

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования города Москвы  
**МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

---

**ФАКУЛЬТЕТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**  
**ФЕДЕРАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ ОНЛАЙН**  
при участии  
Московской службы психологической помощи населению  
РБО фонда по поддержке социально незащищенных категорий граждан

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ  
СОЦИАЛЬНО НЕЗАЩИЩЕННЫМ ЛИЦАМ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ**

**(ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ  
И ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ)**

**МАТЕРИАЛЫ  
III Международной  
научно-практической конференции**

**27-28 февраля 2013 г.**



**ФДО**  
м г п п у  
**ФПКО**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ  
СОЦИАЛЬНО НЕЗАЩИЩЕННЫМ ЛИЦАМ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Москва  
2013

УДК 615.851  
ББК 53.57  
П 86

*Редакционная коллегия:*  
*Айсмонтас Б.Б., Меновщиков В.Ю.*

**П 86**

**Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение):** Материалы III Международной научно-практической конференции, Москва, 27–28 февраля 2013 г. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. – М. : МГППУ, 2013. – 371 с.

*В сборнике представлены тезисы и статьи участников III Международной научно-практической конференции «Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение)». Конференция прошла 27–28 февраля 2013 года в Московском городском психолого-педагогическом университете.*

*Авторы материалов конференции – ученые, психологи-практики, педагоги, работающие в высших и средних учебных заведениях, психологических и социальных службах, аспиранты и студенты факультетов психологии. Особое внимание уделено практическим вопросам применения дистанционных технологий в помощи социально незащищенным категориям населения, в том числе людям с ограниченными возможностями здоровья.*

*В сборнике публикуется также Отчет о работе конференции.*

*Сборник адресован практикующим психологам, психотерапевтам, социальным работникам, педагогам, осуществляющим дистанционное консультирование и обучение.*

**ISBN 978-5-94051-133-7**

**© МГППУ, 2013.**

## Содержание

Предисловие .....	13
-------------------	----

### **1. Основы киберпсихологии: человек, компьютер и интернет**

<i>Войскунский А.Е., Богачева Н.В.</i> Обучающий потенциал компьютерных игр.....	14
<i>Полад-Заде П.Р.</i> Кросс-культурные различия в интернет-пользовании.....	20
<i>Муравьев В.И., Прончев Г.Б.</i> Кризис русскоязычных интернет-сообществ инвалидов с синдромом ДЦП (на примере сервиса livejournal.com) .....	22
<i>Балаян С.К.</i> Гаджеты: попытка психологического осмысления.....	28
<i>Иванова Н.Н.</i> Культурные и этические нормы взаимодействия подростков в социальных сетях: подходы к проблеме .....	31
<i>Леви М.В.</i> К вопросу о цензуре: психическое насилие аудиосредствами в Интернете.....	33

### **2. Интернет-консультирование**

<i>Меновщиков В.Ю.</i> Этические и законодательно-правовые вопросы интернет-консультирования и психотерапии .....	42
<i>Орлов А.Б.</i> Опыт skype-консультанта журнала Psychologies .....	47
<i>Сыроваткина К.Б.</i> Особенности асинхронных типов консультирования.....	51

*Ильин В.В.*

Принцип следования за энергией клиента  
и его использование в консультировании онлайн ..... 54

*Львова О.И.*

Психологическое оффлайн консультирование  
(на примере виртуального кабинета психолога  
в социальном проекте  
“Онлайн-консультации на Sprosi.Ykt.Ru”) ..... 56

*Орехов А.Н.,*

*Паламонов И.Ю.*

Применение психологически эффективных интернет  
приложений при сопровождении процесса  
ресоциализации подростков группы риска ..... 58

*Дебольский М.Г.,*

*Матвеева И.А.*

Суициды в местах лишения свободы и возможности  
их профилактики с использованием  
дистанционных технологий ..... 66

*Бахарева Е.А.*

Применение технологий дистанционного  
консультирования осуждённых, находящихся  
в депрессии лёгкой или умеренной степени  
выраженности, как вариант оказания психологической помощи.... 71

*Крупчак М.М.,*

*Киселева Е.А.*

Психологическое интернет-консультирование  
лиц с ограниченными возможностями..... 74

*Коркина Е.П.,*

*Хаев Л.Г.*

Использование изобразительной экспрессии  
при дистанционном консультировании..... 80

*Рюмин В.Г.*

Селективная гипновизуализация  
в онлайн консультировании и психотерапии ..... 92

*Артемяева О.В.*

Использование особенностей восприятия информации  
в интернет-пространстве в работе с подростками ..... 96

## Содержание

*Захарова В.Ю.*

Психологические аспекты организации и функционирования удаленного рабочего места для психолога с ОВЗ: опыт, проблемы, перспективы (из опыта работы Молодежного консультативного центра в рамках социального проекта «Помогая другим – помогаешь себе») ..... 99

*Кислица Г.К.*

Некоторые особенности дистанционного консультирования лиц с ОВЗ на примере работы ресурсного центра психологической реабилитации МГППУ ..... 105

*Кабашова М.А.*

Оказание психологической поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: опыт молодежных сообществ, интегрированных в социальных сетях ..... 108

*Кимерина И.С.*

Психологи-сексологи в содружестве с врачами-специалистами: информирование клиентов через интернет ..... 111

*Одинцова М.А.*

Безработица как один из факторов виктимизации современной женщины и особенности дистанционной психологической помощи ..... 114

*Куртанова Ю.Е.*

Применение дистанционных технологий при прохождении программы самореабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья ..... 119

*Чеботова Я.В.*

Вопросы использования арт-терапии в интернет-консультировании ..... 122

### **3. Интернет-телефония и телефоны доверия**

*Коджастиров А.Ю.*

Психологическая помощь по телефону и требования к организации службы «Телефон доверия» ..... 125

*Ермолаева А.В.*

Повышение эффективности деятельности психологов-консультантов, работающих на Телефоне доверия .... 129

<i>Сацук А.В.</i> Модель телефонного консультирования Р. Джемса и Б. Джиллиленда.....	134
<i>Дроздов Д.С.</i> Психотехника работы с «беспомощностью» клиента в телефонном диалоге.....	137
<i>Глинская И.В.,</i> <i>Гомбалеvская М.С.</i> Использование метода эмоционально-образной терапии в телефонном консультировании .....	139
<i>Комаров М.А.</i> Исследование синдрома эмоционального выгорания у консультантов телефона неотложной психологической помощи.....	141
<i>Балоян В.Е.</i> Ориентационные маркеры при оказании дистанционной психологической помощи больным алкогольной зависимостью .....	149
<i>Зинатулина В.Д.</i> Сравнительная характеристика деятельности службы Телефона Доверия и Телефона неотложной психологической помощи.....	154
<i>Калинина О.С.</i> Консультирование «зависающих» и агрессивных абонентов в телефонном консультировании.....	157
<i>Климова Т.Г.,</i> <i>Клочков Д.М.</i> Консультирование по телефону как средство психологической помощи социально незащищенным лицам .....	159
<i>Пекшева М.А.,</i> <i>Сидорова Е.Г.</i> Некоторые аспекты деятельности Телефона доверия города Новокузнецка .....	165

#### 4. Дистанционное обучение

*Айсмонтас Б.Б.*

О подготовительной программе для абитуриентов с ОВЗ на факультете дистанционного обучения МГППУ (опыт, проблемы, перспективы)..... 172

*Гурова Е.В.*

К вопросу о повышении информационно-коммуникативной компетенции преподавателей дистанционного обучения ..... 180

*Таппасханова М.А.,*

*Шульга И.Б.*

Применение активных методов обучения в дистанционном образовании..... 183

*Воробьева А.Н.*

Видеокурсы лекций в системе дистанционного обучения ..... 189

*Кузьмина Е.И.*

Формирование позитивного мышления у студентов с ОВЗ с помощью дистанционных технологий .... 195

*Котлярова Л.Н.,*

*Усачев А.А.*

Использование дистанционных образовательных технологий в педагогической деятельности преподавателя юридического вуза..... 198

*Пряжникова Е.Ю.*

Становление психологической культуры студентов с ОВЗ на этапе обучения в вузе..... 205

*Уддин А.,*

*Айсмонтас Б.Б.,*

Изучение личностных особенностей студентов очного и дистанционного обучения ..... 208

*Григорова Т.В.*

Дисциплина «Технологии и методики самоорганизации» на факультете дистанционного обучения МГППУ ..... 217

*Сотская М.Н.*

Особенности преподавания зоопсихологии и сравнительной психологии при дистанционном обучении ..... 220

*Айсмонтас Б.Б.*

Социальная реабилитация и интеграция в общество студентов с ОВЗ: (опыт, проблемы, перспективы) ..... 223

*Комолов О.Е.*

Психологическая адаптация людей с ОВЗ к процессу дистанционного обучения: трудности и пути их преодоления..... 230

*Тукбаева Анна*

Доступная среда глазами студентки факультета дистанционного обучения МГППУ ..... 234

*Комарова О.Н.,*

*Олейникова М.В.,*

*Темненко С.В.*

Формы дистанционного взаимодействия семьи и школы..... 237

*Куприянова В.Н.*

Из опыта применения дистанционных технологий в процессе обучения учащихся начальных классов с ОВЗ ..... 239

*Мохова С.Б.*

Интернет-тренинг эффективного запоминания и осмысления учебного материала. Средства применения динамического подхода к тренингу в интернет-формате..... 243

*Бартенева С.Э.*

Роль тьютора в дистанционном обучении детей-инвалидов (на примере работы Центра дистанционного образования детей-инвалидов, г. Ростов-на-Дону) ..... 247

*Хухлина В.В.*

Активные методы обучения в практике переподготовки и повышения квалификации специалистов социальных служб..... 248

*Новиков Е.В.*

Использование дистанционных технологий при оказании психологической помощи выпускникам школ в период подготовки к ЕГЭ ..... 252

## Содержание

<i>Шапошникова Т.Л., Романова М.Л., Хорошун К.В., Матвейчук Л.В.</i>	
Поддержка обучающегося в жизненном самоопределении на основе технологий дистанционного обучения .....	254
<i>Олейник Т.А.</i>	
Особенности использования технологии е-портфолио в условиях глобальной нестабильности .....	259
<i>Камышева А.В.</i>	
Автоматизированные дистанционные тренинги: возможности применения и перспективы развития .....	263
<i>Ширков Д.Г.</i>	
Проблемы и перспективы дистанционного обучения социально незащищенных слоев населения .....	264

## 5. Интернет-аддикции

<i>Малыгин В.Л.</i>	
Интернет-зависимое поведение. Факторы риска формирования, профилактика и психологическая коррекция .....	267
<i>Шимане Л., Плотка И., Игонин Д., Блюменау Н.</i>	
Исследование аттитудов к игровой зависимости имплицитным ассоциативным тестом и самооценочными процедурами .....	270
<i>Малыгин В.Л., Смирнова Е.А., Хомерики Н.С.</i>	
Особенности семейного воспитания интернет-зависимых подростков .....	273
<i>Малыгин В.Л., Хомерики Н.С.</i>	
Индивидуально-психологические особенности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению .....	281

*Антоненко А.А.*

Интернет-зависимое поведение подростков  
при различных типах деятельности ..... 284

*Меркурьева Ю.А.*

Особенности образа тела и нейропсихологические  
особенности подростков, склонных к интернет-зависимому  
поведению. Возможности профилактики ..... 289

*Заляева А.В.*

Интернет-аддиктивное поведение учащихся  
в процессе межличностного взаимодействия ..... 295

*Богданова В.В.*

Психологическая поддержка учащейся молодежи,  
склонной к интернет-зависимости ..... 298

*Полонский Н.П.,*

*Теперик Р.Ф.*

Профилактика нехимических аддикций у старшеклассников..... 302

*Матвейчук Л.В.*

Информационная культура личности как фактор  
предупреждения интернет-зависимости..... 304

## **6. Другие подходы к помощи социально незащищенным лицам: образование, диагностика, психокоррекция**

*Чедия К.О.*

Музыкально-театральная артпсихокоррекция  
в работе с «трудными» детьми..... 310

*Недбаева С.В.*

Психодиагностика психического развития детей: визуальный  
ракурс ..... 317

*Сулимова Н.В.,*

*Глинская И.В.,*

*Панфилова И.А.*

Использование информационно-коммуникативных технологий  
в логопедической работе с детьми старшего дошкольного  
возраста в условиях учреждения временного пребывания ..... 319

## Содержание

*Синельникова О.П.*

Информационная экология: развитие представлений  
о безопасности жизнедеятельности у старших школьников  
как условие успешности их жизни..... 321

*Прокофьев С.П.*

Основные направления в использовании дистанционных  
технологий при оказании юридической помощи инвалидам  
и лицам с ограниченными возможностями здоровья ..... 329

*Лотоцкая (ранее Ильина) Ю.Н.*

Дистанционный курс развития «Успех». Особенности работы  
с осужденными и лицами с психическими расстройствами ..... 333

*Аксенов В.В.,*

Дистанционные технологии в социальной работе..... 342

*Володина Ю.А.*

Применение дистанционных технологий  
в психологическом сопровождении детей-сирот ..... 347

*Яковлева В.А.*

Формирование жизненной компетентности выпускников  
школ-интернатов как средство их социальной защиты..... 348

**ОТЧЕТ** о III международной научно-практической  
конференции «Психологическая помощь социально  
незащищенным лицам с использованием дистанционных  
технологий (интернет-консультирование  
и дистанционное обучение)» ..... 359



## Предисловие

27–28 февраля 2013 г. в Московском городском психолого-педагогическом университете состоялась III Международная научно-практическая конференция «Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение)».

Конференция была подготовлена Факультетом дистанционного обучения МГППУ и Федерацией Психологов-Консультантов Онлайн при поддержке Департамента образования города Москвы и при участии Московской службы психологической помощи населению и РБО фонда по поддержке социально незащищенных категорий граждан.

Основной целью конференции было собрать единомышленников, тем, кому небезразлична данная тематика, обсудить проблемы, поделиться друг с другом новыми теоретическими разработками и практическим опытом. В конференции участвовали специалисты, занимающиеся психологической помощью на дистанции, преподаватели, работающие в системе дистанционного обучения, практические психологи, студенты и аспиранты ВУЗов, представители Департамента образования, а также различных общественных и некоммерческих организаций. В числе участников конференции помимо представителей Москвы и почти 20 регионов России, были специалисты из Белоруссии, Кыргызстана, Латвии, Украины, Германии, Испании, США.

В процессе проведения конференции осуществлялась ее интернет-трансляция, состоялись 3 международных телемоста – со специалистами США и Испании. Очень активно прошла работа 4 секций, 6 круглых столов, 13 мастер-классов.

В рамках тематики, заявленной на конференции, для публикации в сборнике были представлены материалы следующих направлений: I. Основы киберпсихологии: человек, компьютер и интернет; II. Интернет-консультирование; III. Интернет-телефония и Телефоны доверия; IV. Дистанционное обучение; V. Интернет-аддикции. VI. Другие подходы к помощи социально незащищенным лицам: образование, диагностика, психокоррекция.

Впервые в сборнике материалов публикуется Отчет о работе конференции.

*Мы с удовлетворением отмечаем рост интереса к нашей конференции и выражаем искреннюю благодарность всем ее участникам. Особая благодарность – авторам, предоставившим свои материалы для публикации в этом сборнике.*

*Надеемся на продолжение нашего сотрудничества!*

Сопредседатели оргкомитета конференции  
Айсмонтас Б.Б., Меновщиков В.Ю.

# 1. Основы киберпсихологии: человек, компьютер и интернет

## Обучающий потенциал компьютерных игр

*Войскунский А.Е.,*

*к.п.н., зав. лабораторией «Психологические проблемы информатизации»;*

*Богачева Н.В.,*

*факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова,*

*г. Москва*

Проблематика компьютерной игровой деятельности, в настоящее время рассматриваемая в рамках особого раздела психологической науки – киберпсихологии, начала привлекать внимание психологов практически с самого момента возникновения компьютерной игры как феномена. Так, ряд исследований компьютерной игровой деятельности в отечественной психологии были выполнены еще в 80-е гг. XX в. под руководством О.К. Тихомирова. В ранних психологических исследованиях компьютерная игра рассматривалась традиционно как средство обучения, а также как мощный инструмент для диагностики способностей и изучения процесса мышления, принятия решений [5; 6].

По мере развития современных информационных технологий, в частности компьютеров и Интернета, компьютерные игры также претерпели серьезные изменения. Появление новых игровых жанров, реалистичной компьютерной графики, многопользовательских игр и игр с развернутым, захватывающим сюжетом, наряду с все возрастающей доступностью компьютеров и игровых приставок, привело к популяризации компьютерной игровой деятельности. По данным различных опросов, от 40% до 90% детей и подростков в разных странах увлекаются теми или иными видеоиграми, возрастает популярность компьютерных игр и среди взрослых пользователей. Масовость этого увлечения заставила психологов, педагогов, медиков обратить внимание в первую очередь на возможные негативные последствия компьютерной игровой деятельности. Вплоть до настоящего времени компьютерная игровая зависимость, связь агрессивного содержания компьютерных игр с агрессивным поведением и мыслями в реальности, снижение продуктивности учебной и рабочей деятельности активных геймеров являются наиболее популярными и вызывающими наибольшее количество споров проблемами, рассматриваемыми в рамках психологии компьютерной игры [2; 4].

В то же время представления о компьютерной игре как о средстве обучения не утратили своего значения для киберпсихологии. В настоящее время многие исследователи обращаются к рассмотрению компьютерной игровой деятельности не только с точки зрения возможных рисков и негативных по-

следствий, но и как к эффективному средству обучения и приобретения полезных навыков.

С одной стороны, пристальному вниманию подвергаются так называемые «серьезные игры», отдельный жанр обучающих программ, предназначенных, как правило, для детей дошкольного и школьного возрастов, разработанные для изучения и закрепления новых знаний и умений [4]. К сожалению, их популярность у большинства категорий геймеров остается сравнительно невысокой относительно игр сугубо развлекательного характера [19]. Кроме того, при исследовании обучающих возможностей «серьезных игр» психологи сталкиваются с целым рядом специфических проблем, таких как отсутствие ожидаемого положительного эффекта, несоответствие игры потребностям и возможностям той возрастной группы, на которую она рассчитана, и т.д. [9]. Обсуждение аспектов разработки и диагностики обучающих компьютерных игр не является темой данного доклада, поэтому не будем останавливаться на ней подробно.

С другой стороны, постоянно возрастает количество исследований, направленных на выявление связей между различными психологическими характеристиками геймеров и их компьютерной игровой деятельностью. Оцениваются такие когнитивные и мотивационно-личностные особенности игроков, как различные аспекты мышления, внимание, рабочая и долговременная память, пространственные способности, координация в системе «глаз-рука», принятие решений, мультитаскинг (выполнение нескольких задач одновременно) [4].

В отношении таких когнитивных характеристик геймеров, как пространственное мышление и параметры переключения и селективности внимания, можно говорить о преимущественно положительном влиянии игровой активности. По данным Vavilier и Green, наиболее выраженными пространственными навыками обладают игроки, предпочитающие компьютерные игры жанра action и shooter [9]. Данные игровые жанры предполагают активное перемещение и действие в сложно организованном трехмерном пространстве с большим количеством объектов, в том числе подвижных, – и представляющих угрозу для персонажа игрока. Поэтому не вызывает удивления, что геймеры способны эффективно узнавать и мысленно вращать сложные трехмерные объекты [17]. В ряде других исследований показано, что женщины-геймеры по своим пространственным способностям мало уступают мужчинам-геймерам, и это позволяет говорить, что компьютерные игры помогают снизить традиционно признаваемые различия между мужчинами и женщинами в пространственных навыках [15]. По данным Barlett et al, компьютерные игры других жанров (например, пространственные головоломки типа Tetris) также связаны с высоким уровнем пространственных способностей [8], однако Vavilier и Green не подтверждают эти результаты.

Важно отметить, что развитые пространственные способности не просто коррелируют с компьютерной игровой активностью. Сравнения

пространственных способностей у людей, не являющихся геймерами, проведенные до и после специально организованных игровых сессий, показывают, что после игры показатели выполнения тестовых заданий на пространственные способности у них улучшаются [9]. Большой прирост пространственных навыков наблюдается у тех, чьи возможности до игровой тренировки были ниже [16]. Таким образом, трехмерные компьютерные игры могут выполнять роль тренажера навыков пространственного мышления.

Другой когнитивной характеристикой, пристально изучаемой в связи с компьютерной игровой деятельностью, является внимание. Активные игроки в компьютерные игры – геймеры – демонстрируют более высокие показатели селективности внимания в условиях шума, переключения внимания между стимулами, более высокие показатели распознавания и реагирования на стимулы, возникающие на периферии внимания. Более того, при работе с быстро сменяющимися стимулами было показано уменьшение эффекта «мигания внимания» – под этим термином в когнитивной психологии подразумевается короткий временной интервал после предъявления одного стимула, в течение которого следующий стимул не может быть распознан [12]. Вероятности ошибки при распознавании таких быстро сменяющихся стимулов для группы компьютерных игроков была значительно ниже, чем в не играющей группе.

Еще одним ярким примером специфики процессов внимания у геймеров является так называемый «мультизадачный» – способность к одновременному решению нескольких разноплановых задач. Игровые сеансы популярных игр различных жанров значительно повышают результаты выполнения батареи когнитивных тестов, которые в экспериментальных условиях необходимо было выполнять одновременно, переключая свое внимание между ними [8]. Greenfield [14] указывает на определенные негативные последствия «мультизадачного» – в частности, отмечается худшее запоминание содержания деятельности и недостаточно глубокая переработка информации, однако имеются все основания допустить, что в современном мире умение быстро и достаточно эффективно переключаться между различными видами деятельности является скорее полезным, нежели негативным последствием компьютерных игр; во всяком случае, такие умения являются ключевыми для целого ряда профессий и потому высоко ценятся работодателями.

Как и для пространственных способностей, специально организованные сеансы компьютерной игры оказывают положительное влияние на развитие описанных выше характеристик внимания при выполнении заданий разной степени сложности [12].

Существуют также данные, позволяющие говорить об улучшении непосредственного запоминания, увеличении объема рабочей памяти у активных компьютерных игроков [9]. В то же время, в отношении долговременной памяти данные исследований не столь однозначны. В исследованиях Л.В. Черемошкиной испытуемым для запоминания предлагался материал, который невозможно было запомнить без применения специальных прие-

мов, и для игроков данная задача оказалась сложнее, чем для не-игроков. В качестве объяснения избирательного нарушения опосредствованного запоминания Л.В. Черемошкина указывает на нарушение не собственно мнемической функции, а общих механизмов контроля [7]. Данные результаты без сомнения представляют значительный интерес для киберпсихологии, однако необходимо отметить специфику выборки – компьютерные игроки, проводящие за компьютером не менее 6 часов в день, что само по себе может являться следствием нарушения функций контроля.

