управление ритмом дыхания

Физиологический механизм влияния дыхания на функциональное состояние нервной системы изучен довольно подробно. Ритмичное, глубокое дыхание понижает возбудимость некоторых нервных центров и способствует мышечному расслаблению. В процессе эволюции человека сложилась зависимость – частое дыхание обеспечивает высокий уровень активности организма, что

обуславливается не только увеличением поступления кислорода в кровь, но и рефлекторным воздействием с рецепторов легких, диафрагмы и других органов.

Способ усиления действия самовнушения, осуществляемого в ритме дыхания, известен с древних времен. Было замечено, что во время вдоха происходит активация психического тонуса, а при выдохе он снижается. Поэтому произвольно устанавливая ритм дыхания, в котором укороченный выдох чередуется с длительным вдохом, можно добиться активирующего эффекта.

С этим приемом мы часто встречаемся в повседневной жизни: нам стало скучно или мы устали, и рефлекторно возникает акт зевания. И наоборот, ритм дыхания, в котором фаза вдоха чередуется с более длинным выдохом, оказывает успокаивающее действие, одновременно отмечается заметное урежение частоты сердечных сокращений. Это неоднократно подтверждалось В.Л. Марищуком.

Именно такой тип дыхания необходимо применять в упражнениях по релаксации мышц. В этом плане представляют интерес некоторые дыхательные упражнения из системы йогов, описанные В. Евтимовым, К.И. Мировским и Д.И. Шпаченко.

Полное дыхание йогов. Оно является основой всех дальнейших упражнений в регуляции дыхания. Остальные упражнения – только расширение или вариации этого метода дыхания.

В полном дыхании условно выделяется три стадии: верхнее, среднее (или реберное) и нижнее (или брюшное) дыхание. Соединение их в один дыхательный акт и есть полное дыхание йогов. Упражнение может выполняться стоя, сидя или лежа.

Верхнее дыхание. Луч сосредоточения направить на верхнюю часть грудной клетки и верхушки легких, медленно поднимая ключицы и плечи, воздух вдохнуть через нос, заполняя им верхнюю часть легких. При выдохе медленно опустить ключицы и плечи, выжимая воздух из легких через нос. При верхнем дыхании живот и средняя часть грудной клетки остаются без движения.

Среднее дыхание. Луч сосредоточения направляется к ребрам грудной клетки. Усилением межреберных мышц грудная клетка расширяется, и воздух выдыхается в среднюю часть легких. Грудь при этом поднимается вверх и вперед, а живот и плечи остаются неподвижными.

Выдох. Сначала, расслабив грудную клетку, воздух свободно выпускается из легких, затем, с небольшим усилием, сокращаются межреберные мышцы, выдыхаются остатки воздуха.

Нижнее дыхание. Луч сосредоточения направляется в область средней части живота. С выдохом сокращаются мышцы живота, приближая их к позвоночнику. Затем, послабляя мышцы живота и диафрагму, воздух медленно выдыхается через нос, все больше наполняя нижнюю часть легких воздухом, живот выпячивается вперед волнообразным движением. Выдох делается активным сокращением мышц живота с подтягиванием их внутрь и к позвоночнику. При нижнем дыхании грудная клетка остается неподвижной.

Полное дыхание. Объединяет в себе в едином движении сначала нижнее, затем среднее и наконец верхнее дыхание. Каждое составляющее выполняется на 6-8-10-12... мысленных счетов.

Сначала расслабляются диафрагма и брюшные мышцы, живот выпячивается вперед. Воздух поступает в нижнюю часть легких. Затем расширяется грудная клетка, поднимаясь вверх и вперед и заполняя среднюю часть легких, и наконец, поднимая ключицы и плечи, воздух вдыхается в верхнюю часть легких. Все это делается одним волнообразным движением. При последнем движении верхняя часть живота несколько подбирается (втягивается внутрь). После того, как сделан полный вдох, дыхание задерживается на 5-15 секунд (регулярная задержка наиболее длительное время, 30-60 секунд, не рекомендуется).

Выдох выполняется также одним движением за 2-5 секунд. Одновременно расслабляются диафрагма, мышцы живота и ребер, опускаются ключицы и плечи. Воздух свободно выходит из легких через нос или рот. В конце выдоха мышцы живота активно сокращаются и подтягиваются к позвоночнику. На несколько секунд задержка, и дыхательный цикл повторяется в том же порядке.

Следует добиться спокойного продолжительного вдоха и свободного выдоха, избегая прерывистого дыхания. Чтобы усвоить это упражнение, рекомендуется, стоя перед зеркалом, положить руки на живот, попробовать выполнить нижнее дыхание. Затем среднее и верхнее, при этом наблюдать движения в зеркале и проводить коррекцию.

При выполнении полного дыхания тренирующимся рекомендуется представлять себе, что при вдохе в организм поступает свежий оздоровительный воздух, который вызывает ясность мыслей и хорошее настроение. При выдохе удаляется все плохое, вредное для организма и т. п.

Полное дыхание, вовлекая в работу мышцы живота и диафрагму, циклически повышая внутрибрюшное давление, способствует лучшему оттоку венозной крови из печени и других внутренних органов, хорошо массирует и стимулирует работу органов пищеварения, увеличивает парциальное давление кислорода в крови и др.

Следует отметить, что полное дыхание, включенное в жизненный ритм, обеспечивает нормализацию и стабилизацию артериального давления крови (максимального и минимального), ритма сердечных сокращений и способствует предупреждению развития вегетативно-сосудистой дистонии.

Полное дыхание должно стать не только упражнением, выполняемым в определенное время, а скорее обычным способом дыхания (по необходимости амплитуду и интервалы циклов дыхания можно изменять).

Полное дыхание в движении. Идти ровным и спокойным шагом, голова и подбородок несколько приподняты, плечи слегка отведены назад. На 6-10 шагов или мысленных счетов делается полный вдох, 6-10 – задерживается дыхание, а затем на 2-5 – свободный выдох с подтягиванием мышц живота внутрь. Так повторяется 20-30 раз. Между отдельными вдохами можно, по самочувствию, делать перерыв. Это упражнение следует повторять сначала 2-3, а затем 3-4 раза в день, прогуливаясь (идя на работу или домой) по чистому воздуху. Выполняйте упражнение, пока не почувствуете усталость. Отдохните и вновь продолжайте, пока это доставляет вам удовольствие.

Полное дыхание и мышечная работа. Упражнение целесообразно использовать в перерывах между напряженной умственной или другой «сидячей» работой, утром после сна (предварительно выполнив несколько дыханий) и в других случаях, когда требуется улучшить нервно-психическую деятельность, повысить содержание кислорода в крови, энергично поднять работоспособность.

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать 2-3 полных дыхания, затем вдох выполнить на 75-80% и задержать дыхание. Медленно (3-5 секунд) поднимая прямые руки на уровень плеч, напрячь мышцы рук и груди, кулаки сжать. Далее на протяжении 20-30 секунд выполнить энергичные повороты туловища и рук поочередно вправо – влево на 90° от исходного положения. Когда почувствуется усталость и желание выдохнуть, остановиться и одновременно с расслаблением мышц рук и вялым опусканием их вдоль тела сделать свободный мощный выдох, отдохнуть 1-2 минуты и повторить упражнение во второй и третий раз.

Вместо напряжения мышц рук и поворотов туловища можно (лучше) растягивать перед собой резиновый жгут (эспандер) или, наступив на него ногой, сгибать руки в локтевых суставах, приближая их к плечам, и т. п.

Из большого разнообразия дыхательных упражнений системы йогов мы привели наиболее физиологически обоснованные и реально выполнимые в повседневной жизни.

Произвольно регулируя ритм дыхания, можно оказывать успокаивающее влияние на эмоциональное состояние в любой момент. Так, например, если вы поймали себя на мысли, что ваше поведение, речь, движения и т. д. выходят за установленные рамки. В этом случае, незаметно для собеседника, сделайте 2-3 вдоха и расслабленных выдоха. Это, во-первых, временно выключит вас из беседы и, соответственно, успокоит; во-вторых, глубокое дыхание приведет к растяжению диафрагмы и возбуждению нерва, который регулирует (замедляет) сердечные сокращения.

В период разучивания дыхательных упражнений неподготовленные занимающиеся сбиваются с ритма и пропускают дыхание. Однако эти затруднения

легко преодолеваются при самостоятельном повторении упражнений. Заканчиваются занятия потягиванием и энергичным выдохом.

Управлять психофизиологическим состоянием организма можно при помощи успокаивающих и активирующих упражнений дыхательной гимнастики, которые предлагает Г.С. Беляев. Эти упражнения состоят из 19 дыхательных циклов общей продолжительностью около пяти минут, объединенных в четыре этапа.

Успокаивающий тип дыхания используется для нейтрализации избыточного возбуждения после стрессовых ситуаций и до снятия нервного перенапряжения.

Первый этап этого дыхательного упражнения характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. Во время второго этапа несколько удлиняется вдох и выдох. Удлинять любую фазу дыхания более чем до счета 10 не рекомендуется, так как дыхание в этом случае становится затруднительным.

На третьем этапе вдох постепенно удлиняется до тех пор, пока не станет равным выдоху. Соответственно этому увеличивается и пауза. Во время четвертого этапа продолжительность фаз дыхания возвращается к исходной величине.

Успокаивающее дыхательное упражнение:

$$\text{1-й этап - } \frac{4}{4}(2); \frac{4}{5}(2); \frac{4}{6}(2); \frac{4}{7}(2); \frac{4}{8}(2)$$

$$\text{2-й этап - } \frac{5}{9}(2); \frac{5}{10}(2)$$

$$\text{3-й этап - } \frac{6}{10}(3); \frac{7}{10}(3); \frac{8}{10}(4); \frac{9}{10}(4); \frac{10}{10}(5)$$

$$\text{4-й этап - } \frac{9}{10}(4); \frac{8}{9}(4); \frac{7}{8}(3); \frac{6}{7}(3); \frac{5}{6}(2); \frac{4}{5}(2); \frac{4}{4}(2)$$

Цифры обозначают счет, который соответствует одной секунде. Цифры в числителе представляют продолжительность вдоха, в знаменателе – выдоха, в скобках – длительность паузы.

Активирующий тип дыхания помогает преодолевать сонливость, вялость, утомление, которые могут возникнуть во время работы. В этой схеме упражнений цифры в числителе означают: первая – длительность вдоха, в скобках – продолжительность паузы после вдоха, в знаменателе – продолжительность выдоха. Это упражнение является как бы зеркальным отражением успокоительного типа дыхания.

Активирующее дыхательное упражнение:

$$\begin{aligned}
 \text{1-й этап - } & \frac{4+(2)}{4}; \frac{5+(2)}{4}; \frac{6+(3)}{4}; \frac{7+(3)}{4}; \frac{8+(4)}{4} \\
 \text{2-й этап - } & \frac{9+(4)}{5}; \frac{10+(5)}{5} \\
 \text{3-й этап - } & \frac{10+(5)}{6}; \frac{10+(5)}{7}; \frac{10+(5)}{8}; \frac{10+(5)}{9}; \frac{10+(5)}{10} \\
 \text{4-й этап - } & \frac{10+(5)}{9}; \frac{9+(4)}{8}; \frac{8+(4)}{7}; \frac{7+(3)}{6}; \frac{6+(3)}{5}; \frac{5+(2)}{4}
 \end{aligned}$$

Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка – это метод активной психогигиены, психопрофилактики, психотерапии, повышающий при помощи специальных формул самоуверенности возможности саморегуляции исходно произвольных функций организма. Первоначальный курс аутогенной тренировки был разработан И. Шульцем и включал шесть упражнений. В настоящее время имеются многочисленные модификации аутогенной тренировки, однако эти изменения в методике не касались основных принципов и структуры упражнений. Сколько нужно провести занятий, чтобы надежно овладеть аутогенной тренировкой? Однозначно на этот вопрос ответить нельзя. Одним нужно 20-30 дней, другим – значительно большее время. Сроки овладения аутогенной тренировкой сокращаются, если обучающиеся освоили теоретические основы метода и подготовительные приемы (умеют управлять своим вниманием, создавать зрительные чувственные образы, регулировать мышечное напряжение, управлять ритмом дыхания).

Обучающий курс аутогенной тренировки представлен в таблице 30.

Обучающий курс аутогенной тренировки

№ п/п	Содержание занятий	Цель занятий
1	Вводная лекция (беседа)	Объяснить физиологические основы аутогенной тренировки, сообщить сведения о возможностях методики, опыте применения метода психической саморегуляции
2-6	Упражнения направленные на общее успокоение (1-е), тренировку глубокого мышечного расслабления (2-е), вызывание ощущения тепла в конечностях (3-е)	Освоение упражнений, направленных на общее успокоение, расслабление мышц и навыков произвольного расширения кровеносных сосудов конечностей, что сопровождается образным представлением развивающегося ощущения тепла
7-8	Упражнения, направленные на вызывание ощущения тепла в солнечном сплетении с тенденцией к его генерализации (4-е)	Совершенствование навыков произвольного расширения сосудов внутренних органов в области солнечного сплетения
9-10	Упражнения, направленные на овладение регуляцией ритма дыхания (5-е)	Обработка навыков произвольного управления дыханием. Основная задача этого упражнения – научиться управлять продолжительностью выдоха
11-12	Упражнения, направленные на овладение регуляцией частоты сердечной деятельности (6-е)	Освоение навыков произвольного изменения частоты сердцебиения как в сторону уреждения, так и учащения, за счет вызывания эмоционального окрашенных представлений и повторения формул самовнушения
2-12	Упражнения, направленные на активацию функционального состояния	Отработка навыков мобилизации организма (тонизация, активация) и настройки на предстоящую деятельность

Определенное распространение получает вариант аутогенной тренировки, апробированный В.С. Лобзиным и М.М. Решетниковым. Отличительными особенностями этого варианта аутотренинга являются:

- исключение упражнений, направленных на ощущение тяжести в конечностях, поскольку после них в течение некоторого времени остается чувство мышечной скованности, мешающее выполнению ряда производственных задач;
- релаксация вызывается с помощью идеомоторной тренировки мышечного аппарата;

– обучение первым трем упражнениям («успокоение», «релаксация» и «ощущение тепла в конечностях») проводится одновременно, что способствует эффективному усвоению основных состояний аутогенной тренировки и сокращает сроки обучения. Таблица 31 показывает план-график этапности проведения обучающего курса

Таблица 31

План-график этапности проведения обучающего курса аутогенной тренировки (по В.С. Лобзину и М.М. Решетникову)

№ п/п	Наименование комплекса упражнений	1-й этап				2-й этап				3-й этап							
		1-я неделя				2-я неделя				3-я неделя				4-я неделя			
		номера занятий															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
1	«Успокоение»	а	а	а	а	б	б	б	б	в	в	в	в				
2	«Релаксация»	а	а	а	а	б	б	б	б	в	в	в	в				
3	Ощущение «тепла»	правая рука	а	а	а	а	б	б	б	б	в	в	в	в			
		обе руки			а	а	б	б	б	б	в	в	в	в			
		обе ноги			а	а	б	б	б	б	в	в	в	в			
4	«Живот»					б	б	б	б	в	в	в	в				
5	«Дыхание»						б	б	б	б	в	в	в				
6	«Сердце»									б	б	в	в				
7	«Мобилизация»	а	а	а	а	а	а	в	в	в	в	в	в				

Условные обозначения: а – используются полные формулы самовнушения и словесных подкреплений; б – словесные подкрепления не даются, используются только задающие формулы самовнушения; в – необходимые ощущения вызываются только с помощью ключевой формулы каждого упражнения.

Курс рекомендуемого варианта методики аутогенной тренировки содержит семь упражнений (см. табл. 31). Каждое из этих упражнений имеет свое значение, однако для повышения эффективности тренировок в течение одного занятия обучение проводится несколькими упражнениями сразу. Поэтому каждое

занятие аутогенной тренировки должно иметь основную и вспомогательную часть.

Занятия начинаются с отработки ранее изученных элементов упражнений аутогенной тренировки (общее успокоение, мышечное расслабление и т.д.), но в более сокращенном варианте. Последовательность изучения комплекса предусматривает перевод усвоенной части, которая была главной, во вспомогательную, а основной частью становится новая, обусловленная целью последующего упражнения. Каждое обучающее занятие аутогенной тренировкой должно заканчиваться приемами мобилизации.

При освоении основных упражнений аутогенной тренировки продолжительность занятий обычно составляет 30-40 минут. По мере овладения основными приемами время занятий сокращается до 15 минут.

Предлагаемый курс составляет 12 занятий, коллективные занятия в группах по 10-15 человек проводятся через день, весь курс обычно занимает один месяц.

Значительное количество занятий (5-6) в обучающем курсе отводится овладению навыками сосредоточения и упражнениям в мышечной релаксации. Заключительные занятия курса необходимо посвятить упражнениям, направленным на активацию работоспособности. Здесь после 3-5-минутного аутогенного погружения рекомендуется основную часть занятий направить на отработку мобилизирующих упражнений.

Особое внимание в курсе обучения приемам аутогенной тренировки отводится самостоятельным занятиям по дальнейшему закреплению навыков, проводимых в форме домашних занятий.

Большую помощь в этом может оказать новый вид серийной медицинской продукции - медицинская кассета («медикас»), высококачественная запись упражнений аутогенной тренировки на компакт-кассетах, выполненная издательством «Медицина» совместно с Ленрадио и фирмой «Мелодия», а также современная продукция издательства «Иматон». Занятия аутогенной тренировкой могут проходить в положении полулежа в мягком кресле, лежа на

боку (рука с той стороны, на которой лежит занимающийся, располагается ладонью вниз под головой, другая рука лежит вдоль туловища или впереди него (рис. 19, 20). Может быть использована поза лежа на спине. В этом случае голова лежит на невысокой мягкой подушке, руки вытянуты вдоль туловища, слегка согнуты в локтях. Ноги немного разведены, пальцы стоп обращены кнаружи.

Непосредственно перед каждым занятием обучающийся должен закрыть глаза и сосредоточить внимание:

1) на мыслях, с целью установления их содержания, а затем отвлечения от всех мыслей;

2) на чувствах, с целью отключения от посторонних чувств, заменив их чувствами переживания приятного отдыха и спокойствия;

3) на определенных частях тела согласно словесным формулам и чувственным образам аутотренинга.

Первое упражнение аутогенной тренировки, направленно на общее успокоение:

1) Я совершенно спокоен... Вспомните чувство приятного покоя, когда-либо испытанное.

2) Меня ничто не тревожит... Вспомните чувство приятного, безмятежного покоя: после напряженной работы вы приходите домой, ложитесь отдыхать.

3) Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха... Почувствуйте это расслабление. Сделать это легко. Удобная поза сама по себе приводит к расслаблению мышц. Почувствуйте это расслабление.

4) Все мое тело полностью отдыхает... Вспомните чувство приятного отдыха и расслабления, когда вы лежите в теплой ванне.

5) Я совершенно спокоен... Вы чувствуете, как приятное спокойствие наполняет ваше тело.

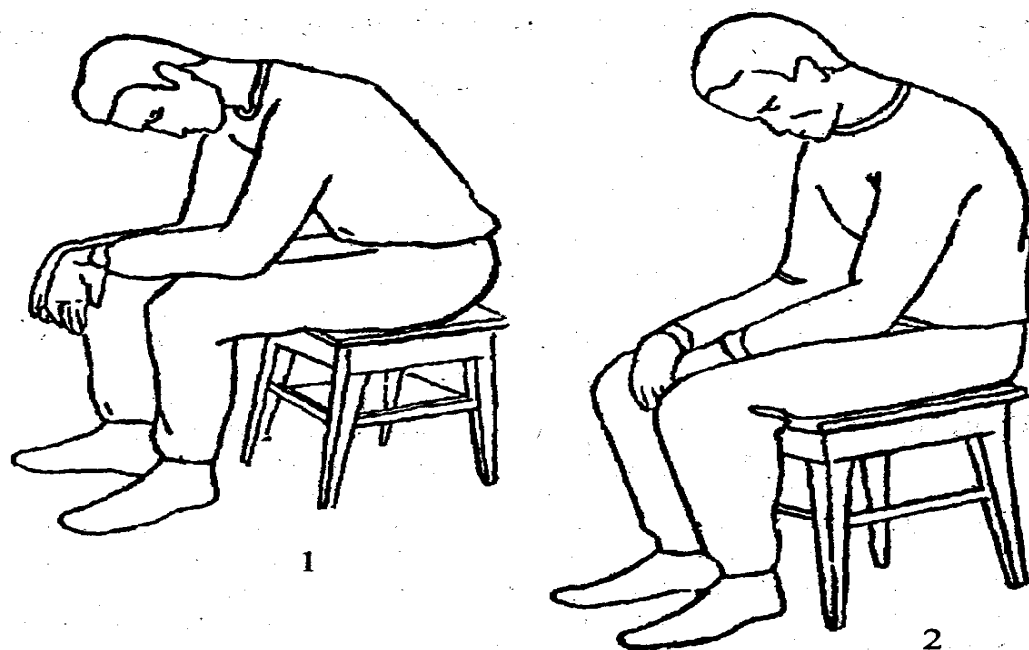


Рис. 19. Удобные позы для изучения аутогенной тренировки.

1 – поза «кучера на дрожках»: ступни расставлены на ширине плеч, предплечья упираются на середину бедер, кисти свободно свисают внутрь. Тяжесть туловища перенесена на предплечья. Туловище наклонено вперед, голова опущена и свободно свисает под собственной тяжестью. Поза апробирована в течение веков армией кучеров конных экипажей, вынужденных в неудобной позе ожидать седоков;

2 – видоизмененная поза «кучера на дрожках»: тренирующийся садится так же, как в позе 1, только тяжесть туловища удерживается не за счет упора рук, а за счет изгиба грудного позвоночника. Туловище несколько наклонено вперед, руки свободно лежат на бедрах и свисают не соприкасаясь. Голова пассивно наклонена вперед.

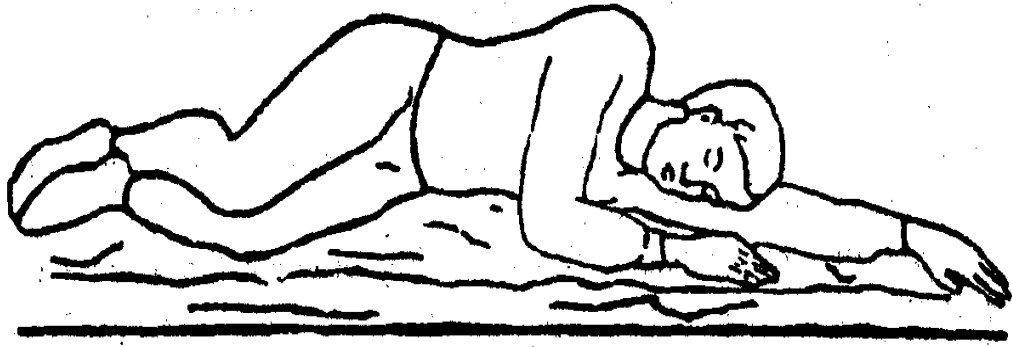


Рис.20. Занятия аутогенной тренировкой

Второе упражнение, направленное на тренировку глубокой мышечной релаксации

В этом упражнении называются основные группы мышц (сверху вниз). Занимающиеся должны сосредоточиться на названных мышцах, почувствовать их остаточное напряжение, а затем расслабить. Сосредоточение и ощущение остаточного напряжения в мышцах необходимо выполнять на вдохе, а расслабление – вместе с выдохом на фоне самовнушения расслабления. В случае записи словесных формул на магнитную ленту (лазерный диск), формулы гетеродействия о сосредоточении и прочувствовании мышечных групп опускаются и заменяются паузой в 2-3 секунды.

1) Мышцы лба расслабляются.

Возникает ощущение легкого «дуновения» в мышцах лба, ощущение разглаживания кожи лба, мышцы лба как бы «разъезжаются» в стороны от средней линии, кожа становится гладкой, разглаживаются мельчайшие морщинки.

2) Мышцы глаз... расслабляются, легко и свободно расслабляются брови...

Брови как бы слегка расходятся в стороны, сомкнутые веки едва заметно поднимаются вверх, а глазные яблоки как бы слегка подаются вперед.

3) Мышцы рта... расслабляются. Расслабляются жевательные мышцы.

Губы слегка приоткрыты. Нижняя челюсть слегка отвисает, язык прижимается к зубам, возникает ощущение, что лицо как бы вытягивается к низу.

4) Лицо становится спокойным, как у спящего...

5) Дышу ровно, легко и свободно.

6) Мышцы шеи расслабляются...

Мышцы шеи расслабляются спокойно и легко. В момент расслабления голова слегка провисает.

7) Мышцы плеч расслабляются... Возникает ощущение «проседания» плеч.

8) Мышцы предплечий...