Среди других когнитивных характеристик, специфичных для геймеров, часто упоминаются скорость реакции и зрительно-моторная координация, а также способность не только воспринимать, но и успешно реагировать на быстро меняющуюся визуальную информацию. Ярким примером, иллюстрирующим связь компьютерных игр с этими характеристиками, является исследование успешности хирургов при проведении лапароскопических операций. Те из них, кто в свободное время проводили за игрой в компьютерные игры не менее трех часов в неделю и были успешны в игре, совершали значительно меньше ошибок во время проведения операции и действовали во время нее быстрее, чем их не играющие коллеги [14; 17]. Также существуют данные о высокой успешности компьютерных игроков в авиасимуляторах при обучении пилотированию реальных самолетов [9].

Еще одной характеристикой, предположительно связанной с компьютерной игровой деятельностью, являются особенности принятия решения. По данным различных авторов, геймеры характеризуются большей импульсивностью, готовностью принимать быстрые, пусть и ошибочные решения [4; 14], что зачастую объясняется низкой ценой ошибки в игре. С другой стороны, существуют данные, позволяющие оценивать компьютерных игроков как более рефлексивных, принимающих взвешенные решения, но в то же время готовых идти на риск в неоднозначных ситуациях [1]. В исследованиях Green с коллегами было также показано, что в ситуации с предъявлением неоднозначных стимулов геймеры быстрее принимали решение, так как раньше и более эффективно использовали получаемую ими сенсорную информацию независимо от модальности [13], лучше и точнее оценивали вероятность появления того или иного стимула. Конечно, эта особенность не позволяет объяснить всю специфику принятия решений геймерами, однако объясняет некоторые характерные для активных компьютерных игроков навыки, нашедшие применение в реальной жизни. Так, геймеры значительно эффективнее могут вести автомобиль в условиях плохой видимости, так как быстрее принимают решение относительно недостаточно четко видимых объектов [9].

Проблема переноса навыков и возможностей, приобретенных в виртуальном пространстве, на объекты реального мира является в настоящее время одной из наиболее актуальных. Изучение самоотчетов геймеров, проведенное Ortiz de Gortari и Griffiths, показало, что продолжительное пребывание

в виртуальном пространстве способствует переносу не только приобретенных навыков, но также эмоциональных переживаний, автоматизированных действий, способов реагирования. Перенос навыков может быть как спонтанным, так и произвольным, контролируемым в большей или меньшей степени. Существование подобных феноменов, с одной стороны, является потенциальной проблемой, так как перенесены могут быть и не адаптивные для реальности привычки. В то же время, это также и расширяет обучающие возможности компьютерной игровой деятельности [18].

Применение компьютерных игр для обучения и развития навыков может быть полезным не только для детей и подростков. В настоящее время развивающий потенциал компьютерных игр приобретает новое значение в контексте предотвращения спада когнитивных функций в пожилом возрасте.

В частности, возрастает популярность исследований воздействия компьютерной игровой деятельности на когнитивный контроль, как совокупность когнитивных функций, связанных с управлением целенаправленным поведением человека. К этим функциям относят процессы инициализации, упорядочивания, координации и мониторинга различных когнитивных процессов [3]. Функции когнитивного контроля играют значительную роль в успешности человеческой деятельности в целом на протяжении всей его жизни. Нарушения различных функций контроля в пожилом возрасте, таким образом, представляют серьезную проблему. Показано, что 30-минутные сеансы игры (испытуемыми были люди в возрасте 60-77 лет) в развивающие когнитивные способности игры в режиме онлайн положительно влияют на такие функции когнитивного контроля, как подавление (произвольное торможение) реакции на иррелевантную информацию, а также индуктивное мышление [20]. В то же время, необходимо понимать, что специфика современных компьютерных игр не всегда понятна пожилым игрокам – в этом случае эффективность игровых сеансов снижается вплоть до отсутствия значимого положительного эффекта. Значительную проблему также представляет отсутствие удобного интерфейса и способов управления игрой, которые бы подходили для данной категории пользователей [10].

На примере приведенных выше исследований мы постарались продемонстрировать наиболее вероятные эффекты, которые компьютерная игровая деятельность может оказывать на когнитивные характеристики, умения, навыки, способности геймеров. Важно понимать, что положительное влияние компьютерной игровой активности на внимание, пространственные способности, координацию никак не исключают возможных рисков чрезмерного увлечения компьютерными играми, таких как зависимость, проблемы со здоровьем, чрезмерное возбуждение нервной системы. Верно также и то, что несмотря на зачастую негативное отношение со стороны общества, компьютерные игры в настоящее время являются одним из самых популярных видов развлечения с применением современных информационных технологий, и это вряд ли изменится в ближайшее время. Поз-

тому так важны психологические исследования как положительного, так и отрицательного воздействия компьютерной игровой среды, а также внимательная оценка возможного обучающего и развивающего потенциала игр, как существующих сейчас, так и разрабатываемых в будущем.

Gentile предлагает рассматривать возможные эффекты видеоигр в пяти-мерном пространстве: эффекты, задаваемые количеством проведенного в игре времени; эффекты содержания игры (например, воздействие насилия в игре на агрессивность игрока); эффекты контекста (в отличие от содержания, определяются стилем игры конкретного игрока в данную игру, наличием других людей, и т.д.); эффекты структуры игры и игровой механики. Каждое из этих измерений, по мнению автора, должно оцениваться отдельно для лучшего понимания того воздействия, которое конкретная компьютерная игра может оказать на пользователя, будь то положительное обучающее воздействие или отрицательное [11].

Необходимо также помнить, что компьютерные игры как средство обучения, приобретения и развития некоторых навыков могут быть особенно полезны для людей с определенными психическими или физически отклонениями, а также для пожилых людей как средство развития когнитивного контроля. Естественно, при работе с этими группами людей оценка содержания и эффектов игры со стороны психологов должна осуществляться особенно внимательно.

### *Литература*

1. Аветисова А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2011. Т. 8, № 4. С. 35-58.
2. Буркова В.И., Бутовская М.Л. Насильственные компьютерные игры и проблема агрессивного поведения детей и подростков // Вопросы психологии. 2012. № 1. С. 132-140.
3. Величковский Б.Б. Возможности когнитивной тренировки как метода коррекции возрастных нарушений когнитивного контроля // Экспериментальная психология. 2009. № 3. С. 78-91.
4. Войскунский А.Е. Психология и Интернет. М. : Акрополь, 2010.
5. Корнилова Т.В., Тихомиров О.К. Принятие решений в условиях диалога с компьютером. М., 1990.
6. Тихомиров О.К., Лысенко Е.Е. Психология компьютерной игры // Новые методы и средства обучения. Вып. 1. М.: Знание, 1988. С. 30-66.
7. Черемошкина Л.В. Влияние Интернет-активности на мнемические способности субъекта // Психология. Журнал Высшей Школы Экономики. 2010. Т. 7. № 3. С. 57-71.
8. Barlett C.P., Vowels C.L., Shanteau J., Crow J., Miller T. The effect of violent and non-violent computer games on cognitive performance // Computers in Human Behavior. 2009. Vol. 25. № 1. Pp. 96-102.
9. Bavelier D., Green C.Sh., Dye M.W.G. Children, Wired: For Better and for Worse // Neuron. 2010. Vol. 67. N. 5.
10. Boot W.R., Champion M., Blakely D.P., Wright T., Soulders D.J., Charness N. Video games as a means to reduce age-related cognitive decline: attitudes,

- compliances, and effectiveness // *Frontiers in Psychology*. February 2013. Vol. 4. Article 31. URL: <http://www.frontiersin.org/Cognition/10.3389/fpsyg.2013.00031/full> (дата обращения: 14.02.2013).
11. Gentile, D.A. The multiple dimensions of video game effects // *Child development perspectives*, 2011. Vol. 5. N. 2. Pp. 75-81.
  12. Green, C. Sh., Bavelier D. Action video games modifies visual selective attention // *Nature*. 2003. Vol. 423. Pp. 534-537.
  13. Green, C. Sh., Pouget A., Bavelier D. Improved probabilistic inference as a general learning mechanism with action video games // *Current Biology*, 2010. Vol. 20, N. 17. Pp. 1573-1579.
  14. Greenfield, P.M. Technology and Informal Education: What Is Taught, What Is Learned // *Science*. 2009. Vol. 323. N. 2. Pp. 69-71.
  15. Jing, Feng, Spence, I., Pratt, J. Playing an action video game reduces gender difference in spatial cognition // *Psychological science*. 2007. Vol. 18. N. 10. Pp. 850-855.
  16. Kwan, Min Lee, Wei, Peng. What do we know about social and psychological effects of computer games? A comprehensive review of current literature // *Playing video games. Motives, responses and consequences*. LEA, 2006. Pp. 325-346.
  17. Lieberman, D. A. What Can We Learn From Playing Interactive Games? // *Playing video games: motives, responses, and consequences* / edited by Vorderer P., Bryant J. LEA. 2006. Pp. 379-398.
  18. Ortiz de Gortari A.B., Griffiths M.D. An introduction to game transfer phenomena in video game playing // *Video Game Play and Consciousness* / ed. Jayne Gackenbach. 2012. Nova Science Publishers, Inc. Pp. 217-244.
  19. Rebetz, C., Betrancourt, M. Video game research in cognitive and educational sciences // *Cognition, Brain, Behavior*. 2007. Vol. 11, N. 1. Pp. 131-142.
  20. Van Muijden, J., Band G.P.H., Hommel B. Online games training aging brains: limited transfer of cognitive control functions // *Frontiers in Human Neuroscience*. August 2012. Vol. 6. Article 221. URL: [http://www.frontiersin.org/Human\\_Neuroscience/10.3389/fnhum.2012.00221/full](http://www.frontiersin.org/Human_Neuroscience/10.3389/fnhum.2012.00221/full) (дата обращения 20.08.2012).

## **Кросс-культурные различия в интернет-пользовании**

***Полад-Заде П.Р.***

*аспирант,*

*ФГНУ «Институт Психолого-Педагогических*

*Проблем Детства» РАО,*

*г. Москва*

Одним из ключевых признаков современного общества является стремительное развитие компьютерных технологий и систем телекоммуникаций. Информационная среда начинает играть все более важную роль в профессиональной деятельности и в повседневной жизни современного человека. С недавних пор в ней принято выделять среду интернета, или т.н. «киберпространство». На сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что интернет перестал быть просто системой хранения и передачи очень больших объемов информации и стал новым пространством нашей реальности и сферой жизнеде-

тельности огромного количества людей, живущих в разных культурах. В «киберпространстве» осуществляются различные формы человеческой деятельности, основу которых составляют познавательная, игровая и коммуникативная деятельности. У пользователей компьютерных сетей возникают новые интересы, цели, мотивы, а также формы психологической и социальной активности, напрямую связанные с этим новым пространством [1].

Исследование кросс-культурной специфики в интернет-пользовании было направлено на выявление различий реализуемой интернет-деятельности. Эти различия обусловлены множеством индивидуальных личностных факторов, в том числе и культуральной спецификой [3].

В проведенном исследовании были поставлены задачи выявления кросс-культурных различий в интернет-пользовании, изучения того, как культуральная специфика оказывает влияние на складывание специфических факторов риска формирования интернет-аддикции.

Специально был разработан опросник «Различия в Интернет-пользовании». Другими методами исследования были методика ценностей Шварца и контент-анализ личных страниц респондентов в социальных сетях [2].

В исследовании были выявлены значимые кросс-культурные различия в интернет-пользовании по вопросам о свободах в интернете, влиянии интернета на развитие личности, анонимности, общении и предпочитаемых видах деятельности. Так, представителям английской группы свойственно проводить свободное время в интернете в большей степени, чем русской и турецкой. Общение в интернете больше привлекает турецкую выборку, а вопросами влияния интернета на развитие в наибольшей степени озабочена русская часть респондентов.

Существуют возможные культурно-средовые факторы риска формирования интернет-зависимости. Так, английские респонденты в зоне риска по компульсивному поиску информации и навигации; русские респонденты по чрезмерной вовлеченности в непродуктивное использование интернета в работе или учебе; турецкие респонденты при чрезмерно высокой активности в общении в интернете могут быть в зоне риска формирования социальных форм интернет-зависимости.

Однако, несмотря на наличие различий в интернет-пользовании, мы также обнаружили тенденцию к сглаживанию культурных различий.

### *Литература*

1. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. М. : Эксписцентр РОСС. 2000. С. 251-253.
2. Карандашев В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности. СПб. : Речь, 2004.
3. Graff, M.G., Davies, J. & McNorton, M. Cognitive style and cross-cultural differences in internet use and computer attitudes // European Journal of Open and Distance Learning. 2004. URL: <http://www.eurodl.org/?p=archives&year=2004&halfyear=2>

**Кризис русскоязычных интернет-сообществ  
инвалидов с синдромом ДЦП  
(на примере сервиса livejournal.com)**

*Муравьев В.И.,*

*аспирант социологического факультета;*

*Прончев Г.Б.,*

*к.ф.-м.н., доцент, заместитель заведующего кафедрой*

*социологического факультета,*

*МГУ им. М.В. Ломоносова*

В Статье 1 Федерального закона Российской Федерации № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 года «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» дается следующее определение понятия «инвалид»: «Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты. Ограничение жизнедеятельности – полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью» [1].

Таким образом, инвалид – это человек, социальные возможности которого существенно ограничены по причинам, внутренним по отношению к нему (ограничения жизнедеятельности – следствия нарушения здоровья, а не действий других людей, препятствующих деятельности рассматриваемой личности), но не зависящим от его воли (последствия заболеваний и травм не могут быть преодолены силой одного лишь желания). В 2010 году к инвалидам относилась почти десятая часть населения России: «В любом современном обществе численность инвалидов такова, что их можно считать особой статистически значимой социальной группой. Российское общество – не исключение. По данным официальной статистики Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, в настоящее время насчитывается 13,2 млн. инвалидов (около 9% населения страны)» [6, с. 51].

Ограниченность социальных возможностей инвалидов остро ставит вопрос о встраивании инвалидов в жизнь гражданского общества, которое, «по умолчанию», представляет собой «общество здоровых». Вопрос этот, по нашему мнению, не утратит своей остроты даже в том случае, если инвалиды в обществе будут составлять большинство или все оно будет состоять из инвалидов. Такой вывод мы делаем, основываясь на самом определении инвалидности, которое подразумевает болезненность состояния инвалида, нарушение его здоровья: оно является бедой не только и не столько для общества, вынужденного «нянчиться» с инвалидом, – сколько для са-

мого инвалида, не имеющего возможности полноценно осуществлять действия, которые он сам имеет потребность осуществлять просто в силу своей человеческой природы, достигать целей, которые он сам, руководствуясь своими потребностями, ставит перед собой. В силу этого в обществе, состоящем из одних инвалидов, инвалидность не станет общественной нормой, а будет продолжать оставаться отклонением, которое его члены будут стремиться, так или иначе, преодолеть или восполнить.

В подтверждение своих слов, приведем мнение сенсорного инвалида (слепого и глухого) первой группы, ученика Э.В. Ильенкова, доктора психологических наук А.В. Суворова: «Инвалидность вообще унижает – список недоступного по сравнению со здоровым поистине бесконечен. Уже в студенческие годы, а именно в марте 1974 г., недоступность музыки, живописи и так далее и так далее – вызвала у меня первые острые суицидные настроения. Жить не хотелось... Настроение довольно обычное для человека, ставшего инвалидом в зрелом возрасте – для человека, которому есть с чем сравнивать свое нынешнее инвалидное состояние. Но я – инвалид с детства. Эти люди обычно лучше приспособлены к своей инвалидности и не столь остро ее переживают. Однако у меня сформировался чрезвычайно высокий уровень притязаний. Я категорически не желал прозябать. Вопреки тяжелой инвалидности стремился к полноценной творческой жизни» [7, с. 296].

При этом не следует забывать и об относительности самого понятия «здоровье»: «Представителями гуманитарных и естественных наук выделен «материальный субстрат» здоровья и предложены способы его количественной оценки через сумму «резервных мощностей основных функциональных систем организма»; отсутствие или наличие ярко выраженных заболеваний, равновесие между индивидом и окружающим миром; «диапазон адаптационных возможностей организма». И все же здоровье невозможно представить как феномен, имеющий точное количественное выражение» [8, с. 75]. Здоров тот или иной человек или нет, насколько его здоровье подорвано, – зависит от множества как объективных, так и субъективных обстоятельств: «С нашей точки зрения, здоровье человека одновременно является как целостным многомерным динамическим состоянием человека, так и процессом, которые характеризуются позитивными и негативными показателями. Здоровье имеет многоуровневую структуру. Фундаментом его являются биологические и генетические предпосылки, среднюю часть составляют психическое и соматическое развитие, а высший уровень наполняет отношение индивида к жизни. Этот экзистенциальный уровень – стержень самочувствия человека, его работоспособности и адаптивности» [8, с. 75]. Нарушение здоровья, почти не сказывающееся на трудоспособности и вообще дее-

способности одного человека, для другого вполне может оказаться причиной инвалидности. Тем не менее, здоровье как состояние человека существует, и для каждого человека его показатели, в общем и целом, достаточно объективны. По нашему мнению, важнейшим показателем здоровья человека является его способность выполнять определенную работу без посторонней помощи и без употребления особых приспособлений, заменяющих части тела (протезов); сможет ли человек в данном случае выполнить ту или иную работу – зависит не только от здоровья (куда больше это зачастую зависит от наличия знаний и желания работать, а также от того, насколько человек силен), но сама способность ее выполнять служит вполне надежным показателем здоровья.

В последнее время к общему вопросу интеграции инвалидов в «общество здоровых» добавилось требование вхождения инвалидов в общество в качестве полноценных участников общественной жизни: «Главной отличительной чертой отношения к людям с ограниченными возможностями в современный период является признание инвалидов в качестве субъектов и бенефициариев развития общества, в котором они проживают. Такой подход обеспечивается необходимостью устранения социальных, экономических, институциональных и политических барьеров, которые могут усугублять проблему инвалидности и тем самым ограничивать возможности лиц, имеющих инвалидность, участвовать в социальной и экономической жизни» [5, с. 95]. Такое требование предъявляется как здоровыми людьми по отношению к самим себе, так и инвалидами по отношению к «обществу здоровых»: «Отсутствие результативной системы социальной защиты выработало у многих инвалидов сознание своей второсортности и неполноценности, что унижает достоинство человека, вызывает чувство бессилия и ограничивает возможность самозащиты. Настало время, когда сами инвалиды требуют, чтобы отношение к ним в социуме было кардинально изменено: практически требуют пересмотреть понятие «инвалидность». Пересмотр понятия «инвалидность» предполагает необходимость устранения барьеров и обеспечения доступной окружающей обстановки, с тем чтобы люди, имеющие инвалидность, могли участвовать в социальной жизни и развитии на основе равенства» [5, с. 96].

В последние годы для социальной интеграции инвалидов все больше используются возможности глобальной сети Интернет. В Интернете же в последнее десятилетие значительное распространение получили социальные сети. Различные организации и отдельные пользователи пытаются использовать их для достижения совершенно разных целей, в том числе и связанных с социальной интеграцией инвалидов. В различных социальных сетях возникло немало сообществ, посвященных проблемам инвалидов и их вхождению в общественную жизнь.

Сегодня нам представляется уместным подвести некоторые итоги существования русскоязычной части этих сообществ. Как выявили наши наблюдения, в последнее время она переживает кризис своего развития.

В качестве яркого примера мы рассмотрим изменения, произошедшие за несколько лет в сообществах социальной сети «Живой журнал», посвященных инвалидам с синдромом детского церебрального паралича (ДЦП).

Исследование этих сообществ мы начали в 2008 году. Тогда было выявлено 14 сообществ, два из которых были напрямую посвящены проблематике ДЦП. В основном, как показал последующий анализ, в них обсуждались вопросы, напрямую связанные с заболеванием и его преодолением: методики реабилитации, «истории успеха» (рассказы о людях с ДЦП, сумевших победить свой недуг), приобретение медикаментов и специальных средств (инвалидных колясок), квалификация конкретных врачей [2, с. 465].

В начале 2011 года было проведено повторное исследование сообществ в «Живом журнале», выявившее, что: «число интернет-сообществ увеличилось, их тематика качественно расширилась. Состав участников интернет-сообществ расширился. Появились участники, которые могут быть отнесены к категории «квалифицированные пользователи-специалисты». Появление специалистов и, как следствие, возможность получения квалифицированного совета, вызвали приток новых участников интернет-сообществ» [3, с. 243].

В конце 2012 года сообщества «Живого журнала», посвященные проблематике ДЦП, были подвергнуты исследованию в третий раз. Основные качественно-количественные итоги этого исследования сведены в таблицы 1 и 2.

При этом к данным о «старых» сообществах следует добавить следующее. В сообществе «invalid\_v\_tuse» из сообщений, оставленных за месяц, предшествовавший обследованию (до 22 декабря 2012 года), нет ни одного, которое бы кто-нибудь прокомментировал. В сообществе «defektologija» из всех сообщений, оставленных за тот же месяц, лишь к одному были добавлены комментарии (четыре сообщения); правда, можно, с определенной натяжкой, сказать, что в обсуждении поучаствовал квалифицированный пользователь: участник в исходном сообщении поднял вопрос о том, где можно найти детское учебное пособие, – один из комментаторов указал, что данное пособие еще не опубликовано [9]. Проблематика ДЦП в обоих сообществах в указанный период не обсуждалась.

К данным о «новых» сообществах следует добавить, что лишь в трех работающих сообществах («ru\_happychild», «gmhc\_russia», «clp\_moscow») к сообщениям, оставленным участниками за месяц, предшествовавший обследованию, оставались комментарии. Специалисты в обсуждениях практически не участвовали (отмечен лишь один случай, в сообществе «ru\_happychild»), проблематика ДЦП не обсуждалась.

*Таблица 1*

**Итоги исследования сообществ, выявленных в 2008 году**

Сообщество	Количество участников, 2008*	Количество участников, 2012**	Дата появления последнего сообщения**	Сообщений за последний месяц**	Статус сообщества***
ru_neurology	356	679	15 августа 2011 года	нет	не работает
defektologija	366	653	21 декабря 2012 года	6	работает
invalid_obraz	47	133	17 сентября 2012 года	нет	останавливается
save_kids	31	59	9 октября 2012 года	нет	останавливается
trudny_start	100	143	31 января 2009 года	нет	не работает
mariaschildren	34	41	9 октября 2012 года	нет	не работает
ru_invalid	68	154	7 ноября 2012 года	нет	останавливается
invalid_v_tuse	30	106	10 декабря 2012 года	9	работает
hippotherapy	28	73	6 октября 2012 года	нет	останавливается
logoped_ru	43	155	10 марта 2011 года	нет	не работает
dcpandco	38	97	22 ноября 2012 года	1	останавливается
dobrovolno	92	310	28 ноября 2012 года	1	останавливается
ru_stammer	5	14	26 июня 2011 года	нет	не работает
dcp_metoika	45	59	22 ноября 2012 года	1	останавливается

\* Ломоносовские чтения – 2009: материалы научной конференции / Под ред. В. И. Добренькова. – М.: Университетская книга, 2009. – 604 с.; С. 462 - 463.

\*\* К 22 декабря 2012 года.

\*\*\* «Работает» - три и более сообщений за последний месяц. «Останавливается от двух сообщений за текущий календарный год до двух сообщений за последний месяц. «Не работает» - одно или менее сообщений за текущий календарный год»

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что к концу 2012 года в развитии интернет-сообществ инвалидов с синдромом ДЦП наступил кризис. По нашему мнению, его возникновение обусловлено рядом причин, основными из которых являются следующие.

Во-первых, для социальной интеграции инвалидов важно не только общение с ними (его обеспечивают социальные сети, предназначенные вообще, главным образом, для общения, при котором основным отношением между ними, как общающимися, становится их равенство, в качестве пользователей социальной сети [4, с. 48-49]), но и управление их деятельностью, – причем общение и управление должны применяться соразмерно и комплексно. Для руководства процессом социальной интеграции

Таблица 2

## Сообщества, появившиеся после 2008 года\*\*\*\*

Сообщество	Количество участников	Количество читателей	Дата появления последнего сообщения	Сообщений за последний месяц	Статус сообщества
osoby_e_knigi	154	190	22 декабря	15	работает
ru_happychild	675	798	6 декабря*****	25	работает
mhс_russia	2045	2168	21 декабря	14	работает
my_ryadom	186	214	18 декабря	1	остановливаются
svoi_center	105	113	17 декабря	5	работает
dpr_moscow	157	180	17 декабря	3	работает
dorogavmir	83	91	13 декабря	2	остановливаются
perspektiven	155	163	3 декабря	1	остановливаются
predanie_ru	144	158	28 ноября	1	остановливаются

\*\*\*\* Приведены результаты обследования только тех сообществ, в которых за месяц, предшествовавший дате обследования, было оставлено хотя бы одно сообщение.

\*\*\*\*\* Большая часть сообщений в данном сообществе доступна только участникам. Данные приводятся, исходя из количества общедоступных сообщений

инвалидов больше подходят обычные интернет-сайты (естественно, если они наполнены соответствующей информацией), – а в общем и целом, необходимо сочетать вовлечение инвалидов в жизнь социальных сетей с предоставлением им необходимой информации через соответствующие интернет-сайты. Пока оптимальное сочетание применения данных интернет-технологий при социальной интеграции инвалидов не найдено.

Во-вторых, при вовлечении инвалидов в жизнь социальных сетей особая роль должна принадлежать квалифицированным пользователям – участникам социальных сетей, обладающим специальными знаниями и могущим на должном уровне поддерживать общение с инвалидами, своевременно отвечать на возникающие у них вопросы. Наши исследования показали, что квалифицированные пользователи постепенно приходят в существующие социальные сети, – но в жизни социальных сетей они пока участвуют слишком мало.

*Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ (гранты 10-01-00332-а, 12-01-31461-мол\_а) и РГНФ (грант 12-03-00431).*

### Литература

1. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» // Официальный сайт Российской Федерации

- газеты. URL: <http://www.rg.ru/1995/11/24/invalidy-dok.html> (дата обращения: 20 февраля 2013).
2. Гарина Е.А., Прончев Г.Б. Анализ Интернет-сообществ инвалидов с синдромом ДЦП (на примере сервиса Livejournal.com) // Ломоносовские чтения – 2009 : материалы научной конференции / под ред. В.И. Добренькова. М. : Университетская книга, 2009. С. 458–466.
  3. Дурнева Е.И., Лонцов В.В., Прончев Г.Б. Квалифицированные пользователи Интернет-сообществ как фактор инновационного развития // Инновационное развитие и экономический рост : материалы V Международной научной конференции. Москва, РУДН, 3 ноября 2011 г. М. : РУДН, 2011. С. 239–244.
  4. Муравьев В.И., Прончев Г.Б. Социальные сети как фактор перехода России к инновационному развитию // Социология. 2011. № 3. С. 36–56.
  5. Реут М. Комплексный подход к определению инвалидности // Власть. 2008. № 7. С. 94–96.
  6. Романов П.В., Ярская-Смирнова Е.Р. Инвалиды и общество: двадцать лет спустя // Социологические исследования. 2010. № 9. С. 50–58.
  7. Суворов А.В. Человек и машина. Философские размышления // Человек и новые информационные технологии: завтра начинается сегодня. СПб.: Речь, 2007. С. 295–309.
  8. Шиняева О.В., Шувалова В.С. Здоровье учащихся и образовательная среда // Социологические исследования. 2000. № 5. С. 75–80.
  9. Обсуждение в сообществе «defektologija» социальной сети Livejournal.com: «помогите найти пособие». URL: <http://defektologija.livejournal.com/193416.html> (дата обращения: 20 января 2013).

## **Гаджеты: попытка психологического осмысления**

*Балаян С.К.,*

*педагог-психолог, гимназия 1540,*

*г. Москва*

Можно предположить, что для маленького человека, выходящего в мир, некое устройство, предлагающее большие коммуникационные возможности, служит вспомогательным средством для такового выхода. Те привычные отношения, к которым привык ребенок, могут распространяться гораздо шире, не будучи ограничены географией, желанием/нежеланием общения противоположной стороны и т.д. Позитивную роль гаджетов следовало бы ожидать в приобщении к общению артикулированному, достойному, дозированному, дистантному. Чего не происходит. Когда становится «тесно» в семейных контактах, гаджет мог бы быть их продолжением вовне, обучением компетентному общению. С известной осторожностью и при желании можно было бы усмотреть в гаджете сходство с переходным объектом: такой объект служит временной заменой непосредственного источника удовольствия. При наличии желания и отсутствии здесь и сейчас удовлетворяющего объекта наступает фрустрация, а переходный объект позволяет ее пережить, причем прямое желание символизируется, сворачивается и де-

дает возможным дальнейшее развитие и социализации [4]. Тем не менее в случае с гаджетами такого не происходит: взрослый не имеет убедительных (ни для себя, ни для ребенка) средств для введения ограничений на прямое удовлетворение. В результате естественная потребность ребенка в общении реализуется в форме, не требующей затрат, самодисциплины, ограничений, необходимости отдалить удовольствие. Никаких оснований для созревания Эго нет. Желание удовлетворится в ту секунду, как возникает, никакой видимой нужды ориентироваться на желания других, задействованных в процессе, не имеется. И прекращать такого рода активность сознательно участник не намерен. Причем возникшие отношения ребенок/гаджет имеют некие особые свойства: эти отношения часто не имеют ни начала, ни конца, мир сужается до маленького дисплея, за которым скрывается мнимая бездна. Причем гаджет-объект, в отличие от классического переходного объекта, не адаптирует, а изолирует от активности физической, социальной, связанной с учетом и преодолением развивающих ограничений [5; 4]. Не имея внятных границ, субъект «растворяется» в мире, теряя собственные границы. Любой шаг, всякое действие должны быть зафиксированы на фото и выложены в общий доступ, границы «общности» которого часто не осознаются до конца. Возможность «управлять», легко и на неограниченном пространстве, активирует магическое, сказочное мышление, усиливая отрыв от реальности. Собственное всемогущество при несформированных моральных нормах делают возможной травлю, подлоги, опасный маскарад. Приватность, своя и чужая, исчезает из этического кодекса. Стоит отметить, что формирование ВПФ не стимулируется: память и контроль выносятся как будто вовне, не субъект, а гаджет становится их носителем. Субъект если и учится контролировать, то не себя и других, а компьютер [1; 2].

И упомянутые признаки, как и им подобные, позволяют вспомнить об ансамбле неких аутистических признаков, носителем которых становится ребенок: изоляция, размытость границ собственного Я, ненасыщаемость сенсорной потребности, ведущая к непрерывной самостимуляции.

Но не всякий ребенок развивается по определенному сценарию. Имея выбор технологических устройств, всякий выбирает что-то свое. Наверное, причиной служат какие-то фундаментальные предпосылки. В сетевой и СМС-активности есть общие черты. Привычные формы игр и коммуникаций приобретают гротескную и опасную форму. Упомянутая травля встречалась во все времена, только сейчас она приобретает характер мгновенности, оперативности и изощренной динамичности.

Нам представляется интересным исследование не тревожащего, порой патологического материала и всего, что к этому могло бы привести, но скорее опыта другого порядка: каким образом подростки могут избежать тех соблазнительных ловушек, которые гаджет, соцсети и т.д. им предоставляют. Что именно в подростке заставляет его развиваться в контексте самоограничений, что в семье позволяет, не используя видимого насилия, неза-

метно и тактично транслировать мораль и самодисциплину. Как (и откуда, часто вопреки тому, что транслирует нарушенная семья [3]) ребенку удастся гармонично интегрировать то хорошее, суррогатом чего служат сетевые навязчивости [4]? Если попытаться, даже не давая практических советов, нарисовать модель оздоровления отношений с гаджетом, то представляется следующее. Присутствие в жизни ребенка гаджета, несущего нерегламентируемое удовольствие, предоставляющего ощущение всемогущества и свободы, предрасполагающего к регрессии, должно быть запрещено или ограничено. Опыт таких (по меньшей мере, разных) стран, как Великобритания и Белоруссия, показывает успешность такого рода начинаний. Но и в том, и в другом случаях имеют место законодательные инициативы, не допускающие двойственных толкований. Совершенно очевидно, что ценности семьи, взаимные эмоциональные инвестиции делают возможным удовольствие ребенка от человеческой совместности, а не от технических суррогатов. Мы приходим к ситуации, кажущейся парадоксальной: в целях профилактики детских нарушений семья должна быть здорова, т.е. заниматься собой должны взрослые, а не дети – «взять себя, наконец, в руки», «взяться за голову», «заняться уроками» и т.д.

Учитывая вышесказанное, в нашей повседневной работе мы пытаемся как минимум информировать родителей о происходящем. Через дискуссию, через ежемесячные заседания Родительского клуба нашими усилиями достигается, как нам кажется, некий уровень рефлексии родителями происходящего. Учитывая регулярность наших встреч, можно говорить, хотя и с некоторой осторожностью, о мониторинге проблемы в нашем кругу.

Насколько это практически эффективно, будет видно в дальнейшем.

### *Литература*

1. Войскунский А.Е. Интернет – новая область исследований в психологической науке // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Вып. 1. М. : Смысл, 2002. С. 82-101. URL: <http://www.reln.ru/human/vae03.html>
2. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // ПСИ-ФАКТОР. URL: <http://psyfactor.org/lib/addict.htm>
3. Соколова Е.Т., Чеснова И.Г. Зависимость самооценки подростка от отношения к нему родителей // Вопросы психологии. 1986. №2. URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1986/862/862110.htm>
4. Тхостов А.Ш. Топология субъекта (опыт феноменологического исследования) // Вестник Московского Университета. Сер. 14, Психология. 1994. т. 2. С. 3-13; № 3. С. 3-12. URL: <http://www.psychology.ru/library/00058.shtml>
5. Françoise Dolto. L'image inconsciente du corps Points, 2000. URL: [http://www4.fnac.com/Francoise-Dolto/ia191525?SID=709c7b7d-412a-8a97-c5ab-acf88e7afa0e&UID=098183348-D701-6A90-79C2-9D2185C64B93&Origin=fnac\\_google&OrderInSession=1&TL=210820131943](http://www4.fnac.com/Francoise-Dolto/ia191525?SID=709c7b7d-412a-8a97-c5ab-acf88e7afa0e&UID=098183348-D701-6A90-79C2-9D2185C64B93&Origin=fnac_google&OrderInSession=1&TL=210820131943)

## **Культурные и этические нормы взаимодействия подростков в социальных сетях: подходы к проблеме**

*Иванова Н.Н.,*

*зам. директора Гимназии №1540 по воспитательной работе;*

*Розенблюм С.А., педагог-психолог Гимназии № 1540,*

*г. Москва*

Поскольку общение детей в социальных сетях – новое и еще мало изученное явление, школа как институт сталкивается с необходимостью каким-то образом реагировать на вызовы времени, не имея еще разработанных подходов и устоявшегося представления об этических нормах и правилах поведения в пространстве интернета.

Как выглядят наиболее частые запросы родителей к школе в этой области?

Дети общаются между собой в сетях с помощью ненормативной лексики, причем родители искренне убеждены, что их ребенок даже «слов таких не знает», и требуют, чтобы школа воспитывала остальных детей. Дети создают группы, в которых травят своих одноклассников, создают фальшивые странички от лица другого ребенка и оттуда оставляют какие-то комментарии, размещают в интернете фото и видео, снимая человека без его разрешения.

Во всех этих ситуациях родители просят школу вмешаться, но и детям, и учителям не до конца понятно, можно ли административно вмешиваться в жизнь виртуального сообщества учеников школы.

Очевидно, что все это отражение тех же конфликтов в подростковой среде, которые были всегда, но уже на новом технологическом уровне. Поколение взрослых не всегда готово к жизни в этой новой виртуальной реальности, а у детей еще не сформирован нравственный аппарат для самоконтроля, с одной стороны, а с другой – они не до конца осознают, что их высказывание в сети становится достоянием огромного количества посторонних людей.

Дети рассматривают интернет как свое пространство и далеко не всегда признают за взрослыми право туда приходить. Возможно, они уходят в сети от авторитарного давления взрослого мира, воспринимая сеть как место своей ничем не ограниченной свободы. И даже если им не очень нравится стиль общения там, желание быть принятым в своей референтной группе оказывается сильнее.

Обычные способы разрешения школьных конфликтов здесь не работают, все происходит в виртуальном пространстве, дети, считая это своей территорией, не признают за учителями и родителями права приходить туда, да и среди взрослых нет единого мнения, допустимо ли это.

Тем не менее, поскольку в последнее время все явственнее ощущается запрос на помощь со стороны родителей и учителей, мы попробовали разработать систему формирования этических норм поведения в социальных сетях у учеников нашей гимназии. Возможно, этот опыт будет кому-то интересен.

Необходимо осознать самим и подвести родителей к тому, что они должны точно так же учить детей вести себя в интернете, как просто учить их,

как нужно себя вести. Необходимо формировать у детей представление о том, что в сетях у личности существуют те же права и обязанности, что и в реальном мире, и такая же ответственность за свои дела и поступки.

Сначала мы действовали в этом направлении скорее интуитивно. Многие учителя завели свои странички на «Одноклассниках» и «ВКонтакте», получив возможность просматривать странички детей, чтобы быть в курсе их жизни. В случае возникновения каких-то проблем они создавали нужную ситуацию для обсуждения, в ходе беседы с группой детей можно было показать связь событий в виртуальном пространстве с реальной жизнью, чтобы вместе с ними выработать возможные пути разрешения ситуаций, возникших в сетях и ставших открытыми для всех в реальной жизни.

В сложных конфликтных ситуациях, возникавших в сети, но выплескивавшихся в реальный мир, мы действовали следующим образом. Обсуждали проблему с наиболее активными детьми, заявившими о своей позиции и обратившимися к нам за помощью, с тем, чтобы в дальнейшем они смогли самостоятельно (пусть с нашей минимальной поддержкой) перенести обсуждение из сети в класс. Затем у них постепенно появлялась уже своя, постоянно растущая, группа поддержки, и они могли уже самостоятельно возвращаться к ситуации в сети, не боясь открыто спорить, высказывать свою точку зрения и т.д.

Индивидуальные беседы с родителями были не очень эффективны. Когда однажды, разбирая ситуацию коллективной травли в сети, мы пригласили всех участников конфликта и их родителей, дали высказаться всем детям и увидели, как в этом открытом обсуждении все без исключения родители совершенно по-другому увидели своих детей, мы поняли, что центр тяжести нашей работы надо переносить на родительское сообщество.

Тогда и возникла идея проведения родительского дискуссионного клуба. Задача его проведения – привлечь внимание родителей к проблеме, вместе с ними понять причины нежелательного поведения подростков в сети, помочь родителям понять и принять своего ребенка.

Технология проведения дискуссионного клуба выглядит следующим образом.

По электронной почте мы рассылаем всем родителям школы вопросы для обсуждения. Вопросы заведомо сформулированы так, чтобы невозможно было дать однозначный ответ. Целью является стимуляция родителей к включению в дискуссию и выявление всего спектра родительских подходов к видению и решению обсуждаемых проблем.

Важно создать обстановку доверия, т.е. провести реальную дискуссию с открытым обсуждением. При этом можно заранее попросить подготовить небольшое сообщение юриста, филолога, психолога, специалиста по компьютерным технологиям из числа родителей.

После проведения дискуссионного клуба необходимо сделать рассылку по электронной почте итоговых материалов мозгового штурма, чтобы те родители, которые не смогли принять участие в дискуссии, и те родители, которые не выразили явной заинтересованности в поднятой проблеме,

ме, были в курсе того, как проходило обсуждение, к каким выводам пришли участники дискуссии.

Так мы пытаемся привлечь родителей, которые, возможно, не знают и не задумываются о существовании самой проблемы, к более активному включению в эту сторону жизни своих детей.

Следующий этап – работа с детьми. Здесь мы предлагаем два разных формата: конференция для старшеклассников (8–11 класс) и классные часы для учащихся средней школы (5–7 классы).

Этапы подготовки конференции для старшеклассников могут быть следующими:

- совместное составление с активными учениками вопросов для предварительного обсуждения (это могут быть те же вопросы, которые предлагались для обсуждения родителям). Нам кажется, что срок обсуждения вопросов должен быть коротким – для поддержания интереса учащихся к обсуждаемым вопросам;
- выявление лидеров, готовых доказательно отстаивать позицию своей группы на конференции;
- приглашение на конференцию экспертов-взрослых (можно из числа родителей): юристов, психологов, филологов, IT-специалистов.

Лучше если формат проведения конференции будет предложен самими детьми.

Только по итогам проведения конференции для старшеклассников можно планировать работу со средним звеном (5–7 классы).

Принципиально важно, чтобы классные часы в 5–7 классах проводили активные старшеклассники, укрепившие свои позиции на прошедшей конференции.

Эти классные часы должны проходить в виде дискуссионного клуба, чтобы дети могли свободно высказываться в психологически безопасном пространстве.

После серии классных часов можно организовывать лекции-беседы тех же самых специалистов-экспертов для всех учеников средней школы, чтобы слова специалистов легли на уже подготовленную почву.

Хорошо бы, чтобы вся эта работа была отражена в школьных СМИ.

## **К вопросу о цензуре: психическое насилие аудиосредствами в Интернете**

*Леви М.В.,  
доцент,*

*Академия управления МВД России,  
г. Москва*

Проблема цензуры в последнее время подвергается довольно активному обсуждению, в том числе на уровне законодательных инициатив. Например, с немалыми трудностями дискутируется вопрос о санкциях за

употребление определенных бранных слов и выражений в СМИ. Цензура традиционно бывает политической или нравственной; мы же собираемся рассмотреть вопрос о цензуре психогигиенической, или, если угодно, психо-экологической, по возможности воздерживаясь от политических, правовых и морально-оценочных суждений. Объектами цензуры могут становиться медиапродукты новостного и научно-популярного плана (претендующие излагать сведения о реально происходящих событиях природной и общественной жизни) либо художественные (содержащие заведомый вымысел, в который, однако, порой можно поверить как в реальность); о последних мы в основном и поведем речь.

Явления психического насилия, особенно в художественной продукции, не могут быть в достаточной мере охвачены правовыми категориями (экстремизм, пропаганда наркотиков, порнография, обман, клевета, незаконная реклама и т.п.). Скорее можно говорить о деструктивном, или неэкологичном, психологическом воздействии; мы предпочли термин «психическое насилие» как более компактный и броский, хотя и отдаем себе отчет в более публицистическом, нежели научном его характере.

Наши зарубежные коллеги уже давно отмечали, касаясь вопроса о медиапродукции для детей, что «в их важнейших интересах не слушать тексты, проповедующие насилие, наркотики и антисоциальное поведение» [15]. А.А. Налчаджян отмечает, что лонгитюдные исследования влияния СМИ на уровень агрессивности «подтверждают... роль латентного научения с помощью механизмов консолидации в развитии агрессивного поведения детей, подростков и даже... взрослых... Поэтому профилактические меры по очищению... средств массовой информации от насилия остаются актуальными» [8].

Автор концепции «информационной экологии» Ю.И. Полищук высказывает мнение, что «необходимо приступить к научно обоснованному определению понятия и категорий предельно допустимых, экстремально высоких и высоких концентраций негативно влияющей информации со стороны СМИ» [9]. Его оппонент заявляет в ответ, что «автор солидаризируется с теми, для кого... честная информация о ситуации... вреднее, чем сама эта ситуация... Но отсутствие такой информации у общества способствует перманентности ситуации... вносит вклад в гибель государства» [11]. Однако такая критика могла бы иметь смысл только тогда, когда речь идет о новостных передачах СМИ, но не произведениях искусства.

Обсуждение вопросов цензуры, или фильтрации содержания, передач СМИ и Интернет-ресурсов сосредоточено в настоящее время в основном на видеопродукции или текстовой информации, отчасти – на статичных изображениях – фотографиях и картинах (последнее – почти исключительно в связи с проблемой порнографии). Аудиопродукция – как музыкальная, так и словесная – остается несколько в «тени»; обусловлено это, вероятно, тем, что для поисковых систем содержимое аудиофайлов более «замаскировано», нежели текстовая информация, звуковые стимулы требуют суще-

ственно большего времени для восприятия содержания, чем статичные визуальные, а по силе эмоционального воздействия всё же уступают динамическим комплексным визуально-звуковым (видео).

О том, что аудиосредствами может быть оказано деструктивное психологическое воздействие, известно немало с древних времен, о чем нами не раз упоминалось в радиопередаче «Музыкальная аптека» [6]. Например, сообщается, что во Вьетнаме с американских вертолетов через усилители во время атаки транслировалась музыка Вагнера [5]. Музыка неоднократно использовалась ЦРУ США в качестве т.н. «легкой» пытки или сильного психологического воздействия в отношении к подозреваемых в терроризме или сторонников иракского сопротивления (в основном «экстремальные» разновидности рок-музыки – например, “Death-metal”); при этом играет роль громкость музыки, ее продолжительность и культурная неприемлемость для жертвы [19].

Определенные пристрастия в сфере искусств, в том числе музыкальные, могут быть коррелятами (хотя никак не надежными индикаторами) некоторых деструктивных наклонностей. Обнаруживалась некоторая связь между пристрастием молодых людей к стилю «heavy metal» и суицидальными склонностями [18]. Прослушивание «тяжело-металлической» музыки усиливает мужскую полоролевую стереотипизацию, однако не обнаруживается однозначной связи между прослушиванием «heavy metal» и агрессивностью [2]. У фанатов панк-рока обнаруживалась расположенность к ношению оружия и мелким магазинным кражам, терпимое отношение к возможности попасть в места лишения свободы [17].

Как представляется, учитывая вышесказанное, к психическому насилию следовало бы отнести следующие категории медиапродукции.

- ✓ Всё, что определено уголовно- и гражданско-правовыми нормами как недопустимое для СМИ. (Впрочем, в таких определениях нередки злоупотребления: например, признание «экстремистским» фильма «Невинность мусульман», который, хотя и содержит явные признаки психического насилия, по замыслу направлен как раз против религиозного экстремизма.)
- ✓ Тексты, содержащие одобрение или «смакование», утрированное изображение физического насилия и/или унижения (садомазохистские).
- ✓ Тексты на тему аутодеструктивного (в т.ч. суицидального) поведения, либо красочно изображающие симптоматику депрессии клинического уровня (с сопутствующими средствами усиления эмоционального воздействия – музыка, картины и т.п.).
- ✓ Тексты с грубо-разговорным обозначением органов и процесса испражнения (выражение анально-деструктивной, некрофильской склонности, как определил это Э. Фромм [14]), или с матерной бранью (выражение фаллически-садистской склонности по

Фрейду или «пробуждение мужской родовой силы» по мифологическим представлениям).