Возникает легкое, едва заметное ощущение «провисания» внутренних мышц предплечий.

9) Мышцы обеих кистей...

10) Дышу спокойно и свободно.

С каждым выдохом приятный покой мягкой и нежной дремотой разливается по телу.

11) Расслабляются мышцы груди и спины...

Сразу после расслабления несколько удлиняется дыхательная пауза и дыхание становится реже.

12) Мышцы бедер...

Возникает ощущение легкого, едва заметного «дуновения» в мышцах бедер, и они как бы провисают.

13) Мышцы голеней...

14) Мышцы стоп ...

Сосредоточиться на всем теле, ощутить полное мышечное расслабление на фоне сонного дыхания... Вы расслабились. Вы отдыхаете. Чувствуете себя легко и непринужденно.

Третье упражнение, направленное на вызывание ощущения тепла в конечностях:

1) Я чувствую приятное тепла в правой руке... Представьте себе: вы погружаете правую руку в очень теплую, почти горячую воду.

2) Кровеносные сосуды правой руки слегка расширились... Вспомните, как краснеет правая рука, когда вы погружаете ее в горячую воду. Это расширяются сосуды правой руки.

Кровь приливает к руке, рука краснеет.

3) Здоровая, горячая кровь согрела мою правую руку... Повторите уверенно. Прочувствуйте это.

4) Приятное чувство тепла разлилось по моей правой руке... Вспомните как можно ярче чувство приятного тепла в правой руке, когда вы погружаете ее в очень теплую, почти горячую воду, парите ее, постепенно подливая воду все горячее и горячее.

5) Правая рука стала горячей до кончиков пальцев... Зафиксируйте это ощущение. Постоянно удерживайте в сознании яркое образное представление. Мысленно представьте себе, как расширяются сосуды правой руки.

6) Я расширяю сосуды моей правой руки... Повторите уверенно. Вдумайтесь в сказанное.

7) Я могу это сделать – расширить сосуды в любом другом органе...

Повторите уверенно. Думайте о покое, тепле в правой руке.

8) Дышу спокойно, ритмично, ровно...

С каждым спокойным выдохом в расслабленных мышцах моего тела возникает приятное ощущение слегка пульсирующего тепла.

9) Чувствую приятное тепло в левой руке...

Тепло распространяется от кончиков пальцев вверх.

10) С каждым моим выдохом начинает теплеть правая нога... Правая нога приятно теплая.

11) Начинает теплеть моя левая нога...

Моя левая нога становится расслабленной и теплой.

12) Приятное тепло в ногах, руках и во всем теле становится все сильнее и сильнее...

13) Тишина и покой мягко окутывают меня приятной дремотой... Я отдыхаю... Мое тело расслаблено... Я наслаждаюсь приятным покоем и отдыхом, который приносит мне силы и уверенность в себе.

Четвертое упражнение, направленное на вызывание ощущения тепла в солнечном сплетении.

Обучаемым предлагается сосредоточить внимание на солнечном сплетении и образно представить, что в этом месте находится маленькое яркое солнце.

1) Мой живот становится мягким и теплым... Живот – это губка, которая, расправляясь, собирает теплую воду.

2) Мое солнечное сплетение излучает тепло.

3) Приятное ощущение тепла пронизывает все внутренние органы.

4) Ощущение тепла в солнечном сплетении все больше и больше нарастает...

5) Это расширяются сосуды моего солнечного сплетения.

6) Приятное тепло наполняет все внутренние органы...

7) Я расширяю сосуды солнечного сплетения...

8) Я могу это сделать – расширить сосуды в любом другом органе

Пятое упражнение, направленное на овладение регуляцией ритма дыхания.

Обучаемым рекомендуется постепенно удлинять фазы дыхания. При этом подчеркивается, что удлинение акта дыхания должно происходить постепенно. Критерием правильного проведения упражнения считается отсутствие неприятных ощущений от замедления дыхания и способность к сохранению заданного ритма дыхания на протяжении всей тренировки. В словесных формулах фиксируется ощущение покоя:

1) Я совершенно спокоен...

2) Мое дыхание замедляется... Воздух свободно входит в легкие.

3) Дышу ритмично, ровно...

4) Мое дыхание редкое, теплое...

5) С каждым дыханием все больше и больше успокаиваюсь...

Шестое упражнение, направленное на овладение регуляцией ритма сердечной деятельности:

1) Я совершенно спокоен ...

2) Сердце бьется ритмично и спокойно... Вы не чувствуете своего сердца, как не чувствует свое сердце каждый здоровый человек.

3) Приятное тепло обволакивает сердце...

Сердцу становится спокойно и просторно в груди.

4) Мое сердце отдыхает...

Кровеносные сосуды сердечной мышцы расширились. Сердечная мышца обильно снабжается теплой кровью.

5) Мой пульс замедляется...

Седьмое упражнение, направленное на мобилизацию организма к деятельности:

1) Я чувствую, что хорошо отдохнул...

2) Мои силы восстановились...

3) Во всем теле ощущаю прилив энергии...

4) Мысли ясные и четкие...

5) Постепенно исчезает ощущение тепла...

6) Мои руки и ноги становятся сильными...

7) Мышцы наполняются энергией...

8) Исчезает дремота. Настроение приподнятое...

9) Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, ноги, руки...

10) Мое тело становится легким, сильным, послушным...

11) Готов действовать...

12) Глубокий вдох... Резкий выдох... Встаю и открываю глаза. Потягиваюсь.

Важным элементом занятий является правильный выход из состояния аутогенного погружения, общей мышечной релаксации. Конечно, если это занятие проводится перед сном, то, само собой разумеется, оно должно

заканчиваться полноценным сном, никакой речи о выходе из аутогенного расслабления и быть не может.

А если упражнения аутогенной тренировки отрабатывались днем и предстоит напряженная работа? В этом случае аутогенная тренировка заканчивается мобилизационной частью.

Мобилизация – это психический процесс, направленный на приведение функций организма в состояние наилучшей работоспособности и способствующий психической готовности к предстоящей деятельности. Мобилизация может достигаться тремя способами – успокоением, активностью, тонизацией. Успокоение организма проводится в том случае, если исходный уровень активности психических функций был достаточно велик и препятствовал оптимальному выполнению профессиональной задачи. Тогда после занятия аутогенной тренировкой, которое понизило чрезмерное волнение, достаточно произнести несколько заключительных формул:

Встаю. Я хорошо успокоился и отдохнул.

Все будет хорошо.

Я достаточно собран и набрался сил.

Готов действовать четко и уверенно.

Открываю глаза.

Активация необходима для того, чтобы вернуть организм после занятия психофизиологической саморегуляцией к исходному уровню бодрствования, снять чувство расслабленности, дремоты. Методически этот прием достаточно прост. После отработки основных упражнений аутогенной тренировки необходимо научиться вырабатывать образное представление о реальной или моделируемой ситуации, которая наиболее полно отражает желаемый уровень активности.

При этом занимающийся представляет себя бодрым, жизнерадостным, деятельным. Эти представления дополняются формулами самовнушения, в которых нейтрализуется действие успокаивающей части аутогенной тренировки.

Вначале применяется набор из 8-12 словесных формул (см. упражнение седьмое), по времени процесс активации занимает 2-3 минуты. Затем, по мере закрепления этих формул, их количество постепенно сокращается. При хорошей тренированности эффект активации может достигаться несколькими формулами:

«Я становлюсь все бодрее и бодрее. Готов действовать! Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Встать!»

При этом после окончания занятия целесообразно в течение нескольких минут выполнить легкие, но активные физические упражнения. Например, разведение рук в стороны, их вращение, наклоны туловища, приседания, прыжки.

Тонизация имеет цель повысить исходный уровень бодрствования организма и достигается при ярких образных представлениях волнения и легкой напряженности: ощущение легкого озноба, дрожи, пробегающей по мышцам, глубокого и частого дыхания, обострение мышечно-суставного чувства и т. д. На фоне аутогенной релаксации представления сопровождаются формулами самовнушения:

Я чувствую внутреннее успокоение.

По плечам и спине пробегает легкий озноб.

Я словно принял приятный легкий душ.

Мое дыхание углубляется, становится чаще.

Я чувствую прохладу вдыхаемого воздуха.

По телу пробегает озноб.

Самочувствие отличное.

Озноб все сильнее.

Все мышцы становятся упругими.

Все готово к броску.

Я весь напряжен.

Глубокий вдох... Резкий выдох...

Встать!

Методики психической саморегуляции, способствующие
коррекции психических качеств

Методика самовоспитания

Опыт показывает, что наиболее часто (до 70% случаев) наблюдаются затруднения адаптации к условиям новой профессиональной деятельности, обусловленные социально-психологическими особенностями личности. В первую очередь, это относится к лицам с неконформным стилем поведения (недисциплинированным, с низкими коммуникативными качествами, склонным к межличностным конфликтам и т. д.) и тревожно-мнительными чертами характера (тревожным, неуверенным в собственных силах, нерешительным и т. п.).

Самовоспитание – это процесс сознательной, активной, целеустремленной деятельности, направленный на формирование или коррекцию собственной личности. Самовоспитание включает:

1. Изучение своих положительных качеств, которые следует развивать, и отрицательных проявлений характера, нуждающихся в преодолении. Особенности личности и человеческие способности обнаруживаются не сразу. Нередко они выявляются лишь под влиянием многолетнего и трудного периода самопознания черт характера, которые мешали или способствовали профессиональному становлению.

Помочь самопознанию могут приемы сопоставления результатов несложных психологических тестов самооценки с характеристиками руководителей, товарищей. Как пример тестовой методики, приводим способ самооценки личности, апробированный К.К. Платановым.

Предлагаются слова, характеризующие отдельные черты личности. Эти слова выписывают в два столбика: первый – положительные черты, второй – отрицательные черты. Затем в каждом ряду подчеркиваются качества, которыми испытуемый, по его мнению, обладает. Количество подчеркнутых слов в каждом ряду делится на общее количество слов этого ряда. Если частное от деления в первом ряду близко к единице, а во втором ряду к нулю, то можно утверждать, что испытуемый переоценивает себя. Результат, близкий к 0,5,

говорит о нормальной оценке. И наоборот, если частное от деления в первом ряду близко к нулю, а во втором ряду близко к единице, то указанное говорит о низкой самооценке.

Приводим перечень слов из методики К.К. Платонова:

аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легковерие, медлительность, мечтательность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, храбрость, энтузиазм.

2. Не менее важным принципом самовоспитания является постановка цели и разработка программы самовоспитания. Основные направления самосовершенствования могут относиться как к личной жизни (неуверенность в общении, конфликтность и т. д.), так и к вопросам профессиональной подготовки. Путем сопоставления образа желаемого Я и осознанного реального Я занимающийся самовоспитанием ставит перед собой вопрос: «Что я хочу изменить в себе?», «Чего я хочу достичь?»

Мотивационная установка на успешное овладение профессией способствует активация этого процесса. Ведь профессиональная деятельность в современных условиях предъявляет повышенные требования к уровню развития большинства качеств личности.

3. А теперь о самом процессе самовоспитания, который осуществляется при помощи самоконтроля и самовнушения необходимых качеств в состоянии релаксации. Самовоспитание – трудоемкий, но вполне доступный любому человеку процесс. Он особенно необходим тем, кто посвятил себя экстремальным профессиям. Нужно научиться постоянно контролировать себя, знать

элементарные приемы и правила культуры мышления, эмоций и воли, обучиться основным приемам аутогенной тренировки.

Приемы воспитания, культуры мышления, эмоций и воли

Высокое нервно-психическое напряжение, возможность возникновения нестандартных ситуаций в экстремальных условиях определяют необходимость познания человеком приемов культуры организации психических процессов, свойств и состояния.

Произвольная саморегуляция психофизиологических функций осуществляется преимущественно с помощью процесса сосредоточения и самоконтроля, который можно сравнить с принципом работы саморегулирующихся автоматических систем. В этих системах имеется процесс, аналогичный сосредоточению, который выражается в последовательном запрашивании состояния работы того или иного блока, узла и т. д. В результате устанавливается необходимая информация о данной системе, поступающая в логические устройства электронного анализа и синтеза. В дальнейшем по принципу обратной связи на те или иные узлы системы посылаются корректирующий сигнал.

Мы редко сознательно ощущаем свои мысли. Как правило, они текут самостоятельно. Только путем целенаправленного сосредоточения на мыслительном процессе осознается его течение. Поэтому приемы культуры в сфере мышления состоят в необходимости формирования навыка сосредоточения на главном, умении отбрасывать «застревающие» мысли («мысленная жвачка»), способности быстрого переключения.