- ✓ Вынуждение к восприятию индивидуально или этнокультурно неприемлемой, отторгаемой медиапродукции («пытка музыкой» и т.п.).
- ✓ Продукция, несущая черты психопатологии или сильно измененных состояний сознания – бессвязность высказывания (в постмодернистской культуре зачастую выдаваемая за особого рода изысканность, витиеватость и вычурность), имитация бреда, галлюциноза, наркотического «кайфа» и т.п.
- ✓ Прославление известных исторических фигур, ответственных за массовое насилие, использование их образов как «пиар-средства».
- ✓ Реклама, содержащая элементы запугивания («почти у каждого мужчины после 40 лет...») или провокации импульсивного поведения («сникерсни...», «не дай себе засохнуть»).
- ✓ Псевдонаучные рассуждения и непроверенные домыслы, навязывающие суеверия и грубые заблуждения относительно тех или иных сторон устройства окружающего мира либо исторических событий: таковыми необходимо считать все фокусы а-ля «Тайная доктрина» Е. Блаватской [12], легенды о происхождении человека от «лемурийцев», мифы о «25-м кадре» и «НЛП в рекламе» [10], о «Группах крови – путях к здоровью», телерепортаж о появлении где-то в русских селеньях чудища «чупакабры», астро-прогнозы на предстоящий день и пр.

Разумеется, приведенный список может быть уточнен и дополнен. Все перечисленные признаки нередко встречаются в «творчестве», вполне бесконтрольно размещаемом в виртуальных «социальных сетях» личностями того склада, который Ч. Ломброзо весьма удачно когда-то назвал «маттоидами-графоманами» (полусумасшедшие, имеющие тягу к писательству и проповедничеству, но недостаточно таланта и умения) [3].

Электронные «социальные сети», предоставляющие возможность пользователям размещать практически в неограниченных количествах фото-, аудио-, видео- и текстовые материалы, стали фактически неофициальными средствами массовой информации, создавая по сути отдельное медиакультурное пространство. Специалисты, изучающие явления медиапотребления, выделяют две «модели» функционирования СМИ: рыночно-ориентированную (с основной целью стимулирования спроса, извлечения выгоды) и культурно-ориентированную (с основной целью просвещения, трансляции ценностей) [4]. Функционирование же медиaproстранства социальных сетей не подходит ни под одно из этих определений: там скорее преобладает модель, которую можно назвать «экспрессивно-коммуникативной». Действительно, в медиаматериалах, распространяе-

мых пользователями социальных сетей, из основных функций искусства в наиболее полной мере реализуется именно коммуникативная [1]: размещаемые на виртуальных страницах пользователей музыкальные записи, фильмы, изображения и тексты органически включаются в самопрезентацию, конструирование собственного образа в сознании партнеров по виртуальному общению; иногда они выступают как психологический ресурс совладания, попытки самотерапии творческим выражением.

Предметом нашего исследования выступила размещенная в социальной сети художественная аудиопродукция малого формата (в подавляющем большинстве – песни), имеющая признаки деструктивного психологического воздействия (психического насилия).

Исследование проводилось методом поиска в социальной сети «ВКонтакте» (с использованием встроенного поисковика) аудиопродукции по корням слов, являющихся матерной бранью или грубым обозначением органа, процесса и продукта испражнения, а также по именам исторических фигур, ответственных за массовое насилие (в нашем случае – Сталин и Гитлер, названные в свое время Э. Фроммом образцами соответственно несексуального садизма и некрофилии); прослушивание и контент-анализ найденных материалов на наличие обозначенных выше признаков психического насилия.

Здесь мы приводим некоторые результаты, носящие предварительный характер.

По поисковым предписаниям, содержащим корни слов матерной брани и «анально-фекальной» тематики, найдено свыше 1500 треков. Часто в самих композициях подобные слова не звучат, а лишь фигурируют в присвоенных названиях как выражение эмоций того, кто их размещает (до 15% случаев).

Преобладающий музыкальный стиль композиций с матерщиной или темой испражнения (в названиях или обозначениях исполнителя) – «рэп» или «хип-хоп» (свыше половины), нередко также встречаются черты хард-рока или «экстремальных» направлений рок-музыки (трэш, дэт-метал и т.п.). Дать подробное описание тематики текстов этой аудиопродукции пока не представляется возможным. Среди того, что удалось прослушать и проанализировать, присутствуют темы, связанные с употреблением наркотиков и алкоголя, криминальным поведением, межнациональной и социальной рознью. Однако преобладающая тема, как и обычно в песнях, – «несчастливая» или неразделенная любовь, с несколько более обычного (для официальной «попсы») выраженной агрессией к объекту чувства.

При мелодико-гармонической примитивности (менее чем в 10% случаев гармония выходит за пределы аккордового ряда параллельного мажор-минора) найденные аудиоматериалы в большинстве имеют профессиональное студийное качество записи и полноценную аранжировку, в основном с использованием современных электронных музыкальных средств, зачастую отличающуюся достаточно богатой звуковой фактурой и оригинальностью.

По поисковому предписанию «Сталин» найдено около 940 аудиотреков (неповторяющихся – свыше 500). Из них 197 представляют собой радиопе-

редачи, архивные аудиодокументы и аудиокниги, в том числе 53 записи речей самого Сталина. Всё остальное – песни, причем было около 50 случаев, когда Сталиным себя называли исполнители или это имя было в названии, а содержание произведения данной личности никоим образом не касалось. Из песен, имевших хоть какое-то отношение собственно к Сталину, около 60% составляют старые советские (некоторые – в современном исполнении). Остальные явно сочинены в недавние годы, причем до половины из них представляют собой апологетику (прославление, восхваление) Сталина, другие содержат, напротив, обличения, обвинения, порой прямое издевательство и глумление. Имеется немалое количество треков, в которых архивные записи (речи, старые песни) соединены с современными танцевальными ритмами «клубного» типа.

В современных песнях, прославляющих Сталина, его призывают воскреснуть и «навести порядок»; иногда его образ предстает как гротескно-фантазмагорический, с элементами «черного юмора»; в одной рэп-композиции придуман такой способ «оживления»: «...Сталина подключить к батарееке... он будет танцевать... с диктатором зажги, трубку мира покури...» (это явная сублимация в юмор подсознательного примитивного страха перед покойниками – в таком виде они становятся не страшными). Он становится явно зловеще-мифологическим персонажем – мертвецом, который может ожить и жестоко покарать «провинившихся детишек». З. Фрейд связывал это с детским комплексом вины за фантазии об отцеубийстве. Именно такие фигуры вызывают специфическое переживание «жути», отличающееся от простого страха или тревоги и связанное с тем, что «становится явным то, что должно было быть тайным» (по Шеллингу), или вытесняемое и казавшееся преодоленным, «умершим» в фигуральном смысле побуждение приобретает власть над сознанием [13].

В ряде современных композиций соединяются образы Сталина и Гитлера, а в одной даже сказано «Ленин жил! Сталин жив! Гитлер будет жить!». Эволюция образов этих исторических фигур в песенном искусстве заслуживает, несомненно, того, чтобы быть изученной так же тщательно, как изучается их эволюция в общественном мнении.

Не менее чем в 40 треках со словом «Сталин» в присвоенных названиях или обозначениях исполнителей присутствует матерная брань. Встречается также тема употребления наркотиков («...я курю, как Сталин! Меня уже нормально вставило!» и т.п.). Обнаруживаются, таким образом, общие черты в подборках аудиотреков, найденных по поисковым предписаниям, содержащим, с одной стороны, обозначения фекалий и процессов испражнения, матерную брань, с другой – имена Сталина и Гитлера: стиль рэп, жаргон и ругательства, психоделические (имитирующие состояния, возникающие под воздействием сильнодействующих психоактивных субстанций) эффекты. Поэтому у нас есть основание утверждать, что не благодаря научному волюнтаризму в нашем исследовании образ Сталина оказался «сме-

шан с фекалиями», а происходит это смешение в неофициальной культуре, или, что близко по смыслу, в общественном подсознании.

В заключение выскажем некоторые соображения касательно возможных практических мер противодействия психическому насилию аудиосредствами в Интернете или хотя бы контроля над таковым.

- ✓ Проведение экспертизы аудиопродукции, размещаемой на общедоступных ресурсах, на предмет наличия обозначенных выше признаков психического насилия; можно заимствовать также методические приемы анализа дискурса в интернет-консультировании [7]. Желательно, чтобы экспертиза касалась как содержания материалов, так и присваиваемых им названий.
- ✓ Введение режима ограниченной доступности для медиапродукции, имеющей признаки психического насилия – создание своего рода специального электронного хранилища (СЭХ), т.к. пытаться уничтожать или полностью запрещать такую продукцию бессмысленно и вредно. Устроить подобный спецхран можно в электронных аудио- и видеотеках при ведущих библиотеках.
- ✓ В случаях настойчивого повторного (злостного) размещения пользователями Интернет подобной продукции на общедоступных ресурсах возможно введение в отношении них санкций – например, лишение возможности загрузки медиафайлов с их IP-адреса на определенный срок.
- ✓ Электронным спецхраном можно разрешить пользоваться лицам, достигшим 18 лет, имеющим полное среднее образование и не состоящим на учете в полиции, в наркологических и психоневрологических лечебных учреждениях. Соответствующие документы могут быть представлены в электронном виде (сканированные с высоким разрешением), если запрос на получение аудио- и видеозаписей направляется по электронной почте, но в этом случае перед получением запрашиваемых материалов необходим выход на видеосвязь для удостоверения личности посредством Skype или аналогичной по функциям системы.
- ✓ Нужно также проводить экспертизу подобной продукции на возможность терапевтического использования (как аналога ядовитых веществ в терапевтических дозах) специалистами для определенных категорий пациентов (клиентов) в качестве материала для психотерапии творческим общением с искусством [2]. Такого рода попытка сделана на общедоступном ресурсе: <http://www.lossofsoul.com/DEATH/suicide/Music.htm>). Руководитель данного ресурса – психолог и массажист, являющийся также автором-исполнителем с псевдонимом «Гетсби», утверждает, что «... Вместе с музыкой вы сможете пройти от чувства легкой тоски до состояния тяжелой черной меланхолии, но если ваша депрессия еще глубже и чернее – зайдите в Музыку Суицида... Музыка может стать хорошим зеркалом для вашей души и помочь вам справиться с депрессией». Наше пожелание состоит в том, чтобы подобные воздействия проводились под контролем и при участии психолога-консультанта или

психотерапевта – пусть даже дистанционно, дабы не превратиться в подобие печально известных сеансов телевизионного гипноза и «заряжания воды» 1989–1990 годов. Нет нужды и напоминать специалистам о необходимости в этих случаях некоторого минимума психодиагностики и терапевтического «контракта» (например: «Какие бы чувства ни вызвала у Вас эта композиция, Вы будете обсуждать их со мной предельно откровенно»).

Исследование на обозначенную в данной статье тему продолжается. Рискнем утверждать, что изучаемые нами явления виртуального мира, принадлежащие в основном к неофициальной культуре, есть не что иное, как отражение общественного подсознания. Ведь создатель художественного произведения, будь таковое прекрасным или отвратительным, часто выражает то, что другие подспудно чувствовали, но не могли ясно высказать или даже «боялись подумать».

### *Литература*

1. Боров Ю.Б. Эстетика: учебник. М. : Высш. шк., 2002.
2. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. М. : Медицина, 1989.
3. Гениальность и помешательство / Чезаре Ломброзо; [пер. с итал. Г. Тетюшиновой]. М. : РИПОЛ классик, 2009.
4. Долгов Ю.Н., Коповой А.С., Малюченко Г.Н., Смирнов В.М. Развитие культуры медиапотребления: социально-психологический подход. Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2009.
5. Крысько В.Г. Секреты психологической войны. Минск : Харвест, 1999.
6. Леви В.Л., Леви М.В. Музыкальные яды и противоядия // Аудиожурнал «Музыкальная аптека». 2007. URL: [http://levi.ru/music/position.php?id\\_position=11](http://levi.ru/music/position.php?id_position=11), [http://levi.ru/music/position.php?id\\_position=13](http://levi.ru/music/position.php?id_position=13)
7. Меновщиков В.Ю. Специфика дискурса клиента в интернет-консультировании // Психологическое консультирование онлайн. 2010. №1.
8. Налчаджян А.А. Агрессивность человека. СПб. : Питер, 2007.
9. Полищук Ю.И. О негативном влиянии средств массовой информации на психическое здоровье // Независимый психиатрический журнал. 2003. № 1. URL: <http://www.npar.ru/journal/2003/1/influence.htm>
10. Репьев А.П. Наука и псевдонаука в рекламе // Школа Александра Репьева. URL: <http://www.repiev.ru/articles/Science.htm>
11. Савенко Ю.С. Психиатризация действительности – это неизбежно политизация психиатрии (ответ на заявление проф. Ю.И. Полищука «О негативном влиянии СМИ на психическое здоровье») // Независимый психиатрический журнал. 2003. № 1. URL: <http://www.npar.ru/journal/2003/1/psychiatrization.htm>
12. Соловьев Вс. С. Современная жрица Изиды: Мое знакомство с Е.П. Блаватской и «теософическим обществом» / Сост. Г.К. Львова, Л.М. Шарাপкова, Н.Н. Юргенева. М. : Республика, 1994.
13. Фрейд З. Жуткое // Интерес к психоанализу : сб. : пер. с нем. Минск: «Попурри», 2009. С. 349–389.
14. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / пер. с англ. Э.М. Телятникова, Т.В. Панфилова. Мн. : ООО «Попурри», 1999.
15. AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Impact of Music Lyrics and Music Videos on Children and Youth // PEDIATRICS Vol. 98 No. 6. December 1996. P. 1219–1221.

1. Основы киберпсихологии: человек, компьютер и интернет

16. Gowensmith, W.N. & Bloom, L.J. The effects of heavy metal music on arousal and anger // Journal of Music Therapy. 1997. № 1. P. 33-45.
17. Hansen, C.H. & Hansen, R.D. Constructing personality and social reality through music: Individual differences among fans of punk and heavy metal music // Journal of Broadcasting and Media. 1991. № 35(3). P. 335-50.
18. Scheel, K.R. & Westfield, J.S. Heavy metal music and adolescent suicidality: an empirical investigation // Adolescence. 1999. № 34 (134) P. 253-273.
19. Welcome to 'the disco'. How US interrogators use music as a tool of torture // The Guardian. URL: <http://www.guardian.co.uk/world/2008/jun/19/usa.guantanamo>

## 2. Интернет-консультирование

### Этические и законодательно-правовые вопросы интернет-консультирования и психотерапии

*Меновицков В.Ю.,*

*к.п.н., президент Федерации Психологов-Консультантов Онлайн,  
г. Москва*

Психологическое консультирование онлайн (в сети Интернет) усиленно развивается. Уже не возникает никаких сомнений в востребованности и эффективности такой помощи [5], [6], [8], [9]. Несомненна применимость интернета как в психологических, так и в медицинских целях [10]. При этом актуальными остаются некоторые дискуссионные вопросы. Часть из них касается этики применения консультирования онлайн, а также законодательно-правовых актов, регламентирующих психологическую работу в интернете.

За рубежом различные этические вопросы были поставлены в отношении профессиональной психологической и психотерапевтической работы в интернете почти с самого начала его использования. Есть неспецифические (например, лицензирование) и специфические этические проблемы, которые были идентифицированы как вызывающее беспокойство при осуществлении дистантного консультирования. Они включают конфиденциальность (например, безопасность информации о здоровье клиента), идентификацию (например, имеется ли у консультанта диплом и может ли он быть доступен клиенту, или идентификацию клиента, т.е. является ли клиент тем, за кого себя выдает), а также помощь в кризисных ситуациях и некоторые другие вопросы.

Поскольку перечень этических проблем достаточно широк и их описание все увеличивается, еще в 2009 году мы предложили разделить все основные проблемы на 3 группы: 1. Проблемы, связанные с консультантом; 2. Проблемы, связанные с клиентом; 3. Проблемы, связанные с обществом в целом.

В данном сообщении мы остановимся на одном, наиболее актуальном для нас на сегодня блоке проблем – этических и законодательно-правовых проблемах, связанных с консультантами и психотерапевтами, работающими через интернет.

К Этическим проблемам, связанным с Консультантами и психотерапевтами, *относятся, прежде всего:*

1. Обучение
2. Лицензирование и сертификация
3. Идентичность Консультанта.

### ***Обучение, лицензирование и сертификация***

Одни из самых распространенных этических проблем в консультировании онлайн имеют отношение к вопросам лицензирования и сертификации поставщиков психологических сервисов на основе интернета, будь то терапия, тестирование или просто предоставление информации. Уже в начале бурного роста психологической помощи онлайн, Lloyd и Uecker указали, что Интернет – очень «хрупок» в этих областях, предоставляя относительно легкую возможность для шарлатанства и даже для того, чтобы вредить людям, с одной стороны, и для того, чтобы повредить целостности и качеству профессионального обслуживания, с другой [12].

Использование Интернета облегчает предложение психологических услуг для шарлатанов или для профессионалов без достаточной подготовки, поскольку пользователь имеет очень немного возможностей для получения истинной и полной информации о поставщике услуг; следовательно, пользователи остаются незащищенными.

Поскольку в некоторых случаях очень трудно обнаружить или отслеживать владельцев вебсайта, потенциал для мошенничества и эксплуатации в Сети является высоким. Неспособность к наложению цензуры, контроля или регулирования Сети – дает возможность не только для шарлатанства, но и даже для воровства (информации и денег).

Stricker, в социологическом исследовании консультирования онлайн, продемонстрировал ряд различных проблем, таких как обучение и экспертиза квалификации терапевта, оказывающего помощь в Интернет и др. Он также предложил несколько строгих мер предосторожности в применении терапии онлайн [19]. Bloom, Murphy и Mitchell, Shapiro и др. рассмотрели и проанализировали многочисленные этические проблемы, защищая принятие и максимальное осуществление строгих руководящих принципов для терапии онлайн, так же как и соответствующего обучения для врачей онлайн [7; 13; 14; 16].

В то же время Thomas, Forcht и Counts отмечают, что Интернет не может положиться только на одни законы, нужны также этические правила. Из-за исключительной природы Интернета как терапевтического способа, важно, чтобы поставщики помощи – службы психического здоровья – имели определенное обучение и опыт, необходимый для консультирования с помощью Сети. Это является особенно критическим в терапии через электронную почту (индивидуальной или с группами) из-за природы отношений, установленных на основе текста. Например, онлайн коммуникации могут вызвать эмоции и поведение, которые являются нетипичными в нормальных терапевтических ситуациях; и врачи (консультанты) должны быть к этому готовы [21].

Zack отмечает: «Вообще, консультация онлайн вовлекает в тот же самый общий процесс, как и консультация «лицом к лицу», таким образом, правила выдачи лицензий должны применяться, как и в материальном мире» [22]. Однако технические трудности и потребность в специальных навыках делают

обслуживание онлайн весьма отличным от традиционной психологической сессии. Поставщики психологического обслуживания онлайн должны получить соответствующее обучение и использовать специальные навыки в обеспечении их услуг.

Что делается в этой связи на Западе? Существуют Институты, дающие специальную подготовку в области интернет-консультирования и психотерапии. Примером такого института является ТелементалХелс Институт, США (директор – Marlene M. Maheu).

Не случайно Федерация Психологов-Консультантов Онлайн инициировала в конце 2012 года новый проект – Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК Онлайн-Институт), который будет заниматься более углубленной и серьезной подготовкой тех, кто собирается оказывать психологическую помощь через интернет.

Подчеркну, что Институт собирается заниматься только дополнительным профессиональным образованием и повышением квалификации. Мы не будем давать высшее образование, как это делают уважаемые государственные ВУЗы. В этом смысле мы можем стать только следующей ступенькой специализации и профессионального развития человека, уже имеющего диплом психолога.

Что касается условий допуска к терапии онлайн, решение этого вопроса путем проверки сертификата (диплома) врача предложили еще в 1997 году Марта Эйнсворт (Martha Ainsworth) и Джон Грохол (John M. Grohol), представитель психологической ассоциации онлайн – ISMHO (The International Society for Mental Health Online). Они предложили врачам, работающим онлайн, возможность регистрироваться у них и получать их свидетельство или сертификат, подтверждающий соответствующее образование и опыт. После проверки эти терапевты получали специальное изображение (знак), которое можно было бы представить на их вебсайте. Пользователи имели возможность связаться с создателями (знака), чтобы проверить его подлинность [2].

В России до сегодняшнего дня не существовало ни подобной этической практики, ни профессиональных ассоциаций, готовых взять на себя ответственность по обучению, проверке качества помощи и лицензированию профессионалов онлайн.

Сегодня впервые в истории отечественного интернет-консультирования и психотерапии Федерацией психологов-консультантов Онлайн начата выдача СВИДЕТЕЛЬСТВ о членстве в Федерации. Это первый шаг к подтверждению профессиональной принадлежности лица, оказывающего помощь через интернет.

За этим последует решение вопросов лицензирования и сертификации как отдельных консультантов, так и организаций, оказывающих психологическую помощь через интернет, предоставление им специальных документов и специального знака для размещения на их веб-ресурсах.

Напомню, что изначально в Уставе Федерации Психологов-Консультантов Онлайн, являющейся официально зарегистрированной в Главном

Управлении Министерства Юстиции организацией с 25 февраля 2010 года, заложен пункт об установлении критериев оценки практической деятельности психологов-консультантов онлайн и контроле за их соблюдением. То есть это является одним из основных направлений деятельности ФПКО.

### ***Идентичность Консультанта***

Продолжением предыдущего вопроса является другая этическая проблема, которая касается того, могут ли клиенты идентифицировать их консультанта через компьютерную связь на дистанции [1]. В ответ на этот вопрос зарубежными коллегами было предложено несколько решений. Во-первых, консультанты онлайн могут обеспечить доступ ко всем соответствующим свидетельствам и пунктам выдачи лицензий [16]. Этот процесс обеспечивает проверку диплома (лицензии), которая даже превышает то, что возможно в консультации FTF (т.е. «лицом к лицу»), поскольку клиент может немедленно отыскать диплом или лицензию консультанта и увидеть, имеет ли он разрешение (см. например, [Cyberchoices.org](http://Cyberchoices.org)). Во-вторых, онлайн консультирующие клиники осуществляют процесс проверки, который подтверждает идентичность консультанта через ряд пунктов выдачи разрешений и личных или профессиональных ссылок.

Естественно, что гарантией того, что консультирующий специалист не является просто шарлатаном, не имеющим ни диплома, ни профессиональной подготовки, является принадлежность к государственной службе. Например, Московская служба психологической помощи населению осуществляет строжайший отбор сотрудников как по профессиональным характеристикам, так и чисто по документальным. В службу невозможно устроиться, не только не имея диплома государственного образца, но и не имея в трудовой книжке записи, подтверждающей 3-летний стаж работы по специальности, не имея регистрации в Москве и т.д.

Для частнопрактикующих специалистов подтверждением их статуса может являться принадлежность к профессиональной организации. Федерация Психологов-Консультантов Онлайн готова стать такой организацией для каждого дипломированного профессионала, живущего и работающего в России.

### ***Выводы и заключение***

Подобно FTF консультированию, в консультации на дистанции есть многочисленные этические проблемы, многими из которых необходимо управлять, и для этого нужно быть «подготовленным и добросовестным консультантом» [22]. Например, поддержание конфиденциальности, обращение с кризисом, идентификация клиента и т.п. Полное профессиональное согласие относительно ряда этических проблем и их восприятия в России еще находится на рассмотрении профессионального сообщества.

Для того чтобы справиться с этическими проблемами, профессиональные ассоциации за рубежом издали этические руководящие принципы относительно использования Сети в предоставлении различных сервисных

услуг [см. 3; 4; 17; 20]. Эти руководящие принципы играют дополнительную специальную роль в разъяснении стандартов помощи в Сети [21], [22].

Несмотря на бурное развитие предложения психологической помощи онлайн, подобная работа в России предметно никем не велась.

Однако есть уже законодательные акты общего плана, такие как Закон города Москвы от 7.10.2009 №43 «О психологической помощи населению в городе Москве». Разрабатывается Закон о психологической помощи в России.

Есть настоятельная необходимость как информирования профессионалов о существующих этических проблемах в сети Интернет, так и в разработке этических принципов психологической работы через интернет. Одним из шагов к началу этой работы является наша конференция.

### *Литература*

1. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование и психотерапия в интернете. М. : Спутник+, 2010.
2. Ainsworth M., Grohol J. Credentials check [on-line]. 1997.
3. ACA code of ethics. American Counseling Association. Alexandria, 2005.
4. APA statement on services by telephone, teleconference, and Internet: A statement by the ethics committee of the American Psychological Association // American Psychological Association. 1997, November. URL: <http://www.apa.org/ethics/stmnt01.html>
5. Barak A. Psychological applications on the Internet: A discipline on the threshold of a new millennium // Applied & Preventive Psychology. 1999. № 8. P. 231-245.
6. Binik Y.M., Cantor J., Ochs E., Meana M. From the couch to the keyboard: Psychotherapy in cyberspace // In S. Kiesler (Ed.), Culture of the Internet. Mahwah, N. J. : Erlbaum, 1997. P. 71-100.
7. Bloom W. J. The ethical practice of WebCounseling // British Journal of Guidance and Counselling. 1998. № 26. P. 53-59.
8. Centore A. J. Distance Counseling: Perceived advantages and disadvantages among christian Counselors. A Dissertation Presented to the Faculty of Liberty University In Partial Fulfillment of The Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy. 2006, March.
9. Derrig-Palumbo K., Zeine F. Online therapy: A therapist's guide to expanding your practice. New York : W. W. Norton, 2005.
10. Huang M. E., Alessi N. E. The Internet and the future of psychiatry // American Journal of Psychiatry. 1996. № 153. P. 861-869.
11. Hughes R. S. Cybercounseling and regulations: Quagmire or quest? // In J. Bloom & G. Walz (Eds.) Cybercounseling and cyberlearning: Strategies and resources for the millennium. Greensboro: American Counseling Association. 2000.
12. Lloyd M. G. Have you had a long-distance therapeutic relationship? You will // Ethics and Behavior. 1996. № 6. P. 169-172.
13. Murphy L. J., Mitchell D. L. When writing helps to heal: e-mail as therapy // British Journal of Guidance and Counseling. 1998. № 26. P. 21-32.
14. Shapiro D. E., Schulman C. E. Ethical and legal issues in e-mail therapy // Ethics & Behavior. 1996. № 6. P. 107-124.
15. Sherer K. College life on-line: Healthy and unhealthy Internet use // Journal of College Student Development. 1997. № 38. P. 655-665.

## 2. Интернет-консультирование

16. Sleek S. Online therapy services raise ethical questions // APA Monitor. 1995, November. P. 22-23.
17. Standards for the ethical practice of web counseling. National Board for Certified Counselors. 2001. URL: <http://www.nbcc.org/ethics/wcstandards.htm>
18. Stoffe G.S. Choosing an online therapist: A step-by-step guide to finding professional help on the web. USA : White Hat. 2001.
19. Stricker G. Psychotherapy in cyberspace // Ethics and Behavior. 1996. № 6. P. 169, 175-177.
20. Suggested principles for the online provision of mental health services. International Society for Mental Health Online. 2001, January. URL: <http://www.ismho.org>
21. Thomas D. S., Forcht K. A., Counts, R. Legal considerations of Internet use-Issues to be addressed // Internet Research: Electronic Networking Applications and Policy. 1998. № 8. P. 70-74.
22. Zack J. Online counseling: The future for practicing psychologists? // National Psychologist. 2002, September/October. Vol.11. № 5. P. 6B-8B.

### Опыт skype-консультанта журнала **Psychologies**

**Орлов А.Б.,**

*доктор психологических наук,*

*клиент-центрированный психотерапевт,*

*Национальный исследовательский университет –*

*Высшая школа Экономики,*

*г. Москва*

Идея Skype-проекта журнала PSYCHOLOGIES возникла как результат сочетания моей многолетней консультационной и психотерапевтической практики, а также участия в работе журнала в качестве автора, обозревателя и психолога-эксперта.

Осенью 2009 года меня осенило: PSYCHOLOGIES (<http://www.psychologies.ru/experts/u/aleksandr-orlov/skype/%20/>) – это журнал «о вкусной и здоровой психотерапевтической пище», о которой читатели могут почитать, но попробовать ее они не могут, это «меню без ресторана». Конечно, напрашивалось достаточно банальное предложение создать при журнале центр очного мультипрофильного психологического консультирования и психотерапии. Но я прекрасно понимал – создание такого московского «психотерапевтического ресторана» – это одновременно и слишком сложный, и слишком локальный проект; он явно неадекватен журналу с его сотнями тысяч русскоязычных читателей в самых разных уголках мира. Отсюда всего один шаг к использованию современных информационных технологий, позволяющих реализовать сетевой принцип общения с читателями. А для этого пока не придумано ничего лучше Skype-технологии.

В декабре 2009 года начались мои переговоры с руководством журнала (особую благодарность за понимание и поддержку хотелось бы выразить бренд-менеджеру Марии Ивановой, зам. главного редактора Ирине Умновой

и интернет-редактору Светлане Кирьениной). И уже в сентябре 2010 года проект стартовал. Так у журнала появился «читатель-клиент», а сам журнал сделал пусть небольшой, но в действительности абсолютно инновационный шаг в развитии интерактивных форм общения со своей читательской аудиторией.

Изначально мне хотелось реализовать идею полноценного (многоуровневого и оплачиваемого самими клиентами) Skype-консультирования. Однако по ряду причин журнал смог запустить проект только в его усеченной версии. Да, конечно, предусмотренный проектом журнала формат, состоящий из одной предоставляемой читателю журнала бесплатной консультации (организуемой к тому же через посредничество журнала) во многом несовершенен. Вот уже два с половиной года проект существует в данном формате в объеме 12 Skype-консультаций в месяц.

Честно говоря, тогда мне казалось, что одного 50-минутного Skype-общения будет совершенно недостаточно, чтобы клиент успел рассказать хотя бы о самом главном, высказаться, задать все свои вопросы и получить на них ответы.

Однако, несмотря на отмеченные ограничения и сомнения, уже самые первые Skype-консультации показали, что проект жизнеспособен, что он полезен и востребован особенно для тех читателей журнала, которым в силу разных обстоятельств (место жительства, иноязычная среда, низкий уровень дохода, инвалидность) сложно найти квалифицированную психологическую помощь.

Теперь можно сказать: даже разовая Skype-консультация может многое. Мой опыт Skype-консультирования и опыт моих Skype-клиентов показывает:

- Skype-консультация мало чем отличается от обычной очной консультации, даже имеет очевидные плюсы (свобода от пространственных и временных ограничений, экономичность, безопасность);
- Skype-общение (при условии удовлетворительного видео- и аудиоряда) вполне достаточно и для установления полноценного психологического контакта, и для получения клиентом значимых результатов даже после одной 50-минутной сессии;
- Skype-консультация может привести клиента к позитивным изменениям (переоценке привычных представлений, перестройке отношений с окружающими и самим собой; прецедентам решения проблем; обогащению позитивным личным опытом общения, переживания, понимания);
- результаты Skype-консультации могут быть просты и понятны клиенту сразу же и, наоборот, они могут быть поначалу совсем не очевидны и лишь через какое-то время начнут обнаруживаться и осознаваться; в любом случае всякая успешная консультация запускает в клиенте внутреннюю работу, которая постепенно приводит его к важным решениям и освобождению от проблем.

## 2. Интернет-консультирование

Опыт общения с моими Skype-клиентами, получаемая от них обратная связь (<http://www.psychologies.ru/skype-impressions/>) показывают: помощь, которую они получают, не сводится, как иногда полагают, к получению советов, к просто выслушиванию и эмоциональной поддержке; эффект такой помощи – это не просто временная эйфория, облегчение, переживаемое «здесь-и-сейчас». Даже разовый разговор с психологом может оказать исходным пунктом продолжительной и продуктивной для клиента внутренней работы, приводящей к изменению его отношения к себе, к изменению его само- и мировосприятия. Подобное изменение, намечающееся в конкретный момент консультативной беседы, может перешагнуть за рамки этого момента, может начать жить своей самостоятельной жизнью, изменяя и внутренний, и внешний мир клиента. Так консультирование может стать психотерапией.

Еще одним неожиданным результатом проекта стало для меня осознание того обстоятельства, что использование Skype-технологии эффективно не только для работы с индивидуальными клиентами, но и для работы с парами, семьями и даже (хочется верить в реальность и такой перспективы) небольшими группами клиентов.

Проведенные за время существования Skype-проекта консультации убеждают меня также в том, что общение с клиентами вовсе не было ограничено кругом каких-то относительно малозначимых и неглубоких проблем. Мне доверяли очень разное. Мы обсуждали любые темы, любые ситуации, любые вопросы, которые клиенты могли доверить мне, а я мог разделить их с ними как моими собеседниками. Иначе говоря, я не думаю, что есть какие-то определенные темы для таких бесед с психологом. Здесь дело не в теме как таковой, а в готовности клиента поделиться ею с консультантом, в доверии к нему.

В подтверждение сказанного приведу несколько выдержек из писем моих скайп-клиентов:

Алиса: «Думаю, Skype-консультация мало чем отличается от очной консультации, даже имеет плюсы – есть шанс прийти вовремя. Я который день хожу в очень странном состоянии. Представляла себе психотерапию так: люди на консультациях рассказывают про детство и от самого же этого рассказа плачут. В моем случае было совершенно иначе. Я улыбалась и смеялась».

Елена: «У меня не было зависимости от специалиста, я все решала сама! А когда делаешь что-то сам, то чувствуешь ответственность за каждый шаг, появляется мотивация «идти до конца». Несмотря на то, что время разговора ограничено (50 мин), мы успели обсудить варианты разрешения возникших сложностей. Не было никаких сложностей, связанных с общением на расстоянии!».

Ксения: «Мы с мужем не могли решить, нужна ли нам помощь психотерапевта, ведь явной проблемы найти мы не могли. Нам обоим чуть больше

25, вместе больше 4 лет и счастливы в браке. Предпосылкой к консультации стало хроническое нежелание никуда выходить из дома сразу двух активных людей, из чего мы сделали вывод, что проблема у нас одна на двоих и попросили о семейной консультации. Я думала, что мы будем говорить о досуге, о разнице людей в паре, но оказалось, что все куда более интересно... За 50 минут мы успели обсудить столько всего, что по окончании сеанса ошалело смотрели друг на друга, а масса полезной и нужной информации с трудом умещалась в наших головах».

Светлана: «...о самой консультации: мне было очень легко. Сразу возник диалог, консультация придала мне уверенности. И подняла мои вопросы на новый уровень. Разговор с Александром открыл мне возможности выхода из ситуации. Я ощутила огромный эмоциональный заряд и желание продолжать работу над собой».

Даша: «...хотелось бы сказать Вам спасибо (причем не восторженное спасибо человека, который только что поговорил с психологом и чувствует себя на высоте – как было у меня после нашего разговора – а благодарность человека, который в течение нескольких месяцев борется с проблемой и чувствует, что советы психолога оказались по-настоящему ценными)».

Кристина: «...первое, на что я обратила внимание, это способность Александра создать теплую и доверительную атмосферу, его умение расположить к себе клиента, что далеко не всем психологам и психотерапевтам удается при первом контакте с ним. При подобном разговоре также очень важна обстановка и атмосфера, чтобы создать все условия для комфортного и эффективного общения. И я должна отметить, что, несмотря на виртуальный режим беседы, все эти условия были учтены, а это создавало впечатление реального присутствия в кабинете».

Нина: «Не могу не отметить теплую и доверительную атмосферу во время беседы, что является чуть ли не самым важным в отношениях между клиентом и психотерапевтом. Иначе о каких результатах можно говорить. Эта консультация позволила мне связать некоторые вещи, которые никак не укладывались в моей голове, причины и следствия».

Теперь можно сказать, что проект состоялся. За 2,5 года существования проекта более 200 клиентов получили психологические Skype-консультации. Впечатляет география проекта: Россия (Абакан, Астрахань, Владивосток, Воронеж, Екатеринбург, Казань, Калининград, Калуга, Кемерово, Краснодар, Красноярск, Липецк, Майкоп, Москва, Нижний Новгород, Новосибирск, Орел, Оренбург, Пенза, Самара, Санкт-Петербург, Саратов, Саянск, Ставрополь, Стерлитамак, Сургут, Сыктывкар, Терек, Томск, Тольятти, Тынды, Тюмень, Улан-Удэ, Хабаровск, Челябинск, Чистополь, Якутск, Ярославль), а также Азербайджан, Армения, Беларусь, Великобритания, Германия, Грузия, Дания, Дубай, Израиль, Испания, Италия, Казахстан, Литва, Молдова, Нидерланды, Норвегия, США, Турция, Украина, Финляндия и Чехия.

## 2. Интернет-консультирование

Проект остается интересен мне по ряду причин: во-первых, я его инициатор, во-вторых, у меня никогда бы не появилось такой широкой и очень разнообразной клиентуры без читательской аудитории журнала и невероятных возможностей Skype-технологии, в-третьих, очень приятно осознавать, что ты можешь помочь человеку, где бы он ни жил. Все эти особенности проекта, вместе взятые, дают мне редкое ощущение свободы.

Конечно, мне по-прежнему очень хочется, чтобы проект соответствовал полноценному формату работы с клиентами. Я убежден: клиент должен иметь прямой доступ к консультанту, сама работа не может сводиться лишь к одной бесплатной для клиента консультации, и при желании клиента эта работа всегда может быть продолжена.

Я очень рад тому, что уже в самом ближайшем будущем Skype-проект преодолеет свои несовершенства и будет более полно учитывать как потребности и запросы клиентов, так и профессиональные психологические требования к сеттингу (см.: [1; 2; 3; 4; 5]).

В заключение позволю себе выразить глубокую признательность и благодарность всем причастным к проекту сотрудникам журнала. Хочу также обратиться ко всем моим Skype-собеседникам и Skype-собеседницам и поблагодарить их за доверие, искренность, настойчивость, решительность, внимание, творчество, эмоциональность, здравый смысл, сотрудничество и множество других замечательных качеств, которые стали настоящими ресурсами нашей совместной работы.

### *Литература*

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М. : Независимая фирма «Класс», 1999.
2. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М. : Академический проект, 1999.
3. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб. : Питер, 2000.
4. Семенова Н.Д. Этические основы психотерапии // Основные направления современной психотерапии. М. : Когито-Центр, 2000. С. 44-72.
5. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company, 1990.

## **Особенности асинхронных типов консультирования**

*Сыроваткина К.Б.,*

*сотрудник факультета консультативной  
и клинической психологии МГППУ,  
г. Москва*

Дистанционная психологическая помощь – это психологическая помощь через различные способы общения на основе текстовой коммуникации, называемые как психотерапия онлайн (е-терапия), Интернет-консультирование, кибертерапия, telehealth [1]. Является альтернативным

способом обеспечения услуг по охране психического здоровья отдельным людям, семьям и группам, который особенно актуален среди социально незащищенных слоев населения.

Технический прогресс во многом упрощает жизнь человека, но вместе с простотой приходят и проблемы. Все больше людей решают разнообразные проблемы, в том числе и психологические, с помощью сети Интернет. В России, как показывает практика, данный вид консультирования является востребованным, но в отличие от стран Запада в нашей стране пока эта тема не имеет под собой прочного теоретического и практического фундамента.

Цель данной работы – сравнить и проанализировать два типа асинхронного интернет-консультирования, выявить их особенности, основные плюсы и минусы.

Существует несколько видов интернет-консультирования: асинхронный (почта, электронная почта и т.д.) и синхронный (ICQ, чат, skype и т.д.).

Основные особенности асинхронного типа консультирования:

- стопроцентная возможность супервизии;
- сохранение анонимности клиентов;
- особое использование возможностей цитирования как терапевтического инструмента;
- имеется «зона для обдумывания, рефлексии» у клиента и терапевта/консультанта;
- «правило 24 часов»;
- исчезновение восприятия встречи;
- отсутствие невербального общения;
- удобство ответа для обеих сторон;
- управление реакциями – контрпереноса со стороны терапевта/консультанта;
- невозможность проверить профессионализм терапевта/консультанта.

В эмпирической части работы исследовались следующие асинхронные типы взаимодействия клиента и консультанта: классический «вопрос-ответ» и «специальные предварительные анкеты» (Формы описания проблемы, разработанные К.В. Ягнюком).

После анализа (с помощью качественного и контент-анализа) ряда писем Московской службы психологической помощи, которые находились в открытом доступе, был выявлен основной недостаток типа консультирования «вопрос-ответ» – нехватка информации, которую приходится восполнять с помощью вопросов и привнесения своего опыта. Также в данном типе наблюдалось минимальное использование психологических техник, вместо психологической помощи часто давались поверхностные рекомендации (советы). В связи с этим, К.В. Ягнюком была разработана специальная Форма описания проблемы, или «предварительная анкета», которая уже содержит важные вопросы.

В ходе анализа проведенных консультаций по этим анкетам было выявлено, что дополнительные вопросы помогают консультанту овладеть до-

## 2. Интернет-консультирование

статочной информацией для выработки гипотез, достичь лучшего понимания ситуации и применять более полный арсенал психологических техник (таких как интерпретация, конфронтация, информирование, перефразирование и убеждение, при этом практически не применялись советы и не задавались уточняющие вопросы).

При сравнении двух типов асинхронного консультирования видны основные различия, которые заключаются в глубине работы и арсенале применяемых техник.

Основные выводы:

Тип «вопрос-ответ» – консультант может проводить терапевтическую работу, но она часто осложнена формальностью обращения.

Из-за нехватки информации данный тип консультирования может сводиться к псевдопсихологическому консультированию, что делает невозможным использование всего арсенала специальных техник.

«Вопрос-ответ» – это «скорая помощь», необходимая человеку «здесь-и-сейчас», которая проинформирует, даст совет, перенаправит или постепенно будет выводить его на более глубокую внутреннюю работу, при этом многое в данном случае будет зависеть от компетентности консультанта.

Тип «предварительная анкета» – консультант свободно использует психологические техники и проводит глубокую работу с клиентом, которая, в отличие от предыдущего типа, может захватывать несколько уровней (прошлого, настоящего, будущего, эмоционального, фактического и т.д.).

«Предварительная анкета» – больше подходит для тех, кто готов подробно изложить свою проблему, отвечая на целый ряд вопросов анкеты, человек изначально настроен на более серьезную работу.

Внедрение предварительных анкет является продвижением в разработке методов интернет-консультирования, так как работа получается более продуктивной. Предоставляя информацию о себе, клиент уже совершает внутреннюю работу.

При использовании предварительной анкеты консультант в гораздо большей степени осуществляет свою привычную работу, используя как общие техники, так и специальные техники, в том числе своего подхода [2].

Работа задумывалась для анализа, сравнения и выявления особенностей двух типов асинхронного интернет-консультирования. При их сравнении было сделано предположение о том, что вышеописанные типы соответствуют двум моделям помощи, каждая из которых направлена на свой результат.

### *Литература*

1. Меновщиков В.Ю. Психологическая помощь в сети Интернет. М., 2007.
2. Ягнюк К.В. и др. Случай e-mail-консультации: жанр терапевтического письма с разных теоретических перспектив / К.В. Ягнюк, Е. Жорняк, В.К. Калинин, Л. Микаэлян, И.Ю. Хамитова // Ежегодник по психотерапии и психоанализу. 2012. № 6.

## **Принцип следования за энергией клиента и его использование в консультировании онлайн**

**Ильин В.В.,**

*гештальт-терапевт, психолог-консультант  
Виртуального психологического центра «Ресурс»,  
член Федерации Психологов-Консультантов Онлайн*

Принцип терапевтического следования за энергией клиента является краеугольным камнем в гештальт-терапии и консультировании. Он базируется на знании, что эмоционально-чувственное возбуждение человека увеличивается тогда, когда человек действует в согласии с собою, своими потребностями, и уменьшается, когда его деятельность с потребностями не соотносится (и проявляется как снижение интереса, вплоть до появления чувства «лени»). В целом, можно говорить, что человек, следующий своим потребностям, – материальным, социальным, духовным, к какому бы уровню они ни принадлежали, – всегда переживает наполненность жизни смыслом, ценностью, важностью, именно в эти моменты человек «является собою» в экзистенциальном смысле, именно в эти моменты организм человека мобилизуется для терапевтического изменения и личностного роста.

Чувства и эмоции являются основными признаками наличия и отсутствия организмических потребностей, и во время консультационного процесса терапевт может замечать, например, соответствует ли тема беседы актуальной потребности клиента, или нет, по признакам возбуждения – общей активности клиента, активной жестикуляции, громкости голоса, скорости речи, внимательности, готовности мыслить, эмоциональной затронутости. В письменном онлайн консультировании, когда аудиальный и зрительный каналы общения отсутствуют, за уровнем энергии клиента по поводу какой-то конкретной темы можно следить, наблюдая за объёмом написанного клиентом текста, скорости ответной реакции, опечаткам, эмоциональности содержания, оформлению письма, использованию смайлов, стилю речи, а также за теми деталями обсуждения, которые клиент выделяет, или наоборот, вытесняет из осознания. Для клиентов, имеющих развитые эстетические способности, умных, гибких и способных к внутренней работе, пригодна передача этого принципа даже в форме инструкции и совета. Например, при работе по профорientации, когда клиент не может понять, в какой сфере хочет работать: «прислушайтесь к себе, вспомните, какие действия и деятельность вас больше всего вдохновляют в жизни, окрыляют, приносят удовольствие. Выбирать специальность и место работы стоит, опираясь на наличие собственного возбуждения, удовольствия, радости». Некоторые клиенты вполне способны следовать такой инструкции, для них достаточно небольшой подсказки.