О приемах культуры эмоций. Давно установлено, что если человек примет усталую позу и маску грустного лица, побудет в ней некоторое время, то у него снизится настроение. И наоборот, если расстроенный, усталый человек, приняв жизнерадостную позу, расправит грудь, распрямит тело, у него произойдет значительное улучшение самочувствия.

Элементы самовнушения по внешним проявлениям эмоций присутствуют и в повседневной жизни. Замечено, что прежде чем войти к «важному» лицу, человек поправляет одежду, приглаживает прическу, расправляет плечи и т. д.

За этими действиями образно стоят слова: «Я выгляжу молодцевато, подтянуто! Я бодр, энергичен, готов выполнить любое задание. Мне все по плечу!»

Прежде чем выйти утром из квартиры, мы осматриваем себя перед зеркалом. Оставшись довольными своим видом, идем на работу, учебу с чувством бодрости, уверенные, что справимся с задачами дня.

Но вот человек увидел себя в зеркале, как ему показалось, нездоровым, и настроение ухудшилось. Если для этого не было причин, достаточно сделать несколько физических упражнений, потянуться и мысленно сказать себе: «Выйду на свежий воздух – и все будет нормально. Я не таков, чтобы раскисать и поддаваться настроению», – вот пример активного стеничного самовнушения, которое явилось эффективным примером самовоздействия, активирующего личность.

Сила самовнушения чрезвычайно велика. Известен случай, когда по халатности рабочий оказался запертым в холодильнике и был убежден, что холодильная установка включена. Наутро его нашли мертвым, причем врач констатировал все признаки смерти от переохлаждения организма. При выяснении обстоятельств этого несчастного случая было установлено, что холодильник не был включен и что смерть, следовательно, наступила не от холода, а от ожидания замерзания. Человек сконцентрировал себя на представлении о том, что обязательно замерзнет и... действительно замерз.

В.Л. Марищуком разработана и апробирована в ряде экстремальных профессий методика «самоконтроль – саморегуляция» (С-КР). Сущность методики заключается в формировании привычки самоконтроля за эмоциональным состоянием по внешним проявлениям эмоций и в произвольном подавлении отрицательных эмоций.

Любой человек способен выработать привычку задавать себе вопросы: «Как моя мимика?», «Как мои мышцы?», «Как я дышу?», «Не скован ли? (Нет ли учащенного дыхания с сокращенной фазой выдоха?)»).

В случае выявления нежелательных признаков (искаженной мимики, скованности в мышцах из-за их непроизвольного напряжения, учащенного дыхания и др.) их нужно произвольно устранить (улыбнуться, восстановить мимику спокойствия и уверенности; преодолеть скованность – расслабить мышцы; сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха – сбить учащенное дыхание, а затем стараться дышать так, чтобы выдох и пауза занимали примерно 3/4 всего дыхательного цикла).

Для выработки привычки самоконтроля за эмоциональным состоянием по внешним проявлениям эмоций необходимы многократные повторения вопросов по самоконтролю: «Как моя мимика? Как мои мышцы? Как я дышу?»

Повторять эти вопросы следует чаще, в любых сложных и опасных ситуациях, перед выполнением трудных гимнастических упражнений, прыжков, перед выходом на соревнования, наблюдая случайную драку, волнующие сцены в фильмах, получая жесткий нагоняй от начальника и т. п. Да и самому начальнику, распекая подчиненного, не грех иногда задать себе вопросы, чтобы предупредить ошибочное решение, характерное для состояния излишних эмоций, не оскорбить достоинство своего подчиненного.

Навыки самоконтроля особенно рекомендуется изучить людям, которые часто сталкиваются с экстремальными, стрессовыми ситуациями, в том числе и волонтерам.

Следует также указать на важность при этом специального обучения произвольному расслаблению мышц, поскольку далеко не все люди способны сразу же устранять скованность. Приемы расслабления мышц изложены ранее.

Методика произвольного расслабления мышц, в целях расслабления и преодоления скованности, применялась в актерской школе К.С. Станиславского.

Воля (способность концентрации всех сил на достижении цели) тесно связана с другими психическими качествами, в первую очередь, с эмоциями. Воля предполагает осознание своих эмоций, оценку их и власть над ними. Наиболее важными волевыми качествами для людей, работающих в экстремальных условиях, являются решительность, умение владеть собой и настойчивость. В ряде

случаев человек бывает наделен сильной волей от природы, но и это не исключает возможность дальнейшего совершенствования этого качества.

Для самовоспитания воли необходимо соблюдать следующие правила:

1. Сосредоточиваться на действиях, поступках, словах с целью анализа реализации волевых качеств. В состав решения должны быть включены средства и способы его реализации. Не рекомендуется принимать невыполнимых решений, потому что никто так часто не принимает решений и не имеет так много добрых (но несбыточных!) намерений, как слабовольные люди.

Древнегреческий ученый Плутарх говорил, что кто по застенчивости или из ложного стыда чрезмерно податлив или с мягкостью обещает все, о чем его ни попросят, тот с такою же легкостью нарушает слово и от него отказывается. Никогда не следует принимать скоропалительных решений в состоянии раздражения, обиды. В народе по этому поводу говорят: «Глуп тот, кто во время бури садится на корабль».

2. Выработать привычку оценивать свои действия и слова с точки зрения волевых просчетов с целью их предотвращения. Не выработав критического отношения к себе и к своим поступкам, нельзя воспитывать сильную волю. Большая требовательность к себе – один из важных признаков волевого человека.

3. Проводить постоянную тренировку в преодолении внутренних и внешних препятствий. Только тот способен проявить сильную волю в больших делах, кто смог закалить ее в сотнях маленьких дел. В одном из телевизионных интервью известный кинорежиссер Н. Михалков сказал, что когда он рос в семье родителей, у них не было проблем с различными узлами, они всегда развязывались без помощи ножа.

Для этих целей можно совершать ежедневно или каждые два дня что-нибудь такое, чего не хотелось бы делать, можно проявлять разумный аскетизм в необходимых для себя мелочах.

Приближение условий учебной подготовки (занятия по физической подготовке, тренажер и т. д.) к реальным трудностям, которые могут встретиться в экстремальных случаях – лучший метод тренировки воли.

4. Доказано, что тренировке и укреплению воли помогает слежение за собственной осанкой. Очень важно, чтобы позвоночник был всегда прямой, плечи слегка расправлены, грудь свободно выступала вперед. Поза человека оказывает влияние на его настроение. К тому же, если человек сторблен, сутул и голова у него опущена, это вызывает перегибание позвоночника в шейном и грудном отделе. Вместе с позвоночным столбом перегибаются и позвоночные артерии, что ухудшает питание затылочных и теменных долей головного мозга.

5. Развитию воли могут способствовать формулы самовнушения волевых качеств, применяемых в форме самоободрения, самоприказа, произносимых мысленно (или даже вслух):

Я всегда владею собой....

Я вполне могу сдерживать себя...

Я управляю собой.

Я владею своими эмоциями...

Я всегда собран, организован, внимателен...

Я смел, решителен в любой обстановке.

В сложной обстановке я хладнокровен, собран.

Я настойчив в достижении цели... Я всегда подтянут.

Я действительно владею собой.

Указанные формулы можно применять и на фоне аутогенного расслабления. Развитию волевых качеств или конкретных мотивов помогает и коротко написанная формула самовнушения, например: «Я всегда подтянут и организован», которая помещается на видном месте (в записной книжке, тумбочке и др.). Находясь постоянно перед глазами, содержание формулы постепенно, иногда даже помимо нашей воли, входит в сознание.

Приемы, способствующие выработке коммуникативных качеств

Большое значение для установления хороших межличностных отношений имеет осознание своей роли в коллективе в соответствии с мнением остальных

членов группы о его ролевой позиции. Установлено, что занятия психической саморегуляцией способствуют улучшению совместимости. Волонтер должен обладать определенными личностными особенностями. К таким лидерским качествам следует отнести доброжелательность, моральную устойчивость, общительность, целеустремленность, готовность оказать в любой момент помощь, активность, инициативность, интеллигентность и др.

Указанные качества могут быть усилены самовоспитанием. Руководителю (лидеру) необходимо настойчиво развивать их у себя. Для этих целей можно использовать следующие формулы самовнушения:

«Моя цель – в достижении отличных результатов всем коллективом. Таковую цель я представляю четко и ясно. В этом цель моей жизни. Я принципиален. Принципиальность – это достоинство человека. Я устойчив в своей цели, в своих намерениях. Я готов все сделать для успеха коллектива. Мне приятно общаться с людьми. У моих товарищей много достоинств и положительных качеств. Интересы моих товарищей — это мои интересы. Я справедлив. Я всегда сдержан. Я говорю спокойным голосом. Приятно чувствовать уважение товарищей, гордость за порученное дело...»

Потребности человека в человеческих связях, коммуникациях огромны. Не случайно в некоторых племенах Южной Америки до настоящего времени существует высшая мера наказания - изгнание из племени. Такой человек умирает.

Большинство людей легко входят в контакты с окружающими. Отсутствие контакта с людьми всегда сопровождается чувством дискомфорта: развивается скука – длительно действующая отрицательная эмоция. Такие люди часто бывают напряжены. Им трудно освободиться от полученного впечатления, перейти от одного эмоционального состояния к другому и т. д.

Замкнутость приводит к обеднению информацией, мимики, жестов. Человеку свойственно чувство сопереживания. В этом отношении, конечно, приятнее работать с людьми, от которых всегда исходит положительный

эмоциональный фон. От присутствия таких людей в коллективе во многом зависит и успех, и качество совместной профессиональной деятельности.

Необщительность, как и другие психические свойства, можно преодолеть. Прежде всего, необходимо научиться слушать собеседника, не убегать от людей, а идти к ним не только с горем или радостью, но и ради простого общения. В общении важно поступать так, чтобы окружающие не почувствовали вашей замкнутости. В этом деле самовнушение может быть полезным:

Я общительный человек.

В беседе чувствую себя легко.

Всегда владею собой.

Мои движения раскованные, свободные.

Отвечаю и говорю спокойно.

Я общительный человек.

При повышенной выраженности астенических черт характера (нерешительности, неуверенности, склонности к перепроверке сделанного и т. д.), которые также снижают коммуникативные особенности личности, можно рекомендовать следующие формулы самовнушения:

Я уверенный, решительный человек.

Решения принимаю уверенно, действую энергично.

У меня всегда уверенное выражение лица.

Моя походка уверенная.

Мои движения ловкие, свободные, точные.

Моя речь уверенная.

Говорю свободно, не торопясь.

Действую всегда решительно и смело.

Я всегда спокоен и уверен в себе.

Несколько слов о раздражительности, порой приносящей столько неприятностей не только себе, но и окружающим людям.

Раздражительность – это быстрый переход человека в состояние нервного возбуждения. Причины раздражительности различны, и порой они, как и

изменение настроения, могут не осознаваться. Подмечено, что сила реакции на отрицательную эмоцию тем больше, чем шире возможность воздействия.

Например, вряд ли вызовут у кого-то сильное раздражение (тем более гнев) раскаты грома, которые нарушили сон. Но если причиной этого явилось громкое звучание музыки в квартире соседа, эмоциональная реакция уже будет другой. А самой большой эта реакция наблюдается в том случае, если помеху сна создадут члены семьи или подчиненный по работе (службе) человек.

Вот такие советы дает С.Б. Шенкман раздражительному человеку:

1) Старайтесь не оставаться наедине со своими неприятностями. Исповедаться доброжелательному и рассудительному человеку о том, что вас мучает, значит принести себе огромное облегчение. Советы вашего собеседника могут даже не иметь большого практического значения, важно его сочувствие, участие, искренняя заинтересованность. В качестве такого «наперсника» может оказаться жена, отец, мать, близкий друг или даже незнакомый человек – случайный попутчик в поезде или самолете. В свою очередь, будьте готовы сами выступить в роли доброжелательного и участливого слушателя чужой исповеди.

2) Умейте на время отвлечься от своих забот. Как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, старайтесь время от времени избавляться от гнета тяжелых мыслей, отвлекаться какими-либо насущными заботами по работе или дому. Постарайтесь ни в коем случае не заразить своим дурным настроением окружающих вас людей. Какие бы ни были у вас неприятности, жизнь продолжается, и никто не вправе навязывать другим свои мысли и тоскливое настроение. Очень плохое впечатление производит человек, который всякую свою (даже пустяковую) неприятность превращает в мировую проблему.

3) Не впадайте в гнев. Приучайте себя к паузе, предшествующей вспышке гнева. А во время паузы постарайтесь осмыслить ситуацию. В этом случае вам успеет прийти в голову мысль о том, что вспышка не принесет вам облегчения и будет чревата лишь новыми неприятностями. Лучше всего, если вам

представится возможность разрядиться какими-либо упражнениями. Здоровая физическая усталость поглотит ваш гнев.

4) Иногда нужно и уступить. Упрямо настаивая на своем, мы часто бываем похожи на капризных детей. Бойтесь быть капризными. Прислушивайтесь к точке зрения оппонента. Уважайте ее и с достаточной долей самокритичности относитесь к своей точке зрения. Разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

5) Нельзя быть совершенством абсолютно во всем. Некоторые люди живут в вечном страхе, что они хуже других. Их усилия удовлетворить высшим требованиям часто ведут к болезненным поражениям. Нельзя забывать, что таланты и возможности каждого из нас ограничены. Старайтесь прежде всего отлично выполнять главную свою работу, то, к чему вы действительно имеете призвание. Для чувства удовлетворенности достаточно иметь успехи в одной или двух областях, а остальные выполнять добросовестно и не ниже оптимального уровня.

6) Не предъявляйте чрезмерных требований к окружающим. Тот, кто слишком много ожидает от окружающих, постоянно испытывает раздражение от того, что окружающие чаще всего не отвечают его чрезмерным требованиям. Вы совершаете большую ошибку, если, постоянно критикуя, стремитесь переделать жену, тещу, своих товарищей.

Взрослого человека перевоспитать очень трудно, а вы (даже не осознавая того) стремитесь сделать окружающих удобными для вас. Перспективы успеха здесь минимальны, зато такой стиль поведения вызывает у окружающих враждебное отношение. Принимайте людей такими, какими они есть (каждый из нас имеет право на индивидуальность), или вообще не имейте с ними дела. Старайтесь видеть в окружающих достоинства и в общении; опирайтесь именно на эти качества. Таким образом, вы, даже не ставя такую цель, в один прекрасный день обнаружите, что окружающие люди «перевоспитались», они вполне устраивают вас.

Следует сразу же оговорить, что почти все приемы, предназначенные для выработки культуры мышления, эмоций и воли, подходят и для эмоциональной разрядки. Для этих целей могут подойти некоторые физические упражнения, например ходьба. В.П. Некрасов рекомендует следующий прием ходьбы с целью эмоциональной разрядки. Сначала надо 3-5 минут пройти в быстром темпе. Это должно помочь отвлечься и максимально включить в работу мышечную и сердечно-сосудистую систему. Идти надо свободно, размашистой походкой, сохраняя при этом правильную осанку. Шагать свободно, ровно, спокойно.

Затем 1-1,5 минуты пройти в более медленном темпе и вновь ускорить шаг. Хорошо при этом внести элемент соревнования. Например, обогнать и обойти впереди идущего человека, пройти до пункта, намеченного за данное время. Через 3-5 минут нужно вновь сбавить темп.

В процессе ходьбы можно использовать формулы самоприказа и самоубеждения:

Я успокаиваюсь...

С каждым шагом все плохое уходит...

Я владею собой и сдержан.

Свобода и легкость во мне.

Все безразлично спокоен.

Я владею собой...

В повседневной жизни я весел и спокоен.

Я спокоен, уравновешен, сдержан...

Если вы не можете покинуть рабочее место, в этом случае рекомендуются простейшие приемы в виде упражнений для дыхания и мышечных групп.

Необходимо сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10-15 секунд, затем резко выдохнуть. Дыхательные циклы лучше сочетать с попеременным мышечным напряжением и расслаблением. На фазе вдоха и задержки дыхания сжать кисти в кулаки, напрячь мышцы живота, спины. Резко выдохнуть, расслабив все мышцы. Повторить это упражнение можно несколько раз.

Нельзя забывать о выражении лица. После выдоха проведите по лицу рукой. Поднимите углы губ вверх, не забудьте про улыбку. Проведите рукой по мышцам щек, помассируйте их, если они напряжены, или сделайте несколько вращающих движений головой. Слегка потрите подушечками пальцев заушные бугры.

Чтобы предупредить возникшее чувство раздражения (особенно для тех, кто к ним склонен), следует попытаться задержать произвольные двигательные реакции (как правило, в этом случае возникают движения, напоминающие видоизмененные позы боксера) и выполнить другие движения. Например, рекомендуется плотно сжать губы и 10-15 раз медленно описать языком дугу по небу.

Методика снижения реакции тревоги и страха

Методика может быть рекомендована в случае возникновения у лиц навязчивых, неадекватных переживаний и страхов конкретного содержания, в частности неуверенности в нормальной посадке самолета, открытого урока в школе и т. д.

Эмоции тревоги периодически возникают у всех людей. Они способствуют угнетению воли, дезорганизуют поведение.

Существует несколько методик условно-рефлекторного разрешения конкретных страхов: методика десенсибилизации Ж. Вольпе, аутогенная поведенческая терапия В. Люте, сходные терапевтические приемы предложены В.С. Лобзиным и М.М. Решетниковым.

Сущность предлагаемой методики уменьшения боязни и страха заключается в многократном образном представлении ситуации, которая вызывает высокое нервно-психическое напряжение, на фоне аутогенного расслабления. Занимающийся психической саморегуляцией вначале достигает аутогенного расслабления. Затем, концентрируя внимание на ситуации, в которой возникает страх, путем ярких образных представлений добивается субъективного переживания соответствующих вегетативных проявлений стресса (частое дыхание, сердцебиение, потливость и т. д.).

Следующим этапом упражнения является усиление аутогенного погружения и нормализация деятельности внутренних органов и акта дыхания. Для этого могут быть привлечены словесные формулы самоубеждения в разрешимости сложной ситуации, сопровождаемые произвольными движениями, аналогичными действиям во время моделируемой ситуации. Занятия рекомендуется проводить 3-4 раза в день до полного исчезновения чувства страха и вегетативных дисфункций в конкретной ситуации.

Нейрофизиолог П.В. Симонов предложил информационную теорию эмоций, согласно которой эмоции возникают в случаях, если ситуация не совсем понятна для субъекта. Так, например, страх возникает при недостатке сведений, необходимых для успешного выхода из создавшегося опасного (по мнению индивида) положения.

Поэтому возникновение страха предупреждают хорошие знания и прочные навыки о предстоящей деятельности. Заблаговременное моделирование обстановки и своих действий, их прогнозирование помогают многим лицам уверенно решать самые сложные ситуации.

Упражнения, нормализующие сон

Потребность во сне неодинакова у всех. Из истории известно, что Петр I, Наполеон могли удовлетвориться 4-часовым сном, а знаменитый футболист Пеле считал необходимым спать в сутки 10-12 часов. Заметим также, что человек самостоятельно может регулировать необходимую для себя продолжительность сна. Например, чтобы поскорей закончить книгу «Как закалялась сталь», писатель Н. Островский, тяжело больной, прикованный к постели, сократил свой сон до 4 часов.

Прежде чем перейти к изложению приемов самовнушения по нормализации сна, остановимся на некоторых причинах, способствующих нарушению процесса засыпания. Проанализируйте, все ли вы сделали, чтобы подготовить себя ко сну;

Первое: необходимо уменьшить за час до отхода ко сну поток впечатлений, сократить количество информации независимо от ее положительной или

отрицательной эмоциональной окраски. Нуждается в снижении и физическая активность.

Второе: создать необходимые гигиенические условия отхода ко сну и в первую очередь оградить себя от возбуждающего влияния света и шума. Важно научиться представлять темноту, чему может способствовать предварительная фиксация взгляда на черном предмете, затем закрыть глаза и зафиксировать в сознании его цвет. От шумов могут оградить протившумы, легко изготавливаемые из маленьких кусочков пчелиного воска с ватой. Воск весьма пластичен, не тает при температуре тела и не вовлекается в колебания воздушной среды.

Помочь отвлечься от шумов могут формулы самовнушения:

Я спокоен...

Буду спать крепко, чтобы вовремя встать.

Сплю глубоко и крепко, шумы мне безразличны.

Я равнодушен к любому шуму.

Я спокоен и сосредоточен на успокоении.

Мне спокойно.

Шум меня не раздражает.

Шорохи приятны, они помогают мне отвлечься...

Третье: нередко жалобы на затруднения при засыпании бывают связаны с личностным искажением масштаба времени. Минуты, предшествующие засыпанию, кажутся часами, а время сна представляется укороченным. Особенно тягостно это бывает, когда время сна сокращено и предстоит напряженная деятельность.

Аналогичное отношение может быть и к кратковременному пробуждению. Во время нормального сна люди обычно просыпаются 2-3 раза, но впоследствии об этом не помнят. Когда воспоминания о пробуждении сохраняются, может возникнуть убеждение об отсутствии сна в течение всей ночи.

Приводить к беспокойному сну с частыми пробуждениями могут самые обычные житейские намерения, например желание проснуться к заданному

времени. Для того чтобы сон в этом случае был глубоким и в то же время определенной продолжительности, Х. Линдеман рекомендует, лежа в постели в состоянии аутогенного погружения, применять формулы самоприказа, позволяющие выработать механизм «внутренних часов»:

После крепкого и спокойного сна я проснусь в 5 часов.

Я сплю глубоко и крепко до 5 часов утра.

Просыпаюсь без труда в 5 часов утра.

Глубоко и крепко спать, чтобы утром рано встать.

Я отключаюсь от всего до 5 часов утра.

Четвертое: одна из причин плохого засыпания – боязнь плохого засыпания. Иногда бывает так, что человек не успел лечь, *как* уже нервничает: «Опять не уснул». Такие лица нередко могут прибегать к снотворным, по утрам появляется расстройство настроения. В этом случае нужно не расстраиваться, а при помощи целенаправленного самовнушения «забывать» о возможности задержки засыпания. Психотерапевты называют ее формулой игнорирования:

«Ничего со мной не произойдет, если я сегодня не высплюсь. Я знаю людей, мало спящих, но совершенно здоровых и работоспособных. Буду спокойно отдыхать. Все стадии пассивного отдыха, в том числе расслабленное бодрствование, целительно. Пребывание в состоянии расслабленности восстановит мои силы и нервную энергию. Я спокоен, совершенно спокоен...»

Как правило, после такого самовнушения засыпание наступает достаточно быстро. Не следует вставать, когда не спится, чтобы «использовать» время. Не рекомендуется включать свет, его возбуждающее действие, особенно при расширенных в темноте зрачках, производит негативный эффект.

В некоторых случаях, особенно когда человек боится, что не уснет, эффект засыпания может достигаться самовнушением противоположной установки. Следует помнить, что нельзя уснуть насильно. Такая попытка может создать патологический очаг возбуждения. Поэтому после нескольких индифферентных формул отдыха применяется самовнушение следующего содержания:

Я отдыхаю. Лежу спокойно, удобно, уютно.

Отсутствие сна меня не беспокоит.

Я не хочу спать.

Я буду наслаждаться покоем и отдыхом...

Можно представить себя в ситуации, когда необходимо бороться со сном, например при управлении автомашиной в ночное время. Такая установка, как правило, обращается в противоположность, и быстро наступает сон.

Пятое: многие, когда не спится, считают. Но иногда это не помогает, как правило, в том случае, когда идет торопливый счет. Поэтому рекомендуется сочетать счет с ритмом дыхания. Одно слово счета на каждом выдохе. Этот прием ценен и тем, что неторопливый счет поневоле суживает круг внимания считающего.

Шестое: у многих здоровых людей имеются свои привычки или ритуалы, способствующие засыпанию и хорошему сну (расположение подушки, способы укрывания одеялом, положение тела и т. д.). Эти каждодневные приготовления ко сну условно-рефлекторно готовят организм к его наступлению.

Одновременно наиболее существенным моментом этих привычек могут быть образные представления, которые ускоряют засыпание (представление себя в купе идущего поезда, в лодке, покачивающейся по волнам, представление «уходящих» рельсов, шума морского прибоя, журчания ручейка и др.).

Можно рекомендовать в момент приготовления ко сну применять следующую формулу самовнушения:

Я полностью отрешился от забот и впечатлений дня.

Наступает чувство полного успокоения.

Я заслужил спокойный отдых.

Приятная усталость овладевает моим телом. Я спокоен...

Хочется отдохнуть... Расслабляюсь...

Глубокое чувство расслабления охватывает все мое тело.

Методика аутогенной тренировки усиливает эту готовность. После принятия удобной, привычной позы в постели с закрытыми глазами и расслабленными мышцами необходимо достигнуть состояния аутогенного расслабления.