Принцип процессуального следования за «чувственной волной» методологически значительно отличается от, например, аналитического принципа проведения терапии, когда терапевт следует не за чувством, энергией и инте-

## 2. Интернет-консультирование

ресом клиента, а за собственным интеллектуальным интересом, основанным на теоретическом знании о психическом устройстве человека, за собственными терапевтическими гипотезами и заданной «сверху» формальной программой терапии. Обычно в этом случае заметно снижение вовлечённости клиента в процесс терапии, обсуждение протекает механически, скучновато, и это действие приписывается «сопротивлению клиента». Консультационный процесс, протекающий в рациональном слое, не затрагивающий чувств, обычно длится гораздо дольше, реже приводит к инсайтам, и в том числе бывает менее утомителен. Напротив, такая работа, как фокусировка внимания на чувственном плане, на переживании, требует гораздо больших энергетических затрат, её воздействие глубже и эффективнее, а увлечённость клиента и ощущение истинности процесса гораздо сильнее.

Конечно, необходимо сделать оговорку, что следование за энергией клиента не означает обязательную эскалацию «сильных» чувств, не требует постоянного уровня высокого возбуждения или, тем более, экзальтации. Для клиента, который и так находится в перевозбуждённом состоянии, полезным терапевтическим манёвром может быть как раз перевод дискуссии в рациональный слой, приводящий к снижению эмоционального возбуждения, «заземляющий», возвращающий к рассудку. В первую очередь терапевтический принцип следования за энергией полезен для невротических клиентов (которых обычно большинство), потерявших себя, свою жизненность под давлением рациональных убеждений, социальных норм и прочих ограничений, накладываемых на человека цивилизацией. Таким людям приходится прикладывать специальные усилия, чтобы расслабиться и позволить себе быть естественным и спонтанными.

Во многих случаях актуальное переживание клиента может быть не сильным, но при этом сохраняется его чувство конгруэнтности, внутренней честности. Например, чтобы заметить и признать чувства усталости, грусти, нежности, растроганности, иногда нужно пройти сквозь привычные сильные чувства обиды, злости или страха, исследовать их, чувственно осознать, ощутить (а не понять) их точное значение. Может выясниться, что привычные чувства давно потеряли свою актуальность и являются автоматическими, маскировочными. Конечно, для того чтобы провести такую точную фокусировку и исследование сильных чувств, терапевт должен иметь хорошую профессиональную подготовку, но ещё важнее – сам должен иметь богатый опыт встречи с чувствами. Во многих случаях психологи-консультанты потому тяготеют к аналитической, или рациональной, форме работы, что сами избегают встречи с собственными переживаниями, поэтому тем более они не готовы быть с клиентом во время его собственных переживаний. Но бегство в рациональные обсуждения, хотя и снижает «градус» встречи, приводит к тому, что огромный, сильно энергетизированный слой бессознательных процессов остаётся за гранью внимания терапевта и клиента и исподволь управляет обоими, приводя

к переносам и контрпереносам, попаданию в патологические сценарии общения либо просто тормозит терапию.

Можно сказать так, что, во-первых, успех, скорость и эффективность терапевтического процесса зависят не столько от когнитивных профессиональных навыков, рациональных умений, сколько, в первую очередь, от уровня личностной гармонии терапевта, от его способности сохранять осознанность и целостность, сохранять контакт со своей «энергетикой» – чувствами. В этом случае любое слово терапевта будет подкрепляться его бессознательным и не будет вносить противоречий в процесс общения с клиентом, в жизни которого и так хватает противоречий. Это обеспечивается личной терапией и практическим опытом терапевта. А во-вторых, эффективность терапии связана с умением сопровождать, поддерживать энергию клиента, с умением удерживаться вниманием на переживании и при этом исследовать это переживание. Тогда естественные силы организма «сами» приведут любой запутанный процесс к его естественному благому разрешению.

### **Психологическое оффлайн консультирование (на примере виртуального кабинета психолога в социальном проекте “Онлайн-консультации на Sprosi.Ykt.Ru”)**

*Львова О.И.,*

*зав. методико-аналитическим отделом ГБУ*

*“Центр социально-психологической поддержки молодежи  
Республики Саха (Якутия)”*

Оффлайн консультирование является одним из современных видов краткосрочной психологической помощи, когда посредством сети Интернет человек может виртуально задать интересующий его вопрос психологу и получить оперативную психологическую поддержку в закрытом режиме. Данное понятие активно стало внедряться в связи с быстрым ростом информационных технологий, а также увеличением количества постоянных пользователей сети Интернет.

Так, с сентября 2012 года при поддержке Ykt.Ru в качестве экспериментальной площадки ГБУ ЦСППМ РС(Я) создан виртуальный кабинет психолога в социальном проекте “Онлайн-консультации на Sprosi.Ykt.Ru” (Для справки: Ykt.Ru – это информационно-развлекательная сеть, объединяющая десятки тысяч web-сервисов, новостных, развлекательных, корпоративных сайтов, блогов, ориентированных на жителей Республики Саха (Якутия). Ykt.Ru является крупнейшим и наиболее посещаемым интернет-ресурсом в Якутии с охватом порядка 80% аудитории интернет-пользователей и одним из наиболее высокорейтинговых региональных мультисервисных порталов в России. К настоящему дню популярность портала достигла порядка 100 тысяч уникальных посетителей в сутки и свыше 1 миллиона в месяц. При поддержке Ykt.Ru развиваются различные общественные и социальные проекты, в числе которых проект “Sprosi.Ykt.ru”).

## 2. Интернет-консультирование

Интерес к созданию экспериментальной площадки исходил из положения, что социальная работа с молодежью должна ориентироваться на инновационные, активные методы. Отмечаем, что преимуществами такого вида помощи в контексте нашей работы являются: отсутствие географических границ предоставления консультаций, сохранение анонимности; привлечение нескольких специалистов к разрешению проблемы; экстренность. В то же время нужно отметить ряд недостатков: отсутствие глубинного анализа, одноканальность общения, одноразовость.

Таким образом, в период существования проекта (с сентября 2012 по январь 2013 года) поступило 115 запросов на оффлайн консультирование. Мониторинг обращений показывает, что чаще всего за консультацией обращается женская половина населения – 79,31%, и только в 13,79% – мужская. В остальных случаях (7,76%) пол не идентифицирован.

Мониторинг запросов показал следующее:

Наименование запроса	Ранг
Вопросы по психологическим службам	1
Проблемы семейных и супружеских взаимоотношений	2
Вопросы по развитию личности	3
Проблемы, связанные с кризисными ситуациями	4
Проблемы, связанные с психическим здоровьем, а также переживанием текущего психотравмирующего события/процесса	5

Наибольшее количество обращений связано с интересом к организации работы психолога. Психологическая работа в нашем регионе активно стало внедряться только за последние десятилетия, поэтому уровень доверия населения к психологическим службам невысок, что и объясняет данное явление. Анализ показал, что чаще всего людей интересуют этическая и организационная стороны психологической деятельности.

На втором месте стоит проблема семейных и супружеских взаимоотношений. Основными проблемами в данном разделе выступают конфликты супругов, бракоразводный процесс, супружеские измены, семейные кризисы. Существенным фактором, обуславливающим данное явление, может выступать неудовлетворенность браком.

Третье место занимают вопросы по развитию личности: желание изменить проблемные черты характера, развитие способностей, вопросы самопознания. Среди тех, кто обращается к психологу, наблюдается направленность на самоактуализацию: личностный и профессиональный рост. В то же время для них характерно отсутствие навыков самостоятельного выхода из сложившихся ситуаций, наблюдается пассивность в решении жизненных вопросов.

Далее выделяется категория проблем, связанных с кризисными ситуациями. Наиболее актуальными обращениями в данной группе проблем можно отметить следующие: потеря близкого человека; ситуационные кризисы; кризисы,

связанные с текущими жизненными изменениями. Проблемы данной категории являются в настоящее время наиболее острыми в обществе в целом.

И на пятом месте стоят проблемы, связанные с психическим здоровьем, а также переживанием текущего психотравмирующего события/процесса.

Таким образом, мониторинг показывает, что работа в данном направлении имеет широкую перспективу развития. Анализ обращений убеждает в том, что молодежь нуждается в современных социальных технологиях, стимулирующих инициативу и самостоятельность. Исходя из анализа, можно обозначить перспективы развития центра по следующим направлениям:

- Расширение проектной деятельности центра путем создания виртуальных кабинетов в каждом структурном подразделении;
- Обеспечение научно-методической поддержки для оффлайн консультантов через разработку и издание различных методических, информационных пособий.

### **Применение психологически эффективных интернет приложений при сопровождении процесса ресоциализации подростков группы риска**

*Орехов А.Н.;*

*Паламонов И.Ю.,*

*начальник сектора,*

*ГБУ «Городской центр «Дети улиц»,*

*г. Москва*

Как известно, в связи с нарастающими кризисными явлениями в обществе, необходимость поиска путей разрешения противоречий между растущей информационной открытостью с одной стороны, и потребностью сохранения идентичности человека – с другой, становится всё более актуальной. Рост многообразия и числа негативных проявлений в подростковой и молодежной среде, по мнению многих исследователей, опережает увеличение количества новых методов их профилактики. Указанные обстоятельства во многом инициируют развитие исследований и разработку методик профилактической работы, нацеленной на предотвращение поведения, конфронтационного к обществу, агрессии к представителям и институтам общества, уклонения от взаимодействия с обществом.

Характерный для подростков и молодых людей период смены жизненных ценностей, период аномии [4], когда старые ценности утрачены, а новые еще не успели сложиться, происходит на фоне информатизации общества, преобразующей традиционные технологические способы производства и образ жизни в новый постиндустриальный, на основе использования кибернетических методов и средств. Это обуславливает применение новейших информационных технологий, что характерно для современного подрастающего поколения [1].

## 2. Интернет-консультирование

В современных условиях тотальной компьютеризации, особенно в среде несовершеннолетних, и их увлеченности использованием социальных сетей, особую актуальность приобретает внедрение профилактических программ в интернет-среде. Преимущества онлайн профилактики заключаются в более низких финансовых, временных и человеческих затратах на ее проведение при значительно большем охвате по сравнению с оффлайн профилактикой.

Интернет и компьютер, как указывает А.Е. Войскунский, должны стать «фасилитатором зоны ближайшего развития», а задача разработчиков профилактических программ – реализовать принцип «зона ближайшего развития без взрослого» [3]. Для этого необходимо выработать эффективные в интернет-среде подходы к профилактике, опирающиеся на современные психологические теории [7].

Анализ статистики работы Комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав [5], а также наши собственные исследования [9] выявили следующие типы наиболее распространенного асоциального поведения подростков: уход из дома; пропуски занятий в школе; мелкое воровство, не подпадающее под уголовное преследование; драки; пробы алкоголя; пробы наркосодержащих веществ; участие в несанкционированных мероприятиях массового агрессивного характера и опасные «развлечения», например катания на крышах электропоездов и паркура.

Данные Лоренса Стейнберга в области психологии развития [15] соответствуют распространенному мнению о том, что молодых правонарушителей характеризуют свойственные подростковому возрасту черты, такие как недостаточная способность к анализу в процессе принятия решений, неумение противостоять внешним принуждениям и несформировавшаяся ценностная система.

Подростки в меньшей степени, чем взрослые, способны осуществлять реальный выбор, отчасти из-за отсутствия опыта и отчасти потому, что подростки менее эффективны в обработке информации. Как известно, в жизни, особенно на улице, способность быстро анализировать информацию имеет значение для оптимального принятия решений, но, по сравнению со взрослыми, подростки чаще сосредотачиваются на принятии решений «здесь и сейчас» и в меньшей степени учитывают долгосрочные последствия своего выбора.

Многочисленные данные исследований подтверждают общепринятое мнение, что подростки более ориентированы на влияние сверстников и чаще подстраивают свое поведение в ответ на давление со стороны сверстников. Подростки ищут одобрение сверстников в групповых ситуациях, поэтому чаще всего совершают правонарушения в группах, боясь, что друзья будут отвергать их за отказ.

К основным факторам асоциального поведения несовершеннолетних относится способность и желание рисковать, связанная с тем, что оценка риска и получаемой от него выгоды отличается меньшей адекватностью от такой же оценки взрослого человека. К примеру, взрослыми быстрая езда

чаще рассматривается как риск, а несовершеннолетними – как награда. Причина в том, что подростки придают другое значение наградам, которые предоставляет риск, и имеют недостаточную способность контролировать импульсивное поведение [16].

Склонность несовершеннолетних к асоциальному поведению имеет к тому же биологические причины, связанные с неравномерностью развития структур мозга и усиленным гормональным обменом [14]. По мнению многих авторов, системы, обрабатывающие социальную и эмоциональную информацию, формируются раньше, чем системы когнитивного контроля, что выражается в высокой эмоциональной возбудимости несовершеннолетних, в недостаточном уровне контроля ими собственных эмоциональных реакций, и, как следствие, в высокой степени подверженности социальному влиянию. Высокий уровень гормонального обмена стимулирует поиск новых событий и ощущений, а потребность в новизне притупляет страх перед рискованным поведением.

Таким образом, проведённый краткий анализ даёт основания считать, что большинству юных правонарушителей не хватает такого важного компонента ответственного поведения, как осознание связи между своими асоциальными поступками и негативными особенностями собственного, не сформированного еще характера, основанного, по преимуществу, на стереотипах.

Согласно современной психологической теории [8], профилактика асоциального поведения направлена на замещение поведенческих стереотипов просоциальными установками, а лучше убеждениями и ещё лучше – ценностями. Уровень сознательного контроля тем выше, чем сложнее и устойчивее психические образования, составляющие ядро личности. Высшей – наиболее сложной и устойчивой формой психических образований – являются жизненные ценности, формируемые к 25 годам [8].

Согласно Федеральному закону № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка», социальная реабилитация ребенка – это «мероприятия по восстановлению утраченных ребенком социальных связей и функций, восполнению среды жизнеобеспечения, усилению заботы о нем» [6].

В настоящее время и само понятие «эффективность социальной профилактики и реабилитации», и критерии таковой являются предметом постоянных дискуссий. Мы предлагаем следующее: поскольку психика обеспечивает эффективное приспособление к среде, сохраняя и развивая жизнь, а основные психические образования ядра личности (установки, убеждения или ценности) иерархически организованы, идеальным психологическим результатом профилактики асоциального поведения следует признать, во-первых, формирование наиболее сложного и организованного психического образования – ценности, а именно «ценности самой жизни». А во-вторых, «выведение» этой ценности на один из верхних уровней иерархии.

Известно, что любой человек, лишенный высших ценностей, как бы он их ни понимал, постепенно перестает прилагать усилия для удовлетво-

## 2. Интернет-консультирование

ния даже тех потребностей, которые обеспечивают саму жизнь. Поэтому важно организовать профилактические мероприятия так, чтобы они всячески способствовали осознанию подростком ценности жизни как таковой.

Уже упомянутый выше Федеральный закон № 124 прямо указывает на необходимость внедрять в деятельность учреждений и служб, предоставляющих социальные услуги несовершеннолетним и их семьям, современные методики и технологии социальной реабилитации [6]. А ГОСТ Р 52495-2005 «Социальное обслуживание населения. Термины и определения» определяет профилактику безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних как систему «социальных, правовых, педагогических и иных мер, включая индивидуальную профилактическую работу с несовершеннолетними и семьями, находящимися в социально опасном положении, направленных на выявление и устранение причин, следствием которых могут быть безнадзорность, беспризорность, правонарушения и другие антиобщественные действия несовершеннолетних» [10]. Структуру сопровождения процесса ресоциализации задает ГОСТ Р 52142-2003 «Социальное обслуживание населения. Качество социальных услуг». В нее входят: психодиагностика и обследование личности; психокоррекция как активное психологическое воздействие; психотерапевтическая помощь; социально-психологический патронаж; психопрофилактическая и психологическая работа; психологические тренинги [11].

Однако задача «выведения» ценности жизни на одну из высших ступеней иерархии психических образований, составляющих ядро личности подростка, до сих пор не ставилась. По крайней мере, мы не нашли подобных работ ни в отечественной, ни в зарубежной литературе.

Тем более нет сведений о практических попытках решения этой задачи с использованием интернета. Вместе с тем во многих исследованиях констатируется: «не удовлетворяясь методом проб и ошибок, дети приучаются работать с техническими описаниями и справочниками, а кроме того, все чаще находят удаленных консультантов посредством Интернета» [2].

С нашей точки зрения, целесообразно использовать указанное выше обстоятельство.

Это окажется возможным, если в качестве «удаленного консультанта» выступит разработанная нами программа сопровождения процесса ресоциализации подростков группы риска. В качестве первого этапа сопровождения эта программа предполагает проведение дистанционной диагностики ценностей, убеждений, установок подростка. Результаты указанной диагностики позволят определить глубинные личностные причины про- или асоциальности подростка, а именно его основные установки, убеждения и, возможно, ценности.

Заметим, что ряд известных проблем интернет-тестирования [12] в данном случае не возникают, по причине того, что все подростки входят в профилактическую программу по направлению Комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Профилактическая программа состоит из восьми модулей. После прохождения последнего производится результирующее тестирование.

Модули программы профилактических мероприятий решают следующие задачи:

1. Развитие социальной компетентности.
2. Развитие профессиональной компетентности.
3. Формирование собственной Я-концепции в соответствии с социальными обязательствами.
4. Развитие критического мышления.
5. Формирование внутренней мотивации к познанию.
6. Формирование понятийного аппарата, необходимого для развития осознанности жизни и сознательного контроля эмоциональных реакций.
7. Развитие навыков выработки адекватного мнения с учетом мнения окружающих людей.
8. Формирование приоритета ценности жизни, как источника просоциального гармоничного развития.

Каждый модуль состоит из следующих частей:

1. Начало занятия. Знакомство с темой, основными понятиями и определениями. (Если это не первое занятие, то установление связи с предыдущим занятием на основе текста, сформулированного в предыдущем модуле и рассылаемого перед текущим модулем.)
2. Анкетирование и/или заполнение опросных листов по теме.
3. Дискуссионная часть. Обоснование подростками своих ответов на вопросы опросников и анкет.
4. Мозговой штурм. Анализ установок и убеждений, которые обуславливали ответы подростков на вопросы анкет и выделение общих установок и убеждений. Сравнение индивидуальных и общих установок и убеждений.
5. Тренинговая часть. Кейс (проблемная ситуация, требующая ответа и нахождения решения), дискуссия или ролевая игра по теме модуля, демонстрирующая выгоды изменений установок и убеждений в сторону социально приемлемых.
6. Рефлексия. Участники анализируют, что нового они узнали и поняли и как изменились их установки и убеждения.
7. Обобщение полученного опыта, формулировка на его основе позитивных рекомендаций и текста, рассылаемого перед следующим модулем.

В качестве интернет-приложений, позволяющих осуществлять профилактику по каналам интернета, нами используются следующие интернет-ресурсы: телеканал Я.ТВ, по которому транслируются видеоролики и осуществляются ответы на вопросы; сервисы видеочатов Skype, VZO или ooVoo, с помощью которых устраиваются консультации, дебрифинги и дискуссии; сайты, включающие вышеперечисленные сервисы для организации ролевых игр; сервис Google-документы, позволяющий проводить тестирование.

Формат статьи не позволяет подробно описать разработанную профилактическую программу и результаты ее применения, тем более что в на-

## 2. Интернет-консультирование

стоящее время проходит тестирование отдельных модулей. Остановимся на одном из них. Это *модуль развития профессиональной компетенции*.

Указанный модуль следует за модулем развития социальной компетенции, поэтому в начале занятия участники знакомятся с основными выводами, которые они сделали в результате прохождения предыдущего модуля. Эти выводы, оформленные в виде текста, рассылаются накануне занятия. Например, такими выводами могут быть следующие поговорки: «Встречают по одежке, а прощаются по уму» или «Хороший человек – это еще не профессия».

После краткого обсуждения выводов заполняется анкета, соответствующая теме занятия. Для данного модуля нами разработана анкета, объединяющая опросник Говарда Гарднера и методику «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчарова. Некоторые результаты использования разработанной анкеты будут представлены ниже.

После заполнения анкет проходит дискуссионная часть, в виде обмена мнениями по поводу сделанных выборов. Вслед за этим подросткам предлагается выработать совместное мнение по поводу того, на чем был основан их выбор, то есть какие установки или убеждения заставляют большинство людей делать похожие выборы, а какие – отличающиеся.

Тренинговая часть занятия происходит в виде дискуссии, в ходе которой каждому участнику необходимо обосновать свой личный выбор и те установки или убеждения, на которых основан этот выбор.

По окончании дискуссии желающие высказываются, что нового они для себя узнали, приняли это новое или нет и как изменились их убеждения, на которых они основывали свои выборы.

Заканчивается занятие формулированием текста для занятия по следующему модулю.

Результаты анкетирования 120 подростков по упоминавшейся выше методике показывают следующее:

1. Есть основания считать нормально распределёнными переменные: Внешние положительные мотивы и Внешние отрицательные мотивы.
2. Обнаружены значимо связанные переменные:

Логико-математическая категория профессии и Визуально-пространственная категория профессии (к.кор. -0,248), Логико-математическая категория профессии и Двигательная категория профессии (к.кор. -0,256), Логико-математическая категория профессии и Межличностная категория профессии (к.кор. -0,28), Логико-математическая категория профессии и Внешние отрицательные мотивы (к.кор. 0,26), Межличностная категория профессии и Внутренние индивидуально значимые мотивы (к.кор. -0,259), Возраст и Пол (к.кор. 0,303), Пол и Внешние отрицательные мотивы (к.кор. 0,243), Внутренние индивидуально значимые мотивы и Внутренние социально значимые мотивы (к.кор. 0,381), Внутренние индивидуально значимые мотивы и Внешние положительные мотивы (к.кор. 0,355), Внутренние индивидуально значимые мотивы

и Внешние отрицательные мотивы (к.кор. 0,257), Внутренние социально значимые мотивы и Внешние положительные мотивы (к.кор. 0,35), Внутренние социально значимые мотивы и Внешние отрицательные мотивы (к.кор. 0,446), Внешние положительные мотивы и Внешние отрицательные мотивы (к.кор. 0,456).

3. Выделено 4 фактора.

Фактор F1 (вес 2,164 и процент объясняемой дисперсии 21,636) включает:

- Внешние отрицательные мотивы (вес 0,754), Внутренние индивидуально значимые мотивы (вес 0,625), Внутренние социально значимые мотивы (вес 0,795), Внешние положительные мотивы (вес 0,718) .

Фактор F2 (вес 1,351 и процент объясняемой дисперсии 13,508) включает:

- Логико-математическая категория профессии (вес -0,513), Двигательная категория профессии (вес 0,906) .

Фактор F3 (вес 1,345 и процент объясняемой дисперсии 13,452) включает:

- Логико-математическая категория профессии (вес 0,562), Межличностная категория профессии (вес -0,886).

Фактор F4 (вес 1,325 и процент объясняемой дисперсии 13,25) включает:

- Возраст (вес 0,868), Пол (вес 0,707).