Очень важно обратить внимание на максимальное расслабление мышц и вызывание яркого ощущения тепла в конечностях и во всем теле. Добившись этого, все внимание нужно сконцентрировать на дыхании. Сосредоточиваясь на удлиненной фазе выдоха, необходимо внутренне проговаривать формулу отхода ко сну:

Я совершенно спокоен.

Ни о чем не хочется думать.

Я растворяюсь в устойчивом покое.

Полная отрешенность от впечатлений прошедшего дня.

Все тело расслаблено, кажется тяжелым.

Я отдыхаю.

Мой организм набирается сил.

Испытываю ощущение тепла, уюта и удовольствия.

Все глубже душевный и физический покой. Покой превращается в дремоту. Дремота мягко и приятно обволакивает все тело.

Я начинаю засыпать.

Засыпаю...

Причиной нарушения сна может явиться и болезненное состояние организма (боль, зуд, кашель и т. д.). В этом случае квалифицированную помощь (в том числе и в борьбе с бессонницей) может оказать только врач.

А теперь коротко о некоторых приемах утренней психогигиенической гимнастики, особенно для тех, у кого затруднен процесс просыпания. Время утреннего пробуждения наиболее благоприятно для целенаправленного самовнушения. Вы проснулись. Сознание уже ясное. Пора вставать. Но тело еще продолжает спать.

Лежа на спине с закрытыми глазами, однократно медленно проверяете полноту мышечного расслабления во всем теле. Затем образно представляется состояние собранности и готовности к действию. Изменяется ритм дыхания (удлиненный вдох и энергичный выдох), формулы самовнушения в этом случае мысленно произносятся на фазе вдоха:

Я отдохнул.

Мои силы восстановились.

Впереди день активной деятельности...

Я весел и спокоен...

Дыхание свободное, ровное, глубокое...

Заряжаюсь внутренней энергией...

Меня радует начало нового дня.

Ощущаю приток сил.

Свежесть и бодрость наполняют меня.

Мышцы напряглись...

Делаю глубокий вдох

Резкий выдох.

Внимание!

Встать!

После чего открыть глаза и сразу встать с постели. Встав, часто хочется потянуться. Это естественное желание. Мозг требует двигательных ощущений. Потянитесь, встаньте на носки, поднимите руки вверх, сделайте глубокий вдох. Теперь расслабьтесь, энергично выдохните, опустите руки и вновь повторите упражнение.

Помните, что вдох должен быть глубоким и продолжительным, а выдох коротким и резким. Думаем, что после этого уже значительно легче приступить к утренней гигиенической физзарядке.

В качестве формул самовнушения в момент просыпания можно применять и другие мобилизирующие формулы.

Приемы психической саморегуляции, способствующие отказу от курения

Одной из наиболее пагубных привычек человечества является курение. Нет необходимости останавливаться на отрицательных последствиях, которые оказывают продукты табакокурения на организм человека. Они достаточно хорошо изложены в периодической массовой прессе. Мы же остановимся на

некоторых вредных воздействиях курения на профессиональную деятельность лиц, работающих в экстремальных условиях.

Материалы медицинской статистики говорят, что 84,2% курящих мужчин начали курить в возрасте 18-19 лет. Причины могут быть самыми разными: стремление выглядеть солиднее, походить на взрослых, делать то, что было запрещено дома. Это своего рода самоутверждение.

Отмечено, что у курящих студентов успеваемость в учебе ниже, чем у некурящих, они меньше занимаются спортом, и, как следствие, у них чаще возникает ухудшение здоровья. Многие курильщики вооружаются сигаретой для того, чтобы успокоить нервы, а на самом деле никотин, являясь универсальным ядом, проникая внутрь нервных клеток, вызывает хроническое отравление организма, которое проявляется плохим настроением, повышенной раздражительностью, постоянным чувством тревоги; ослабляется зрение, память, появляется бессонница. В исследованиях, проведенных нами с участием П.М. Левицкого и В.С. Язловецкого, установлено, что даже одноразовое курение в течение 5 минут приводит к снижению психофизиологических функций у лиц операторских профессий.

Накопление продуктов курения в крови способствует возникновению кислородной недостаточности, что проявляется в нарушении остроты зрения, чувства времени и точности двигательных реакций, ухудшается оперативная память и способность быстро оценивать новую ситуацию.

В литературе встречается много способов отказа от курения: постепенное уменьшение количества выкуренных сигарет, полоскание рта вяжущим раствором (15-20 капель раствора эвкалиптового масла на стакан воды) при возникновении желания закурить, применение в течение 10 дней таблеток табекса (в состав которого входит алкалоид, цитизин, получаемый из семян рабитника и термопсиса), таблеток побесила (в состав этого препарата входит алкалоид лобелии, получаемый из растения семейства колокольчиковых) и другие методы.

Однако такое большое количество методов говорит об их малой эффективности, иначе было бы достаточно одного надежного метода.

Все эти методы не могут быть достаточно эффективными без сочетанного применения психической саморегуляции. В этом случае человек сам ставит и глубоко осознает задачу: бросить курить. Тем более, что цель и приемы достижения цели (психическая саморегуляция), в конечном итоге, направлены на укрепление воли, а без мобилизации воли трудно избавиться от этой привычки. С курением рекомендуется кончать одномоментно, раз и навсегда. Формулы самовнушения, самоприказов применяются как в состоянии бодрствования, так и в аутогенном погружении.

При построении словесных формул самовнушения следует вначале фиксировать свое внимание на отрицательных эмоциях, связанных с курением, вредным воздействием продуктов табакокурения на организм, потом на благотворное влияние на самочувствие и организм, затем решительный отказ от курения:

Курение вредит моему здоровью!

Табачный дым ухудшает мое настроение...

Я обойдусь сегодня без курения!

Мне совершенно не хочется курить.

Настроение ровное, бодрое...

Я сегодня выдержал.

Я все сделаю, что задумал.

Я рад, что бросил курить...

Формулы самовнушения рекомендуется произносить в то время, когда слова обладают наибольшей весомостью. Утром, проснувшись, можно внушить себе отвращение к курению, которое рекомендуется заключить формулой: «Сегодня обойдусь без курения».

Днем, когда захочется курить, в формулы самовнушения, кроме внушения отвращения к курению, добавить самоприказы, тренирующие качество эмоций и воли. Вечером перед сном можно провести самовнушение отвращения к

курению, улучшения своего здоровья и самочувствия без курения, а закончить формулой:

Я сегодня выдержал.

Я вполне могу сдерживать себя...

Не буду курить и впредь!

Так следует внушать себе несколько дней, пока не пройдет сильное желание закурить. Следует помнить, что если попробовать закурить в период тренировок «воздержания», то указанное возродит «рефлекс табакокурения» и придется все начинать сначала.

Методики психической саморегуляции, имеющие профессиональную направленность

Методика идеомоторной тренировки

Идеомоторная тренировка – это мысленное проигрывание предстоящей деятельности. Установлено, что представление движений вызывает в соответствующих мышечных группах, которые реально выполняют эти движения, повышение биоэлектрической активности. Одновременно проявляется эффект, сходный с реальной деятельностью и в корковом отделе двигательного анализатора. Как правило, двигательные представления сочетаются с вегетативными изменениями.

Убедиться в реальности идеомоторных актов можно при помощи несложного опыта с маятником. Сделаем маятник из нитки длиной 15-30 см (по длине руки от локтя до кисти) и небольшого предмета, например кольца, привязанного к одному концу нитки.

Нарисуем на листе бумаги круг, разделенный на четыре сектора двумя пересекающимися под прямым углом линиями. Если поставить локоть руки на стол и взять свободный конец нитки большим и указательным пальцами, то маятник может совершать произвольные движения по отношению к сегментированному кругу в направлении, на котором сосредоточились и образ которого представили себе с особой точностью.

Представим, например, что маятник движется по линии, пересекающей круг вертикально, и висящий предмет действительно начинает такое движение, хотя мы будем держать конец нитки совершенно спокойно, не помогая пальцами этому направлению.

Представьте предельно точно любое движение маятника, сконцентрируйтесь на этом представлении, и, как бы спокойна ни была рука, маятник начинает совершать ожидаемое движение. У одних этот опыт получается сразу, если они пристально смотрят на груз и сосредоточивают себя на представлении, как этот груз должен двигаться, у других эксперимент проходит лучше, если они представляют желательные движения маятника с закрытыми глазами.

Эксперимент показывает, что представления вызывают в организме соответствующие физические реакции. В данном случае мысленное представление движения сопровождается незначительными реальными колебательными движениями кисти. Поэтому способность двигательных представлений вызывать в ослабленном виде реакции, которые имеют место при выполнении реальных движений, легла в основу использования идеомоторной тренировки при овладении отдельными двигательными навыками и заданными действиями в целом.

На первый взгляд, казалось бы, простой и доступный метод повышения профессионального мастерства в действительности требует от занимающегося серьезного отношения, способности к сосредоточению, мобилизации воображения, умения не отвлекаться на протяжении всей тренировки.

Осваивая метод идеомоторной тренировки, А.В. Алексеев рекомендует соблюдать следующие принципы:

- 1) Создать предельно точный образ движения, выполняемого мысленно, и избегать представлений движения «вообще», без отчетливой картины. Естественно, это требует специальной работы.

- 2) Мысленный образ движения обязательно должен быть связан с мышечно-суставным чувством, только тогда это будет идеомоторное представление. Для достижения успеха недостаточно создать лишь зрительный образ движения, его нужно почувствовать.

3) Представляя мысленно то или иное движение, нужно сопровождать его словесным описанием, произносимым шепотом или мысленно. При этом слова должны определять желаемое положение, а не отрицать ошибочное. Например, нужно произносить формулу «Втянуть живот», а «Не расслаблять живот».

4) Приступая к разучиванию нового двигательного элемента, нужно мысленно видеть его исполнение в замедленном темпе. Это способствует более качественному его представлению, а затем и исполнению. Целесообразно также проводить идеомоторную тренировку упражнений сначала в замедленном темпе, затем в несколько ускоренном темпе.

5) Овладевать новым техническим приемом целесообразно в позе, по возможности близкой к той, в которой реально выполняется данное упражнение. В дальнейшем, при достаточном овладении методом, удастся отчетливо представлять реальные движения, находясь в обычной позе, в которой проводятся занятия психической саморегуляцией.

6) Если во время проведения идеомоторной тренировки тело занимающегося совершает инициальные движения, как бы включаясь в реальное выполнение упражнения, препятствовать этому не следует. Можно также сознательно сопровождать мысленное представление движения с реальным его осуществлением.

7) Непосредственно перед реальным выполнением искомого задания не следует думать о его результате, так как результат вытесняет из сознания представление о том, как его нужно достигать.

На начальном этапе овладения идеомоторной тренировкой занимающийся должен четко представить предстоящую деятельность. Заметим, что чем точнее представление о предстоящей модели действия, тем больше возможности успешно его осуществить. Поэтому перед началом идеомоторных тренировок профессиональной деятельности важно выполнять несколько реальных изучаемых действий, это важно для формирования необходимого развития соответствующих ощущений, без чего мысленное идеомоторное проигрывание своих действий малоэффективно.

Этап тренинга обычно начинается с проигрывания действий (когда, что, как и т. д. необходимо делать). Словесное обозначение движения должно обеспечить ясное осознание формы его внешнего проявления (внешнего рисунка) - то, что более легко дается, а затем внутреннего рисунка - комплекса тактильных и мышечно-сухожильных суставных ощущений. Человек обычно знает, каков в общих чертах внешний образ движения, этот образ осознается даже без специального сосредоточения.

Заключение

Проведенное исследование своей цели достигло: выявлены и обоснованы профессионально важные качества волонтеров-консультантов антинаркотических программ.

Решены задачи исследования:

1. Проведен теоретико-методологический анализ проблемы формирования профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ.

2. Выявлена система профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ.

3. Определены качества-инварианты системы профессионально-важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ.

4. Разработана модель формирования профессионально-важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ.

5. Осуществлена опытно-экспериментальная проверка технологий формирования профессионально важных качеств волонтеров-консультантов антинаркотических программ.

Подтвердилась гипотеза исследования: успешному формированию ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ способствуют:

– системный подход ко всем составляющим эмоционального, коммуникативного, гностического, мотивационного, практического и рефлексивного компонента ПВК;

– учет и развитие смысложизненных ориентаций и установок студентов на добровольческую деятельность;

– формирование и развитие инвариантных (обязательных) качеств личности добровольцев;

– комплексное образовательное и тренинговое взаимодействие со студентами по всем шести блокам системы.