Обнаруженные корреляции и представленное факторное решение позволяют предположить, что внутренние социально значимые мотивы подростков при выборе ими профессии имеют большее, чем принято считать, значение, следовательно, стремление быть полезным обществу до некоторой степени сложилось у большинства подростков. Это – свидетельство обоснованности структуры нашей профилактической программы в части последующего за модулем профессиональной компетенции модуля формирования собственной Я-концепции в соответствии с социальными обязательствами.

Индивидуальные результаты теста используются в дальнейшем для корректировки профилактической работы в последующих модулях. А объединение результатов тестирования на уровне модулей дает возможность судить о групповых факторах, влияющих на установки и убеждения, и их развитие в том числе, на убеждение в ценности жизни. Впоследствии это утверждение будет проверяться финальным тестом, в качестве которого мы используем модифицированный нами тест PMP – Personal Meaning Profile (Paul T. P. Wong) [13].

### *Литература*

1. Валлерстайн И. Анализ мировых систем и ситуация в современном мире / пер с англ. П.М. Кудюкина ; под общ. ред. Б.Ю. Кагарлицкого. СПб. : Университетская книга, 2001.
2. Войскунский А.Е. Интернет – новая область исследований в психологической науке // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Вып. I. М. : Смысл, 2002. С. 82-101.

## 2. Интернет-консультирование

3. Войсунский А.Е. От психологии компьютеризации к психологии Интернета // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. 2008. № 2. С. 140-153.
4. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд / пер. с франц. с сокр. ; под ред. В.А. Базарова. М. : Мысль, 1994.
5. Московская городская межведомственная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав: Статистика [Электронный ресурс] / Московская городская межведомственная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав, 2007-2012. URL: <http://mkdn.mos.ru/statistika>, свободный (дата обращения: 08.02.2013).
6. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон № 124-ФЗ: принят Гос. Думой 3 июля 1998 г.; одобрен Советом Федерации 9 июля 1998 г. (ред. от 03.12.2011) // КонсультантПлюс. URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=126547>, свободный (дата обращения: 08.02.2013).
7. Орехов А.Н. Психология: новые направления, методы, результаты. М. : МГИ им. Е.Р. Дашковой, 2010.
8. Орехов А.Н. Диагностирование ценностных ориентаций: номотетический подход / А.Н. Орехов, Л.В. Тетик // Вестник университета (Государственный университет управления). 2007. № 10. С. 93-96.
9. Паламонов И.Ю. Первичная профилактика асоциального поведения с использованием интернет решений // Профилактика отклоняющегося поведения несовершеннолетних группы социального риска : материалы Всероссийской научно-практической заочной конференции. М. : ГБУ «Городской центр «Дети улиц», 2012. С. 119-121.
10. Социальное обслуживание населения. Термины и определения. ГОСТ Р 52495—2005. Введ. 01.01.2007. М. : Стандартинформ, 2006.
11. Социальное обслуживание населения. Качество социальных услуг. Общие положения. ГОСТ Р 52142-2003. Введ. 01.07.2004. М. : ИПК Изд-во стандартов, 2003.
12. Чучкова Г.С. Проблемы организации и проведения психологического опроса и тестирования в интернет // Вестник Томского государственного университета. 2007. № 301. С. 182-185.
13. Meaning in Life Measures and Development of a Brief Version of the Personal Meaning Profile (PMP-B) [Электронный ресурс] URL: <http://www.drpaulwong.com/index.php?view=article&catid=36:articles&id=142:meaning-in-life-measures-and-development-of-a-brief-version-of-the-personal-meaning-profile-pmp-b&tmpl=component&print=1&page=>, свободный (дата обращения: 08.02.2013).
14. Ponton, L.E. The Romance of Risk: Why Teenagers Do the Things They Do. New York : Basic Books, 1997. P. 320.
15. Scott, E.S., Steinberg, L. Adolescent Development and the Regulation of Youth Crime / Elizabeth S. Scott, Laurence Steinberg // The Future of Children. Fall 2008. Vol. 18, №. 2. P. 15-33.
16. Steinberg, L. Risk Taking in Adolescence. New Perspectives From Brain and Behavioral Science // Current Directions in Psychological Science. 2007. 16(2). P. 55-59.

## **Суициды в местах лишения свободы и возможности их профилактики с использованием дистанционных технологий**

*Дебольский М.Г.,  
зав. кафедрой пенитенциарной психологии МГППУ;  
Матвеева И.А.,  
отдел организации психологической работы  
с подозреваемыми, обвиняемыми, осужденными,  
УСПВРО ФСИН России,  
г. Москва*

Лица, содержащиеся в местах лишения свободы (подозреваемые, обвиняемые в совершении преступления и осужденные) относятся к категории социально уязвимых (или слабо защищенных) граждан. Это объясняется тем, что заключение под стражу существенно ограничивает возможности человека в реализации своих прав, в удовлетворении как витальных, так и социальных потребностей. Не случайно в работах по суицидологии [2; 3; 4] принято считать, что ограничение свободы является одним из факторов, который способствует самоубийству.

В рамках данной статьи предпринята попытка кратко осветить состояние суицидов в местах лишения свободы и показать возможности их профилактики, используя современные дистанционные технологии общения.

Для аудитории, недостаточно знакомой со структурой мест лишения свободы, отметим, что речь идет о двух типах учреждений: о следственных изоляторах (СИЗО), где содержатся подозреваемые и обвиняемые в совершении преступлений, и об исправительных учреждениях, где отбывают наказание осужденные, то есть лица, виновность которых установлена в ходе судебного разбирательства.

Анализируя состояние суицидов (самоубийств), мы будем использовать три главных показателя: общее количество суицидов (как правило, за год); уровень суицидов (количество самоубийств на 1000 или на 100 тыс. осужденных или других категорий граждан); и их динамику. Естественно, что второй показатель, по сравнению с первым, более объективно отражает состояние дел, так как учитывает изменение общей численности осужденных.

Эмпирическую основу исследования, материалы которого представлены в статье, составили: статистические отчеты о результатах деятельности психологической службы УИС за период с 2000 по 2012 г.; обзоры ФСИН России и территориальных органов УИС о состоянии суицидов в местах лишения свободы и мерах по их профилактике, контент-анализ специальных карточек, заполняемых психологом исправительных учреждений по каждому факту суицида, и материалы служебных проверок (300 случаев); результаты анкетирования и психологического тестирования лиц, состоящих на профилактическом учете как склонных к суициду; личное участие

## 2. Интернет-консультирование

авторов в контрольных проверках по фактам отдельных суицидов и оценке состояния психопрофилактической работы с лицами, склонными к суициду. Уровень суицидов в уголовно-исполнительной системе России сопоставлялся с соответствующими показателями среди населения Российской Федерации и среди осужденных некоторых государств.

По данным Росстата, в Российской Федерации общая динамика суицидов граждан имеет следующую тенденцию: значительное увеличение уровня суицидов в 90-е годы, в связи с распадом СССР и социально-экономической напряженностью в обществе (до 42 на 100 тыс. населения); некоторое уменьшение и стабилизация уровня суицидов в начале двухтысячных годов (39 на 100 тыс. населения), а затем и достаточно существенное снижение, как в абсолютном, так и в относительном выражении. К 2012 году, по данным Википедии, число самоубийств упало до 21 на 100 000 населения [7]. По данным Всемирной организации здравоохранения [8], Россия хотя и не покинула группу стран с высоким уровнем суицида (более 20 смертей на 100 000 населения), но уже не занимает по данному показателю «лидирующего» положения в мире, что было характерным для 90-х годов прошлого века. Отмеченная динамика свидетельствует о том, что основной внешней детерминантой суицидального поведения граждан являлись социально-экономические изменения в обществе и по мере стабилизации общества уровень суицидов снижался.

Поскольку уголовно-исполнительная система – одна из составляющих общества и государства, то аналогичную тенденцию динамики суицидов можно было ожидать и в местах лишения свободы. Тем более в УИС, особенно после ее передачи из структуры МВД в ведение Министерства юстиции (1998 г.), проводились весьма значительные преобразования, направленные на обеспечение безопасности, гуманизацию условий отбывания наказания, оказание психологической помощи осужденным (в УИС работает более 4 тыс. психологов). Однако динамика суицидов в местах лишения свободы имеет другую тенденцию (!) Начиная с 2001 года уровень суицида в местах лишения свободы неуклонно увеличивается: 2001 г. – 22 суицида на 100 тыс. подозреваемых, обвиняемых, осужденных; 2002 – 27; 2003 – 32; 2004 – 33; 2005 – 42; 2006 – 42; 2007 – 49; 2008 – 49; 2009 – 49; 2010 – 56; 2011 – 52; 2012 – 66 [5]. Обращает на себя внимание и такой факт: до 2004 г. (включительно) уровень суицидов в местах лишения свободы был ниже, чем среди населения России. Если рассматривать суициды как показатель напряженности среди определенной группы граждан, то можно полагать, что лишь с 2005 года напряженность в обществе стала ниже, чем в местах лишения свободы. Важно также отметить, что 2007–2009 годы – это период стабилизации суицидов, хотя и на достаточно высоком уровне (0,49 на 1000 осужденных, подозреваемых, обвиняемых, как принято рассчитывать в уголовно-исполнительной системе) или 49 самоубийств на 100 тыс. человек (как принято рассчитывать в государственном и международном масштабе). Характеризуя суицидальное поведение в местах лишения свободы, необходимо его дифференцировать

с учетом юридического статуса суицидентов и вида учреждений, в котором они находятся. Так, в 2011–2012 годах удельный вес суицидов среди лиц, обвиняемых и подозреваемых в совершенном преступлении, содержащихся в следственных изоляторах, составлял 31–32% [5]. Остальные – это осужденные, которые отбывали наказание в исправительных учреждениях. А если рассмотреть количество суицидов в расчете на 100 тыс. граждан по каждой из этих категорий, то имеем следующие данные: в СИЗО уровень самоубийств составляет 136, а в исправительных учреждениях – 52. Таким образом, сам факт ограничения свободы и заключения под стражу, порой неожиданность данной меры, дальнейшая неопределенность, участие в различных следственных процедурах, ожидание суда, режим и тюремная субкультура, скученность людей в камерах или, наоборот, нахождение в одиночной камере и социальная депривация – оказывают более сильное психологическое воздействие на человека, нежели когда ему вынесен приговор суда и он отбывает наказание в исправительной колонии.

Для оценки состояния уровня суицидов в УИС России важно сравнить данный показатель с соответствующими показателями в тюремной (пенитенциарной) системе других экономически развитых государств. К сожалению, пока в полном объеме собрать необходимую информацию о самоубийствах в тюремной системе других государств нам не удалось, но по некоторым странам она установлена и проанализирована.

В книге «Самоубийство за решеткой» двух известных американских суицидологов (Дэвид Ластер – доктор психологии, автор более 30 книг и 900 статей и Брюс Л. Данто – доктор медицины, специалист по судебной психиатрии и по самоубийствам в тюрьме) осветили состояние данной проблемы в тюремной системе США и некоторых других государств в 70–80-е годы прошлого столетия [3]. На материалах конкретных исследований они отмечают, что в тюрьмах предварительного содержания заключенных и местных тюрьмах с непродолжительными сроками наказания (так называемых jail) уровень суицидов достаточно высокий и в ряде штатов составляет 100–180 случаев на 100 тыс. заключенных. В федеральных тюрьмах (prison), где отбывают наказание преступники, уровень самоубийств, как правило, на порядок ниже. Но среди приговоренных к смертной казни он составляет 146 [3, с. 27–29]. В книге также приводятся данные о самоубийстве осужденных в некоторых других государствах в указанный период времени: в Канаде – 272; в Бельгии – 69; в Англии – 42; в Нидерландах от 62 до 207; в Австрии – 81 [3, с. 29–30]. Во всех государствах уровень суицида среди заключенных превышает аналогичный показатель среди обычного населения.

В мае месяце 2010 года опубликованы результаты крупного исследования по самоубийствам в тюрьме, выполненного Национальным центром альтернативных исследований (Мэнсфилд, штат Массачусетс, США), по заказу Национального института юстиции США по вопросам исполнения наказаний [6]. Выявлено значительное снижение числа самоубийств в тюрьмах

## 2. Интернет-консультирование

штата в течение последних 20 лет. Если в 1986 году на 100 тыс. заключенных уровень самоубийств в тюрьмах составлял 107 смертей, то в 2006 году он стал равняться 38. И хотя это примерно в 3 раза больше, чем в общей популяции Соединенных Штатов (11 случаев самоубийств на 100 000 граждан), столь успешное снижение суицидов среди заключенных исследователи назвали «чрезвычайным». По словам Линдсей М. Hayes, директора и автора проекта исследования, может быть несколько объяснений понижения уровня самоубийств в тюрьме. Во-первых, общественное здравоохранение в последние годы перестало игнорировать суициды в местах лишения свободы и повернулось лицом к данной проблеме. Во-вторых, изменились национальные исправительные стандарты, которые стали предусматривать комплексную программу по профилактике суицидов, включая: выявление факторов риска суицидального поведения, повышение осведомленности о лицах, склонных к деструктивному поведению, улучшение профессиональной подготовки персонала, повышение ответственности сотрудников за качество профилактической работы. Доктор Hayes подчеркнул: необходимо навсегда положить конец «устаревшему мышлению, что самоубийства заключенных не могут быть предотвращены» [6]. На наш взгляд, результаты исследования зарубежных коллег подтверждают: самоубийства в тюрьме можно предотвратить или, по крайней мере, существенно снизить их количество.

В уголовно-исполнительной системе многих субъектов Российской Федерации также ведется успешная работа по профилактике суицидального поведения осужденных. Современное развитие дистанционных технологий, а также повышение роли гражданского общества в обеспечении контроля за деятельностью администрации и оказании психологической помощи осужденным дает возможность *внедрить программу дистанционного консультирования лиц, содержащихся в местах лишения свободы, в том числе подозреваемых, обвиняемых, осужденных, склонных к суицидальному поведению.*

Правовой основой для такой работы является уголовно-исполнительное законодательство Российской Федерации. Одним из основных средств исправления осужденных является «общественное воздействие» [1, с. 6]. Поэтому участие в консультировании осужденных представителей гражданского общества вполне законно. Кроме того, в статье 12, пункта 6.1. Уголовно-исполнительного кодекса отмечается: «Осужденные имеют право на психологическую помощь, оказываемую сотрудниками психологической службы исправительного учреждения и иными лицами, имеющими право на оказание такой помощи» (курсив авторов статьи) [1, с. 8]. Специалисты-психологи гражданских ведомств и относятся к «иным лицам».

Участие гражданских специалистов в работе по оказанию психологической помощи осужденным посредством использования дистанционных технологий имеет свои достоинства и слабости.

Преимущества дистанционного консультирования: зачастую большее доверие осужденных внешнему специалисту, так как он является

самостоятельным и не подчиняется руководству пенитенциарной системы; возможность оставаться анонимным клиентом и раскрываться более глубоко, чем при непосредственном контакте; отсутствие у гражданских специалистов предубежденности к осужденному, обусловленному характером совершенного преступления и не всегда лояльным отношением осужденного к администрации; наличие возможностей порой выступать в роли медиатора, особенно если у осужденного конфликт с родственниками или администрацией учреждения. Слабости дистанционного консультирования: в отличие от психолога исправительного учреждения, гражданский психолог знает о клиенте только с его слов, а эта информация не всегда является достоверной; гражданский психолог может оказать помощь только по его заявке, а в сложной экстренной ситуации он не в состоянии оказать психологическую поддержку, поскольку не осведомлен о происходящем.

В настоящее время дистанционное консультирование может осуществляться в различных формах: посредством переписки по почте (хотя почта осужденных подлежит цензуре); по телефону (во всех исправительных учреждениях имеются соответствующие автоматы); по электронной почте (как вид специализированных коммерческих услуг); по электронной почте посредством использования компьютерных классов и интернета, имеющихся в большинстве школ и учебных центров при исправительных учреждениях, как в виде онлайн (например, часовой сеанс связи) так и с отсрочкой (письмо – ответ); как видеоконференция (видеомост). Участники первой нашей конференции (2011 г.), вероятно, помнят о видеомосте с одной из пермских исправительных учреждений, когда на связи с нами были осужденные и психолог учреждения.

В 2012 году на учете в уголовно-исполнительной системе состояло около 52 тыс. подозреваемых, обвиняемых, осужденных, склонных к суицидам и членовредительству. Естественно, что психологи УИС испытывают большие трудности в проведении психопрофилактической работы с этими лицами. Поэтому участие специалистов гражданского общества в дистанционном консультировании подозреваемых, обвиняемых, осужденных, склонных к суицидам и членовредительству будет способствовать снижению напряженности в обществе и сохранению жизни людей, оказавшихся в кризисной ситуации.

### *Литература*

1. Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации. М. : Проспект, 2012.
2. Абрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. М., 1980.
3. Лестер Д., Данто Б.Л. Самоубийство за решеткой. Рязань : Стиль, 1994.
4. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. М. : Когнито-Центр, 2005.
5. Отчеты о результатах деятельности психологической службы УИС за 2001–2012 годы. Форма ПС-1. Тверь : Научно-исследовательский институт информационных и производственных технологий ФСИН России.

6. National Study of Inmate Suicide. By National Center on Institutions and Alternatives. Published: 05/29/2010. URL: <http://www.corrections.com/articles/24586-national-study-of-inmate-suicide> (дата посещения: 15.03.2013).
7. Самоубийство // Википедия. URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%83%D0%B1%D0%B8%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE> - cite\_note-63
8. Центр СМИ // Всемирная организация здравоохранения. URL: [http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world\\_suicide\\_prevention\\_day/ru/index.html](http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_suicide_prevention_day/ru/index.html)

## **Применение технологий дистанционного консультирования осуждённых, находящихся в депрессии лёгкой или умеренной степени выраженности, как вариант оказания психологической помощи**

*Бахарева Е.А.,*

*студентка 5 курса факультета юридической психологии,  
МГППУ*

Появление технологий дистанционного консультирования открыло новые горизонты применения психологического знания. Оказание психологической помощи осуждённым является одной из перспективных областей применения данных технологий, позволяющих быстро, доступно и конфиденциально помочь человеку справиться с психологическими трудностями. Человек, совершивший противоправное действие, заведомо нуждается в психологической коррекции и помощи. После попадания в места лишения свободы на него начинают влиять факторы “тюремного стресса”, которые усугубляют уже существующие психологические проблемы и создают новые. По данным Федеральной службы исполнения наказаний России, общая численность лиц, содержащихся в местах лишения свободы в 2012 году, составила около 730 тысяч человек. В этом же году численность сотрудников психологической службы уголовно-исполнительной системы (УИС), осуществляющих непосредственную работу с подозреваемыми, обвиняемыми, осужденными, составляла около 3000 человек. Данное несоответствие численности кадров и лиц, отбывающих наказание, демонстрирует потребность исправительной системы в дополнительных ресурсах оказания психологической помощи людям, попавшим в сложную жизненную ситуацию.

В январе этого года нами было проведено исследование на базе исправительной колонии (ИК - №2) общего режима Калужской области, направленное на диагностику депрессивных состояний различных степеней у лиц, отбывающих наказание. В исследовании приняло участие 80 осуждённых в возрасте от 20 до 55 лет. В результате исследования у 35% осуждённых выявлена лёгкая депрессия, 21% имеет выраженную депрессию или депрессию средней тяжести, 7,5% имеют депрессию умеренной выраженности и столько же – тяжёлую депрессию. После проведённой клинической беседы с осуждёнными

основными факторами развития негативного психического состояния можно назвать: позиция вынужденного подчинения администрации учреждения; невозможность открыто выражать свои чувства и эмоции; ограниченное личное пространство; неуверенность в будущем и страх перед освобождением.

В соответствии со статьей 12 пункт 6.1 уголовно-исполнительного кодекса (ВИК РФ), осуждённые имеют право на психологическую помощь, оказываемую сотрудниками психологической службы исправительного учреждения и иными лицами, имеющими право на оказание такой помощи. Зачастую ресурсов психологической службы учреждения недостаточно для оказания психологической поддержки и проведения психокоррекционных мероприятий в должном объёме, вследствие этого запросы на получение психологической помощи от осуждённых остаются неудовлетворёнными. Введение практики дистанционного оказания психологической помощи осуждённым с привлечением специалистов гражданского общества позволило бы решить эту проблему.

Дистанционное консультирование имеет свою специфику, которая в рамках работы с осуждёнными является в ряде ситуаций преимуществом перед очными консультациями. Порой осуждённым трудно обратиться к психологу учреждения из-за неуверенности в анонимности обращения за помощью и страхом передачи личной информации администрации. Дистанционное оказание психологической помощи при грамотной организации решает эту проблему, т.к. консультант является человеком, непосредственно не связанным с исправительным учреждением. Также осуждённый будет иметь возможность не называть своих настоящих биографических данных, что увеличит вероятность использования данной формы оказания помощи. Не менее важно отметить, что дистанционная консультация позволяет человеку разобраться с проблемами, найти выход из сложной жизненной ситуации, но если уровня глубины работы будет недостаточно для решения этих задач, минимальным эффектом дистанционной консультации станет снятие негативного эмоционального напряжения, распространённого у лиц, отбывающих наказание.

При работе с нетяжёлыми формами депрессии достаточно одной или нескольких консультаций для облегчения психического состояния человека. Наиболее распространённым направлением, в рамках которого работают с депрессивными клиентами, является когнитивно-поведенческая психотерапия, позволяющая клиенту осознать процессы, происходящие в нём, и автоматизм негативной оценки себя, своих действий и поведения, являющийся стереотипным когнитивным образцом, запускающим депрессивное расстройство. Первостепенной задачей психолога при работе с осуждённым, испытывающим состояние депрессии, является развитие у него способности к активности и самостоятельному созданию позитивных переживаний, дефицит в которых испытывают лица, отбывающие наказание. Когнитивно-бихевиоральная терапия (КБТ) позволяет решить эту задачу в короткие сроки. Например, с помощью использования двух базовых упраж-

## 2. Интернет-консультирование

нений «Формирование установочных позитивных тезисов» и «Осознание когнитивных ошибок мышления» психолог может помочь осуждённому изменить видение себя и окружающей действительности, оказав позитивное влияние на его психическое состояние и облегчив процесс отбывания наказания. Важно отметить, что КБТ одна из немногих форм работы, которая имеет полноценную реализацию при дистанционном оказании психологической помощи. Также при работе на расстоянии с осуждённым, находящимся в депрессии, преимущественно связанной с условиями отбывания наказания и психологическим дискомфортом, разумно применять метод «исповеди» для восстановления эмоционального равновесия, различные методики психологической разгрузки и способы самоанализа, успешно реализуемые в рамках оказания дистанционной психологической помощи.

Проблемы введения практики дистанционного оказания психологической помощи осуждённым, отбывающим наказание в исправительных учреждениях, связаны со следующими факторами:

1. Трудность технической и финансовой организации процесса – для оборудования учреждения компьютерной техникой требуются целенаправленная работа и целевое финансирование, которое сможет не только покрыть расходы на оборудование, но и оплатить труд всех специалистов, задействованных в организации дистанционного оказания психологической помощи;
2. Низкий уровень компьютерной грамотности лиц, отбывающих наказание;
3. Режим учреждения, который не всегда позволяет осуждённым, нуждающимся в психологической помощи, принять участие в психологических мероприятиях;
4. Недостаточное количество квалифицированных психологов, готовых заниматься дистанционным консультированием осуждённых.