Позиция субъекта в отношении деятельности волонтеров-консультантов антинаркотических программ зависит от уровня ПВК и может быть положительной, отрицательной или индифферентной по отношению к этой профессиональной деятельности, имеющей свои содержательные признаки и определяющейся законами организации и осуществления любого труда.

Волонтерами считают людей, добровольно и безвозмездно работающих в общественных организациях, их установки относятся к сфере социального сознания.

Волонтерское консультирование помогает подростку выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучаться новому поведению, способствует развитию личности, стимулирует ответственность, способность принимать самостоятельные решения; создает условия для развития волевого поведения, организует преобразующее влияние во всех видах взаимодействия между волонтером и подростком.

Принципы волонтерского антинаркотического консультирования: каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения как таковая; каждая личность в состоянии быть ответственной за себя; каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения.

Основные установки консультанта в отношении человека, обратившегося за помощью: следует принимать каждого человека как уникального индивида,

любое внушение или давление мешает ему принять ответственность на себя и правильно решать свои проблемы.

Виды профессионального взаимодействия волонтеров антинаркотических программ и подростков включают психодиагностику, индивидуальную работу, игромоделирование, тренинги, викторины, дискуссии, конкурсы, подготовку и распространение наглядных материалов, коррекцию личности и межличностных отношений, театрализованные представления, аудио- и видеопостановки, психологическое консультирование подростков, членов семей, учителей.

Под ПВК волонтера-консультанта антинаркотических программ можно понимать комплекс социально востребованных качеств и способностей личности, позволяющих эффективно реализовывать цели профилактики наркомании среди школьников.

Профессиональная деятельность волонтеров определяет основные задачи моделирования их ПВК: изучение потенциальных возможностей психики волонтера-консультанта как будущего специалиста; разработка психологических моделей ПВК волонтеров-консультантов высшей квалификации; создание на их основе программ формирования ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ; внедрение этих программ в практику учебного процесса психологического факультета ЧГПУ; проверка их эффективности в повышении качества подготовки волонтеров-консультантов антинаркотических программ.

Генетически система ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ отражает влияние объективных социальных условий, в которых протекает профессиональная деятельность волонтеров-консультантов, и роль индивидуальных различий, обеспечивающих уровень активности (пассивности) личности в ответ на ту или иную ситуацию. Результатом формирования исследуемых ПВК у студентов факультета психологии являются социально-психологические установки выпускников на деятельность волонтеров-консультантов антинаркотических программ. В этой связи логично говорить о таком сочетании ПВК волонтеров-консультантов, которые предполагают, прежде всего, целенаправленное формирование и преодоление негативных

отношений к этой деятельности, вызванных самыми разными причинами (включая дефекты психологического и социального развития, личностные характеристики).

Морфологический аспект анализа модели ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ выявил следующие шесть блоков (согласно компонентам структуры социально-психологических установок Э.С. Чугуновой, Д.Н. Багжюнене):

– эмоциональный компонент: эмоциональная устойчивость, способность адаптироваться к новым условиям, самостоятельность решений и действий;

– коммуникативный компонент: коммуникативность, эмпатия, лидерство, этика поведения, общая культура, внешняя культура;

– гностический компонент: знание содержания антинаркотической профилактики, умения и навыки профилактической работы, способность к накоплению и обновлению волонтерского опыта, способность к творческому применению волонтерского опыта, культура мышления и речи;

– мотивационный компонент: гуманность, авторитетность, работоспособность;

– практический (поведенческий) компонент: направленность; организованность, дисциплинированность, ответственность и исполнительность, инициативность;

– рефлексивный компонент: способность к саморегуляции и самооценке, справедливость и честность.

Функциональный аспект анализа модели ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ показал, что эмоциональный (сензитивный) компонент определяет валентность установок в отношении личности к деятельности волонтера и обнаруживается в степени удовлетворенности этой деятельностью; коммуникативный компонент облегчает (или затрудняет) развитие систем деловых и межличностных связей в процессе профессионального взаимодействия; гностический компонент определяет относительно устойчивые индивидуальные различия в особенностях познавательных процессов (от силы,

устойчивости, направленности познавательных интересов личности зависят быстрота и прочность выработки специальных навыков, социальная значимость волонтера и «когнитивная сложность личности» в целом); мотивационный компонент является своего рода энергетическим запасом личности в реализации глубинных стимулов трудовой, профессиональной деятельности, с помощью которого соотносятся внешние и внутренние факторы регуляции поведения в условиях профессиональной деятельности; практический (поведенческий) компонент демонстрирует степень пассивно-активного отношения волонтера к своим обязанностям, предрасположенность личности к реальным положительным (или отрицательным) действиям в системе «волонтер – подросток - родитель»; рефлексивный компонент выступает в качестве механизма перевода одного вида психической активности в другой (стимулирует внутреннюю саморегуляцию личности волонтера и означает стремление к самосознанию, к осмыслению и оценке собственных действий, поступков).

Внутреннюю организацию системы (структурный аспект), интеграцию и характер связи элементов, ее составляющих, в первую очередь, обеспечивают связи управления, целевые и уровневые связи (выявлены три уровня исследуемой модели: желаемый, приемлемый, критический). Внутренней движущей силой, обеспечивающей переход с уровня на уровень, является разрешение противоречия между выдвигаемыми задачами антинаркотических программ и реальными возможностями волонтеров-консультантов в их достижении.

Данное моделирование положено в основу планов и программ формирующего эксперимента, в рамках которого проводился спецкурс «Экстренное психологическое консультирование» на 72 часа по 12 темам и тренинговое взаимодействие по 17 модулям. Опытно-экспериментальное исследование подтвердило его гипотезу и основные выводы.

Теоретико-методологический анализ проблемы формирования ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ показал, что исследуемые качества целесообразно систематизировать согласно шести компонентам структуры установок на добровольческую деятельность в шесть взаимосвязанных

блоков (эмоциональный, коммуникативный, гностический, мотивационный, практический, рефлексивный).

В состав данной системы входят 25 качеств: эмоциональный компонент (эмоциональная устойчивость, способность адаптироваться к новым условиям, самостоятельность решений и действий), коммуникативный компонент (коммуникативность, эмпатия, лидерство, этика поведения, общая культура, внешняя культура), гностический компонент (знание содержания антинаркотической профилактики, умения и навыки профилактической работы, способность к накоплению и обновлению волонтерского опыта, к творческому применению волонтерского опыта, культура мышления и речи); мотивационный компонент (гуманность, авторитетность, работоспособность), практический (поведенческий) компонент (направленность, организованность, дисциплинированность, ответственность и исполнительность, инициативность); рефлексивный компонент (способность к саморегуляции и самооценке, справедливость и честность).

В каждом из блоков системы ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ проявляется качество инварианта (эмоциональный компонент представлен эмоциональной устойчивостью, коммуникативный – коммуникативностью, гностический – знанием микротехник консультирования, мотивационный – мотивацией достижения, практический – направленностью, рефлексивный – способностью к саморегуляции и самооценке).

Моделирование ПВК личности волонтеров-консультантов антинаркотических программ выявило три уровня исследуемых качеств: желаемый, приемлемый, критический. Внутренней движущей силой, обеспечивающей переход с уровня на уровень, является разрешение противоречия между выдвигаемыми задачами антинаркотических программ и реальными личностными возможностями волонтеров-консультантов в их достижении.

Эффективными технологиями формирования ПВК волонтеров-консультантов антинаркотических программ являются комплексные образовательные и тренинговые взаимодействия со студентами по профессиональному, индивидуальному и психологическому направлению, особенно спецкурс, ролевые игры, тренинги, стажировки на телефоне доверия в психологической службе.

В качестве первой важнейшей ценностной позиции (фактора) обнаружила себя «Потребность делать добро» (24,01%) (с положительным весом вошли: «направленность», «коммуникативность», «эмоциональная устойчивость»; с отрицательным – «общая культура», «внешняя культура»). В целом это самый мощный фактор, поскольку он взял на себя самую большую долю всех дисперсий и указал на добровольческую составляющую ценностного сознания волонтеров.

Во вторую позицию «Возможность приобретения опыта для будущей оплачиваемой работы» (9,37%) с положительным весом вошли «способность к саморегуляции», «эмпатия», «лидерство»; с отрицательным – «справедливость и честность», «инициативность».

В третью позицию «Возможность общаться с интересными людьми в общественной организации» (6,64%) вошли с положительным весом «способность к накоплению и обновлению волонтерского опыта», а с отрицательным весом – «способность адаптироваться к новым условиям», «самостоятельность решений и действий».

В четвертую позицию «Желание чувствовать себя нужным» (14,20%) вошли: с отрицательным весом «материальная обеспеченность», а с положительным – «гуманность».

Пятую позицию «Приобрести новых друзей» (13,83%) составляли ценностные ориентации с положительным весом «авторитетность», с отрицательным – «личная безопасность» и «развлечения».

Шестую позицию «Стремление изменить положение вещей в этом мире» (11,93%) образовали ценности с положительным весом – «знание содержания антинаркотической профилактики», «умения и навыки профилактической работы») и с отрицательным – «работоспособность», «ответственность» и «исполнительность».

Результатом преобразующего комплексного взаимодействия стала тенденция повышения в ЭГ таких ценностей жизни, как «осознание уникальности

каждого отдельного человека», «самодостаточность и целостность каждой личности», в том числе и своей, а также «стремление к гармоничным и здоровым отношениям с окружающими», «свершения».

Волонтерам свойственна более активная интроспективная позиция по отношению к познанию психической реальности в себе. В диапазон средств и способов саморегуляции, осознаваемых волонтером, включаются как внешние (внешний регулятор, коммуникативная активность, физическая и поведенческая активность) (51,8%), так и внутренние (переосмысление, анализ, планирование, аутокоммуникация) средства (48,2%).

Большой частотой использования отличаются микротехники внимания, наибольшей вариативностью – микротехники воздействия; частота использования микротехник зависит от определенного этапа работы волонтера (на начальных этапах консультирования чаще используются техники внимания (82%), на последних – техники воздействия (74%)).

Выраженная профессиональная направленность распределяется между волонтерами-«просветителями» и волонтерами-«коммуникаторами» (35,1% «коммуникаторов», 29,7% «просветителей»), что приводит к выводу об успешном формировании направленности на профессиональное и волонтерское развитие как о возможной жизненной перспективе студента-выпускника факультета психологии.

Дальнейшее развитие данного исследования связано с подготовкой волонтеров антинаркотических программ на других факультетах педагогического университета.

Библиографический список

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
2. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймек-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М.: Прогресс, 1995. – 608 с.
3. Амбрумова Э.Г. Психология одиночества и суицид // Актуальные проблемы суицидологии: Тр.Моск. НИИ психиатрии МЗ РСФСР. – М., 1981.
4. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М., 1977. – 380 с.
5. Анастаси А. Психологическое тестирование. – М.: Педагогика, 1982. – 336 с.
6. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журнал – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–18.
7. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.
8. Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: МГУ, 1990. – 367 с.
9. Барабанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома выгорания // Вестн. Моск. гос. ун-та. – 1995. – № 1. – Сер. 14. Психология.
10. Барчина Е., Ионов Ю. Профессия – телефонный консультант // Вестн. РАТЭПП. – 2000. – № 1.
11. Бифрендерз Интернэшнл. Расширение деятельности добровольцев по предотвращению случаев самоубийств: Учеб. пособие. – Лондон: Бифрендерз Интернэшнл, 1994.
12. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х, Томмен М. Проблемно ориентированная психотерапия. Интегративный подход. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
13. Бодалев А.А. Личность и общение: Избр. тр. – М.: РАГС, 1983. – 178 с.
14. Божович Л.И. Психологический анализ условий формирования и строения гармонической личности // Психология формирования и развития личности / Под ред. Л.И. Анцыферовой. – М.: Наука, 1981. – С. 257–384.

15. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 304 с.
16. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций [Предисл. В.П. Зинченко]. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
17. Велешко Е., Гладкий М. и др. Периодизация развития личности по Эриксону: телефон доверия и компьютер // Вестн. РАТЭПП. – 1995. – № 1.
18. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: МГУ, 1990. – 283 с.
19. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Собр. соч.: В 6 т. / Под ред. Д.Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – Т. 4. Детская психология. – 432 с.
20. Вялова М.М. Сравнительный анализ использования техник нейролингвистического программирования в практике телефонного консультирования // Вестн. РАТЭПП. – 2000. – № 1.
21. Габдреев Р.В. Моделирование познавательной деятельности студентов. – Казань: КГУ, 1983. – 112 с.
22. Гадамер Г.Г. Неспособность к разговору // Гадамер Г.Г. Актуальность прекрасного. – М., 1991.
23. Гиль Ц. Принципы внушения в практике телефонной психологической помощи // Вестн. РАТЭПП. – 1995. – № 1.
24. Говорите: вас слушают!: Метод. пособие для консультантов на телефоне социально-психологической поддержки для подростков. – Томск: Медико-психологическая служба «Круг», 1997.
25. Губачев Ю.М. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. – Л.: Медицина, 1976. – 220 с.
26. Давыдов В.В. Новый подход к пониманию структуры и содержания деятельности // Психол. журнал – 1998. – № 6. – Т. 19. – С. 20–39.
27. Джонсон В. Азбука кризисной помощи // Телефон доверия. Служба телефонной экстренной психологической помощи для подростков и молодежи / Ин-т молодежи. – М., 1994.

28. Долгова В.И., Латышин Я.В., Напримеров А.А. Формирование эмоциональной устойчивости личности. – СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 167 с.
29. Доценко Е.Л. Манипуляция: психологическое определение понятия // Психол. журнал – 1993. – № 4.
30. Дубровская М. Телефон доверия: советы специалиста // Как создать кризисный центр для женщин. – М.: Пресс-Соло, 1995. – С. 41–48.
31. Елизаров А.Н. Телефон доверия: работа психолога-консультанта с родителями // Вопросы психологии. – 1995. – № 3.
32. Есть контакт. Руководство для волонтеров службы телефона доверия. – Новосибирск: Гос. Комитет РФ по молодежной политике; Комитет по делам молодежи адм. Новосиб. обл; Центр соц.-психол. помощи подросткам и родителям «Родник», 1999.
33. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растенников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении: Практ. пособие. – Киров: ЭНИОН, 1991.
34. Иберла К. Факторный анализ / Пер. с нем. В.М. Ивановой; предисл. А.М. Дуброва. – М.: Статистика, 1980. – 398 с.
35. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Изд-во «Питер», 2000. – Сер. Мастера психологии.– 512 с.
36. Камерон-Бэндлер Л. С тех пор они жили долго и счастливо: простая и эффективная психотерапия сексуальных проблем и трудностей во взаимоотношениях. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1993.
37. Капустин С.А. Границы возможностей психологического консультирования // Вопросы психологии. – 1993. – № 5.
38. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – М.: Медицина, 1985.
39. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
40. Кобякова Т.Г., Смердов О.А. Теория и практика организации подростковой добровольческой службы по первичной профилактике нарко- и алкогольной зависимости. – Кемерово: НИКАЛС, 1998.

41. Ковалев В.И. Мотивы поведения и деятельности. – М.: Наука, 1988. – 192 с.
42. Колесов Д.В. Эволюция психики и природа наркотизма. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. – 400 с.
43. Колпачников В.В. Общее введение в индивидуальное психологическое консультирование // Вопросы психологии. – 1998. – № 6.– С. 35–36.
44. Консультирование до и после тестирования на ВИЧ-инфекцию. – М.: «СПИДинфосвязь», 1999.
45. Копьев А.Ф. Психологическое консультирование: опыт диалогической интерпретации // Вопросы психологии. – 1990. – № 3.
46. Котляков В.Ю., Смердов О.А. Профилактика наркомании и токсикоманий у подростков. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 1996.
47. Котляков В.Ю. Профилактика наркомании в школе. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 1997.
48. Кочунас Р. Основы психологического консультирования: Пер. с лит. – М.: Академ. проект, 2000. – 240 с.
49. Креславский Е.С. Телефонная экстренная психологическая помощь в Содружестве Независимых Государств // Вестн. РАТЭПП. – 1992. – № 1.
50. Кристенсен Т. Модель решения проблемы // Вестн. РАТЭПП. – 1993. – № 1–2.
51. Крон Т. Исцеление через общение. Диалог между абонентом и консультантом-волонтером // Вестн. РАТЭПП. – 1992. – № 1–2
52. Кузьмина Н.В., Реан А.А. Профессионализм педагогической деятельности. – СПб.: МААН, 1993. – 121 с.
53. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики. – Л.: Медицина, 1984. – 216 с.
54. Кулюткин Ю.Н. Личностные факторы развития познавательной активности учащихся в процессе обучения // Вопросы психологии. – 1984. – № 5. – С. 41–44.

55. Латюшин Я.В. Социальная дезадаптация родителей наркозависимых детей // Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи: Материалы всерос. науч.-практ. конф., 22–24 мая 2002 г., г. Краснодар / Под ред. В.А. Якобашвили, А.И. Погребного.– Краснодар: КубГАФК, 2002. – С. 45–47.
56. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. – 1967. – № 6. – С. 118–129.
57. Лежепикова Л.Н., Строганов Ю.А., Угарова Т.Л. и др. Телефон доверия в Ленинграде // Психогигиена и психопрофилактика: Науч. тр. Лен. науч.-исслед. психоневрол. ин-та им. В.М. Бехтерева. – Л, 1983. – Т. 103.
58. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
59. Лешукова Е.Г. Синдром сгорания. Защитные механизмы. Меры профилактики // Вестн. РАТЭПП. – 1995. – №1.
60. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Отв. ред. Ю.М. Забродин, Е.В. Шорохова. – М.: Наука, 1984. – 444 с.
61. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло») / Пер. с нем. Г.Ф. Швейника. – М.: Прогресс, 1994. – 269 с.
62. Мадэлин Б.-А. Забытое искусство слушать. – М.: Питер, 1997.
63. Максимова Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних. – Ростов н /Д.: Феникс, 2000. – 384 с.
64. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М.: РАГС, 1996. – С. 56–57.
65. Маслоу А. Мотивация и личность. – М., 1998.
66. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. – М.: Смысл, 1998.
67. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. – М.: Ин-т практ. психологии, 1996. – 448 с.
68. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. – М.: Смысл, 1999.

69. Наркомания: Методические рекомендации по преодолению наркозависимости / Под ред. А.Н. Геранского. – М.: Лаборатория базовых знаний, 2000. – 384 с.
70. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учебник для вузов по специальности «Психология». – М.: Владос, 1999. – 527 с.
71. Носков В.А. Психотехника в общении оперуполномоченного службы БХСС. – Горький, 1989.
72. Обуховский К. Психология влечений человека. – М.: Правда, 1971. – 247 с.
73. Петровская Л.А. Компетентность в общении. – М., 1989.
74. Повереннова А.Г. Подростковый телефон доверия: Руководство для волонтеров. – Одесса: МП ЦСП «Оптимум», 1999.
75. Полеев А.М. Неотложная психотерапевтическая помощь в системе комплексной превенции самоубийств: Автореф. дис... канд. мед. наук. – М., 1989.
76. Практика телефонного консультирования.: Хрестоматия / Ред. А.Н. Мохова. – М., 2001.
77. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешникова – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2000. – 256 с.
78. Программа по профилактике употребления наркотиков, алкоголя и допингов среди спортсменов и учащихся для тренеров и учителей физической культуры / Под ред. И.А. Тер-Ованесяна, В.П. Моченова. – М.: ГК РФ по физ. культуре, спорту и туризму, 2001. – 39 с.
79. Психологическая служба в вузе / Под ред. Н.М. Пейсахова. – Казань: Изд.-во Каз. гос. ун - та – 1981. – 240 с.
80. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Педагогика–Пресс, 1996. – 440 с.
81. Раинкин С.Е. Психология общения. – М.: Юнтус, 1993.
82. Рейнвальд Н.И. Психология личности: Монография. – М.: РУДН, 1987.

83. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс-университет, 1994. – 306с.
84. Ролло М. Искусство психологического консультирования. – М., 1994.
85. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. / АПН СССР. – М.: Педагогика, 1989. –322 с. – Т. 2.
86. Руководство по телефонному консультированию (Metro Crisis Training Manual). – Портленд (штат Орегон): Metro Crisis Lain США, 1996.
87. Свентецка Г. Движение помощи по телефону // Вестн. РАТЭПП. – 1992. – № 1.
88. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева, В.В Столина. – М.: Педагогика, 1989.
89. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: Речь, 2001. – 349 с.
90. Скворцов А.В. Метод беседы на телефоне доверия в профессиональных представлениях консультантов: Дис... канд. психол. наук / Ин-т развития личности. – М., 1996.
91. Слушая других: как велика необходимость высказаться: Записки волонтера-консультанта / Пер. с англ. Н.И. Волкова, И.Н. Волковой; Ред. и науч. конс. Е.Н. Волков; Психол.- педагог. молодежный центр «Российская Ассоциация телефонной экстренной психологической помощи». – Н. Новгород, 1994.
92. Снегирева Т.В. Подростковый телефон доверия как форма работы практического психолога // Рабочая книга школьного психолога. – М., 1991.
93. Соснин В.А., Лунев П.А. Учимся общению: взаимопонимание, взаимодействие, переговоры, тренинг / Ин-т психологии РАН. – М., 1993.
94. Справка о работе Московского объединения телефонов доверия // Вестн. РАТЭПП. – 1995.– № 2.
95. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1983. – 286 с.

96. Телефон доверия. Служба экстренной психологической помощи для подростков и молодежи / Ин-т молодежи. – М., 1999.
97. Телефонная психотерапевтическая помощь – телефон доверия – в системе социально-психологической службы: Метод. рекомендации / Сост. А.Г. Амбрумова, А.М. Полеев. – М., 1988.
98. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961. – 536 с.
99. Титова О. Опыт работы телефона доверия с наркозависимыми // Вестн. РАТЭПП. – 2000. – № 1.
100. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. – М.: Наука, 1966. – 451 с.
101. Файзуллаев А.А. Мотивационная саморегуляция личности. – Ташкент, 1987.
102. Федотова О.Ю. Телефон доверия. Служба экстренной психологической помощи детям и молодежи. – М.: Гос. Комитет РФ по молодежной политике; Ин-т образования; Центр образования молодежи «Демократия и развитие», 1999.
103. Формы и методы кризисной психотерапии: Метод. рекомендации / Под рук. А.Г. Амбрумовой. – М., 1987.
104. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.
105. Хачатурян С.В. Консультирование в деятельности «телефонов доверия» при правоохранительных органах: Учеб.-метод. пособие / ВЮИ Мин. юстиции РФ. – Владимир, 2000.
106. Хачатурян С.В. Психологические условия эффективности функционирования телефонов доверия: Учеб.- метод. пособие. – Владимир, 2000.
107. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: В 2 т.; Пер. с нем. – М.: Педагогика, 1986. – Т. 1. – 406 с.
108. Хэмбли Г.С. Телефонная помощь: Руководство для тех, кто желает помогать по телефону / Под ред. А.Н. Моховикова. – Одесса: ФСПП «Перекресток», 1992.

109. Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта // Моск. психотерапевт. журнал. – 1992. – № 2.
110. Циркин С.Ю. Справочник по психологии и психотерапии детского и подросткового возраста. – СПб.: Питер, 1999. – 752 с.
111. Чурилин И.В. Особенности психологического консультирования при работе на телефоне экстренной психологической помощи // Бюл. клуба конфликтологов / Под ред. Б.И. Хасана. – Красноярск, 1992. – № 2.
112. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 1996. – 320 с.
113. Шакуров Р.Х. Эмоция, личность, деятельность (механизмы психодинамики). – Казань: Центр инновационной технологии, 2001. – 182 с.
114. Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как форма отражения действительности. – М.: Наука, 1971. – 221 с.
115. Юнг К.Г. Психологические типы. – М.: АСТ, 1994. – 242 с.
116. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. – М.: Просвещение, 1969. – 137 с.
117. Ярошевский М.Г. Психология в XX столетии. – М.: Политиздат, 1971. – 368 с.

Научное издание: монография

**Валентина Ивановна Долгова
Петр Титович Долгов
Ян Витальевич Латюшин**

**Волонтеру-консультанту
антинаркотических программ**

Научный редактор О.К. Агавелян
Редактор Т.И. Шуканова

ГОУ ВПО «ЧГПУ»
454080 г. Челябинск, пр. Ленина, 69

ISBN 5 -7016-474-5

Объем 18,6 уч.-изд. л.

Тираж 500 экз.

Формат 60 x 80/16

Сдано в набор 23.08.2004

Подписано к печати 28.12.2004

Бумага типографская

Заказ № 155

Отпечатано с готового оригинала-макета

в типографии ГОУ ВПО «ЧГПУ»

454080 г. Челябинск, пр. Ленина, 69