Несмотря на отмеченные трудности, введение практики дистанционного оказания психологической помощи в пенитенциарной системе позволило бы решить многие задачи, стоящие перед психологической службой УИС и гражданским обществом. В заключение важно отметить, что одной из задач уголовного наказания, особенно значимой в свете гуманизации УИС, является исправление осуждённых, возможное при наличии у них продуктивного психического состояния, позволяющего поддерживать высокий уровень качества протекания когнитивных и эмоционально-волевых процессов, являющихся основой переосмысления прошлого опыта и пробуждения чувства раскаяния. Полученные нами результаты исследования демонстрируют отрицательный характер влияния условий отбывания наказания на психическое здоровье человека, что негативно сказывается на реализации задачи исправления осуждённых. Гуманистической миссией как гражданского общества в целом, так и отдельно взятого человека, связанного с деятельностью пенитенциарной системы, является приложение максимального количества усилий для осуществления именно этой цели

уголовного наказания. В данном контексте, практика дистанционного оказания психологической помощи могла бы стать одним из мощных инструментов влияния на процесс исправления лиц, отбывающих наказание.

## **Психологическое интернет-консультирование лиц с ограниченными возможностями**

**Крупчак М.М.,**

*доцент Академии ГПС МЧС России;*

**Киселева Е.А.,**

*начальник кафедры,*

*Академия ГПС МЧС России,*

*г. Москва*

Сегодня в нашей стране как минимум 8 млн. человек официально признаны инвалидами. И при этом ничтожно мало учреждений, ведущих работу по оказанию им социальной, социально-медицинской, а в особенности – психологической помощи: в ситуации одиночества, социальной дезадаптации, профессиональной непригодности и т.д. Инвалиды в большей степени испытывают усталость, психофизиологические проблемы, зачастую ощущают свою жизненную ситуацию как безвыходную, тупиковую; считают, что органический дефект существенно затрудняет их возможности социальной адаптации и интеграции, проявления жизненной активности.

Ежегодно в Академии ГПС МЧС России по программе профессиональной подготовки оператора, диспетчера системы-112 проходит обучение группа инвалидов. Это целевая аудитория, с конкретной профессиональной направленностью, но различная по возрастным и социально-психологическим характеристикам.

Для изучения модели психологического сопровождения инвалидов нами было проведено исследование данной группы с целью определения личностных ресурсов при социально-психологической адаптации, а также основных проблем и затруднений в трудовой реабилитации и общественной интеграции. Разработанные нами анкета и полустандартизированное интервью были направлены на выявление субъективных переживаний инвалидов и изучение основных запросов на их социально-психологическую поддержку.

При обработке результатов интервью был выявлен достаточно широкий диапазон фрустрирующих ситуаций для инвалидов. Самой значимой проблемой в рамках исследования определена социальная незащищенность инвалидов, препятствующая построению их целостного интегративного поведения и увеличивающая риск социальной дезадаптации. Данные факторы свидетельствуют о безусловной необходимости социально-психологического сопровождения инвалидов.

Анкетные данные позволили сделать следующие выводы. Не все опрошенные инвалиды, но большая их часть – 62% лиц, отметили актуаль-

## 2. Интернет-консультирование

ную потребность в оказании им психологической помощи, мотивируя это большими трудностями, испытываемыми в процессе общения и в регуляции собственного эмоционального состояния и самочувствия (43,4%). Запрос на психологическое сопровождение выражен в самых разнообразных формах: индивидуальные психологические консультации (49%); участие в психологических тренингах личностного роста (42%); групповые занятия по эффективной самореализации и самоактуализации (74%); обращения к психологу по телефону доверия (64%); прослушивание лекций по практической психологии (25%); дистанционное обучение (75%).

Таким образом, достаточно большой процент опрошенных инвалидов высказывает потребность в психологическом сопровождении, проведении тренингов с целью оптимизации настроения и самочувствия, что косвенно подтверждает высокую степень их эмоциональной напряженности, которая может быть обусловлена как условиями трудовой деятельности, так и проблемами коммуникативного процесса.

Параметры психического и личностного здоровья инвалидов были изучены, систематизированы и проанализированы посредством интервью.

1. Особенности «Я-концепции» личности. Это система представлений о самом себе, включающая несколько компонентов: когнитивный; эмоциональный; оценочно-волевой. Инвалидизация, как правило, влечет дисгармонизацию Я-концепции личности, что связано с дезинтеграцией и конфликтом ее основных Я-образов. Дисгармоничная Я-концепция становится фактором социальной дезадаптации инвалида.
2. Отношение к другим. Этот параметр касается характера взаимодействия в микросоциальных отношениях, в кругу значимых других. В межличностных отношениях инвалидов характерной является обособленность «Я», индивидуалистичность, эгоцентризм, социальные роли типа «жертвы» или «обиженного ребенка».
3. Отношение к инвалидности. Это комплекс переживаний и ощущений инвалида, интеллектуальных и эмоциональных реакций на дефект, взаимодействие с окружающими. Основой коррекции неадекватных и дисгармоничных позиций является диагностика отношения к инвалидности и выбор соответствующих проблематике адаптивных стратегий поведения.
4. Развитие эмоционально-волевой и интеллектуальной сфер. В целом данный параметр зависит от уровня зрелости психических функций, наличия определенного психического инфантилизма и т.д.
5. Особенности личностной организации инвалидов. В основном это дискордантный тип личности, имеющий разнонаправленные тенденции.
6. Уровень адаптации к условиям и требованиям социальной среды. Инвалидность определена нарушениями в биологической линии развития, что создает препятствия для социально-психологической адаптации.
7. Уровень регуляции поведения и деятельности. Это единство энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов, включающее

в себя: способность к целеполаганию, планированию жизненных целей; степень произвольности, осознанности, опосредованности речью психической деятельности; степень рефлексии; энергетический фон.

В Академии организовано интернет-консультирование для лиц с ограниченными возможностями, позволяющее принимать запросы на консультации, анализировать и интерпретировать их специалистами-психологами, оказывать помощь наиболее компетентными по данному запросу консультантами, формировать в процессе работы базы данных, имеющих большую научно-практическую значимость, так как они дают возможность накапливать и в дальнейшем анализировать информацию по сложным случаям в консультативной деятельности.

Основными принципами интернет-консультирования являются: системность – рассмотрение человека как целостного, качественно своеобразного, развивающегося субъекта; гуманизм – вера в возможности человека; реалистичность – учет реальных возможностей и ситуации; вариативность – изменчивость содержания, форм и способов консультирования в зависимости от своеобразия консультируемого, заказа на консультацию, позиции и возможностей консультантов [4].

В интернет-консультировании инвалидов имеются свои специфические особенности. По мнению Л.С. Выготского [1], именно вторичный дефект является основным объектом психологического изучения. Для психолога-консультанта инвалид должен выступать не столько результатом биологического дефекта, сколько носителем собственных ресурсных возможностей для преодоления своих проблем. В интернет-консультировании инвалидов важнее видеть удельный вес позитивного ресурсного начала, степень сохранности, нежели диагностировать степень отклонения, аномалии и нездоровья (И.В. Кузнецова). Поэтому консультативная деятельность должна продвигаться в направлении актуализации, поддержания и развития сохраненных элементов психического и личностного здоровья инвалидов, проработки органической неполноценности через субъективное чувство неполноценности и стремление к компенсации и сверхкомпенсации.

При рассмотрении процесса компенсации в психологическом консультировании важно ориентироваться на ряд положений, раскрывающих ее сущность и механизмы.

1. Дефект является препятствием, актуализирующим внутренние силы к выздоровлению и социальной полноценности.
2. Движущими силами в коррекционной работе выступают компенсаторные возможности преодоления чувства неполноценности и связанных с ним страданий.
3. Компенсация направлена на формирование адаптивного социального типа, устраняющего социальные последствия, связанные с дефектом, обусловленные факторами социального и психологического характера.
4. Путь к полной компенсации сложен и тяжел и требует внутренних ранее не задействованных сил и резервов.

## 2. Интернет-консультирование

Психологическое интернет-консультирование инвалидов, основанное на гуманистическом подходе, предполагает следующее [6]:

- субъектное отношение к консультируемому. Как субъект собственной жизни инвалид имеет мотивы и стимулы к развитию своего неповторимого внутреннего мира, его активность направлена на адаптацию и самореализацию, он, как правило, способен нести ответственность за свою жизнь в условиях ограниченных возможностей;
- необходимым условием консультирования инвалидов является желание консультироваться – получать помощь в разрешении вопросов (затруднений), обусловленных психологическими причинами, а также готовность принять ответственность за изменение своей жизненной ситуации;
- границы ответственности инвалидов варьируют от высокой активности и самостоятельности, когда клиент действительно является хозяином собственной жизни и сам стремится искать выход из затруднительных ситуаций, до высокой инфантильности и зависимости от других, тогда основной «заказ» на консультацию предполагает: «Решите за меня. Скажите, как надо...». И поскольку инфантильность является распространенной чертой инвалидов, в ходе консультирования необходимо предпринимать специальные действия для актуализации собственной активности и ответственности консультируемого: позитивный настрой, укрепление веры в его силы и возможности, «разрешение» на пробы и ошибки (не ошибается тот, кто не живет), понятное распределение ролей в ходе консультации между психологом и клиентом – «ты хозяин... а я твой помощник, только ты знаешь, как построить свою жизнь...»;
- каждый инвалид обладает специфическими, психологическими, познавательными, эмоциональными, волевыми процессами, особенностями личностного развития, межличностных отношений и общения, в связи с чем в консультировании должны реализовываться строгий индивидуальный и личностно ориентированный подходы;
- специфика консультирования должна обуславливаться возрастом, особенностью органического поражения и заказом на консультацию, а содержание консультирования – определяться характером вопросов, в разрешении которых инвалид хочет получить помощь от психолога.

Анализируя опыт работы с инвалидами, И.В. Кузнецова [5] выделяет три наиболее типичные группы вопросов в интернет-консультировании: 1) вопросы взаимоотношений: поиск друга, партнера, спутника жизни, получение признания у значимых людей, преодоление страхов и барьеров во взаимоотношениях с разными людьми, формирование навыков общения, преодоление конфликтов, улучшение взаимоотношений с родителями, друзьями, педагогами и другими значимыми людьми, преодоление переживаний, связанных с отсутствием понимания и поддержки или, наоборот, гиперопекой и ограничениями автономии и самостоятельности; 2) вопросы, связанные с жизненной перспективой: обучение, способы деятельности и жизнедеятельности, выбор профессии, планирование жизненного и профессионального пути, преодоление трудностей обучения,

развитие познавательных функций, выработка индивидуальной стратегии, способов и стиля деятельности, поиск вариантов и путей реализации социальной и профессиональной; 3) вопросы самопознания, самоотношения, саморегуляции, самореализации: преодоление чувства неполноценности, неконструктивного (разрушительного) отношения к дефекту, повышение уверенности в себе, признание себя, выработка навыков саморегуляции, преодоление обиды, тревоги, чувства вины, одиночества, страха смерти, создание внутреннего комфорта, поиск смысла и ценности собственного существования.

Интернет-консультация должна носить характер совместной деятельности, направленной на достижение целей, сформулированных на языке трудностей инвалида. Она включает три важнейших направления: 1) деятельность консультируемого по разрешению собственного затруднения путем психологического изменения (роста); 2) деятельность консультанта по выявлению затруднений клиента и оказанию помощи в разрешении значимых для него жизненных задач; 3) деятельность по формированию новообразований в душевной жизни инвалида: изменению отношений, способов действий, самооценки, самоощущений, появлению новых переживаний, планов, открытию новых возможностей.

Общую картину психологического интернет-консультирования инвалидов составляют следующие основные позиции [3]: характеристика дефекта, время проявления и длительность существования; половозрастная характеристика инвалида; формы и способы компенсации; специфика аномального развития в рамках имеющегося дефекта; общий жизненный контекст, характеристики социальной среды (отношения в семье, характер обучения и деятельности); характеристика психического и личностного развития согласно модели психического и личностного здоровья.

Интернет-консультирование, в соответствии с концепцией сотрудничества, наиболее эффективно при использовании следующей структуры действий [2]:

1. Введение консультируемого в ситуацию.
2. Описание проблемы и реконструкции внутреннего мира ощущений и мыслей.
3. Смена ролей.
4. Анализ и выделение главной проблемы.
5. Выбор цели и ее принятие.
6. Разработка путей достижения цели.
7. Принятие решения.
8. Подготовка и осуществление решения.
9. Психологическая поддержка консультируемого в процессе реализации решения.

Во время психологического интернет-консультирования можно использовать различные методы, содействующие активности, смене чувств и переживаний, демонстрирующие консультируемому безусловное принятие его личности, безоценочное отношение: 1) «открытие дверей»: специальные вопросы или замечания, позволяющие клиенту быть более открытым, поощряющие

## 2. Интернет-консультирование

его высказывания; 2) метод «парафраз»: с помощью перефразирования психолог уточняет свои гипотезы и декодирует информацию клиента; 3) «отражение чувств»: метод передачи сопереживания и понимания (К. Роджерс) [6]. При его использовании психолог становится своеобразным зеркалом чувств клиента, помогает ему их осознать и вербализовать; тем самым он содействует их эмоциональному отреагированию; 4) обучение сублимации: выражение чувств в безопасной, социально-приемлемой и потенциально-творческой форме; 5) интерпретация: клиент получает новое видение ситуации на основе психологических теорий или личного опыта психолога, открывая для себя альтернативное видение реальности, отличающееся от прошлого разрушающего образа; 6) директива: психолог объясняет консультируемому, какое действие считает для него желательным, и предполагает, что его указания будут выполнены; 7) самораскрытие: психолог делится личным опытом и переживаниями; 8) обратная связь: психолог дает возможность консультируемому понять, как (каким) его воспринимают со стороны, предлагает конкретные данные для позитивного самовосприятия; 9) логическая последовательность: психолог объясняет консультируемому последствия его мышления и поведения: «Если будешь... то будет...», способствуя осознанию действий и переживаний, формируя и развивая таким образом рефлексии и способность к принятию самостоятельных решений; 10) изложение: повторение сущности ситуации клиента и его мыслей психологом, активизирующее обсуждение проблемы и улучшающее ее понимание обеими сторонами; 11) резюме: используется в конце интернет-консультирования для суммирования суждений клиента и выводов психолога, способствуя прояснению результатов с переносом их в реальную жизнь.

В заключение представим информацию в более обобщенном, структурированном виде, отразив особенности психологического интернет-консультирования инвалидов по программе Академии.

**Назначение.** Психологическое обеспечение оптимальной адаптации и самореализации за счет актуализации ресурсных возможностей для преодоления возникших затруднений.

**Предмет.** Внутренний психологический мир инвалида: самоотношение, отношение к инвалидности, эмоционально-волевое регулирование; цели, ценности, ситуация жизнедеятельности и развития.

**Условия использования.** Желание консультироваться – получать помощь в разрешении вопросов (затруднений), обусловленных психологическими причинами.

**Основные принципы.** Гуманность, субъектность, позитивность, системность, реалистичность.

**Характер.** Совместная деятельность психолога и консультируемого, направленная на достижение цели, сформулированной на языке трудностей инвалида.

**Цель.** Решение актуальных личностных, жизненных, социальных, профессиональных задач инвалида, в том числе через преодоление психологических затруднений.

Профессиональные (психологические) задачи. Меры (шаги), планируемые для достижения поставленной цели. Задачи конкретного консультирования, ситуативно обусловленные поставленной целью и возможностями консультируемого.

Результат. Изменение во внутреннем психологическом мире инвалида, произошедшее в ходе консультирования и способствующее достижению поставленной цели – адаптации и самореализации. В качестве результата могут выступать: повышение информированности, понимание причин затруднений; выработка (осознание, корректировка) новых целей, ценностей, планов, перспектив; отреагирование накопившегося напряжения, катарсис; выработка нового взгляда на себя и ситуацию; поиск и актуализация собственных ресурсов – сил и средств поведения в сложных ситуациях, расширение степеней свободы за счет новых способов поведения, повышения самооценки, самоценности, самоуважения; изменение (осознание, выработка) «Я-концепции»; освоение механизмов саморегуляции и способов самостоятельного решения сложных жизненных вопросов, освоение новых способов поведения.

Самое главное, что отличает возможности психологического сопровождения лиц с ограниченными возможностями в Академии – это не только интернет-консультирование, но и обучение по специальной программе с дальнейшим трудоустройством.

#### *Литература*

1. Выготский Л.С. Собр. соч. : в 6 т. М., 1993. Т. 5.
2. Колесникова Г.И. Психологическое консультирование. Ростов-н/Д : Феникс, 2004.
3. Лысенко Е.М. Индивидуальное психологическое консультирование. М., 2006.
4. Немов Р. С. Основы психологического консультирования. М., 2010.
5. Психологическое консультирование подростков-инвалидов / И.В. Кузнецова, О.В. Большакова, О.Н. Посысов и др. Ярославль, 1996.
6. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. М., 2000.

### **Использование изобразительной экспрессии при дистанционном консультировании**

**Коркина Е.П.,**

*психолог, консультант психологического центра,  
г. Москва;*

**Хаев Л.Г.,**

*психолог, консультант,  
Служба помощи,  
г. Берлин, Германия*

#### **1. Постановка задачи работы**

Дистанционное консультирование представляет собой одно из наиболее быстроразвивающихся направлений психологической помощи. «Локомотивом» развития является совершенствование технических средств –

аппаратного и программного обеспечения дистантной работы с клиентами. Это вызывает увеличение объёма помощи, числа вовлечённых в эту деятельность людей, а также расширение спектра путей, форм, способов и методик помощи [9; 15]. Вместе с тем, на этом пути существуют и значительные неиспользуемые резервы.

Одним из недостатков изученных и мало применяющихся представляется использование изобразительных средств при оказании дистанционной психологической помощи. В основополагающей работе В.Ю. Меновщикова по интернет-консультированию использование визуальных образов не упомянуто, хотя указаны возможность исследования рисунков в скриботерапии [9, с. 25] и возможность передачи фотографий через Интернет [9, с. 51] в контексте дистанционной помощи. Есть опыт дистанционного преподавания арт-терапии [5], но не её использования как средства психологической помощи. В то же время другой вид терапии искусством – музыкотерапия – находит применение при оказании дистанционной помощи [8].

Целью работы является описание предложенной методики и результатов использования изобразительной экспрессии как относительно новой возможности в дистантном консультировании. Согласно традиции русского языка грамматически описывали клиента как мужчину, независимо от его реального пола и несмотря на преобладание женщин. Также условно употребляли обращение на «Вы», хотя часто, особенно в чате, более употребительно обращение на «ты». Лицо, оказывающее помощь, называли консультантом, а обратившегося за помощью – клиентом, как принято в консультировании.

В условиях личного контакта, как при индивидуальной, так и при групповой работе, распределение ресурсов консультирования (число встреч и напряжённость труда консультанта, суммарная длительность и стоимость консультирования) относительно клиентов равномерно и может быть оптимизировано [6, с. 5] с учётом клинических, экономических, организационных и иных критериев.

Контингент же дистантного консультирования включает две существенно различающиеся категории клиентов. Небольшое число постоянных клиентов обеспечивает львиную долю числа писем, разговоров или звонков. При рассмотрении статистики затрат времени различие двух групп клиентов становится ещё более существенным. Здесь личный опыт авторов подтверждается литературными данными [15; 16]. В связи с этим нижеописанную методику применяли только для постоянных, регулярных клиентов дистантного консультирования, каковыми условно считали клиентов после 5 обращений или после 5 часов консультирования.

### ***2. Принципы и структура предложенной методики***

При выборе модальности экспрессивной терапии для применения в дистантном консультировании возможны два подхода:

- мономодальный, предусматривающий использование одной из экспрессивных модальностей (визуально-пластическая, танцевально-двигательная, драматическая, музыкальная);

- мультимодальный, с применением двух и более модальностей, например, сочетания изобразительности с музыкой.

Интеграция различных модальностей динамично развивающейся психотерапии искусством является одной из её основных тенденций. Мультимодальная (интермодальная, полимодальная) терапия позволяет достичь более глубокого эффекта, как эмоционального, так и когнитивного за счёт включения ощущений разных модальностей, различных способов творческого самовыражения [2; 6; 18]. Однако при дистантном консультировании создание клиентом танцевального, драматического или музыкального произведения для дальнейшего его обсуждения с консультантом затруднено. Поэтому использовали мономодальный подход, имея в виду включение в процесс консультирования изобразительной деятельности клиента.

В процессе достаточно длительного консультирования возникает необходимость постоянного поддержания интереса клиентов, исключения разрыва контакта, что может быть обеспечено за счёт нужного разнообразия изобразительных техник. Из последних для наших целей отобрали коллаж, рисунок и фотографию, исходя из таких соображений:

- эти техники обеспечивают возможность как художественного самовыражения клиента, так и психодиагностики и психокоррекции в процессе последующего обсуждения;
- эти техники в подавляющем большинстве случаев возможно использовать без предварительного обучения клиента (в отличие, например, от живописи, вышивания, резьбы по дереву и т. п.);
- посредством этих техник изобразительная продукция может быть создана за относительно короткое время;
- перечисленные техники не требуют сложных, редких и дорогостоящих материалов, инструментов или аппаратуры;
- созданная с помощью этих техник изобразительная продукция может быть достаточно легко и полно отображена и передана клиентом через Интернет (в отличие, например, от лепки, скульптуры и т. п.).

При дистантном консультировании известные методики оказания психологической помощи с личным контактом консультанта и клиента подвергаются существенному изменению и редукции. И хотя теоретические основы когнитивно-бихевиоральных методов, суггестивной терапии, гештальт-терапии или клиент-центрированного подхода остаются неизменными, практические методики их дистанционного применения претерпевают существенную трансформацию [9].

В полной мере это относится и к использованию арт-терапии, в которой творческая деятельность клиента протекает в присутствии специалиста. В нашем случае клиенты создают свои работы в качестве домашнего задания, а затем происходит их обсуждение во время сеанса. Таким образом, предложенная методика дистанционного консультирования включает две дополнительные новые возможности:

## 2. Интернет-консультирование

- использование средств визуальной коммуникации в дополнение к вербальным;
- использование изобразительной экспрессии консультируемых.

В целом, предложенная методика предусматривает привычное вербальное начало консультирования, затем использование изобразительных средств и завершающий вербальный этап. Вербальные начало и завершение могут как играть роль лишь подготовительного и заключительного этапов для визуального блока, так и содержать собственные терапевтические интервенции. При длительном многолетнем консультировании возможно неоднократное включение визуального блока с возвращениями к привычному вербальному (текстовому или голосовому) консультированию.

В основе стратегии консультирования – постепенное повышение степени осознания клиентом своей проблемы, личности и окружающего мира. Ещё Сократ знал, что причиной многих невротических симптомов является страх самопознания [12, с. 168]. Снижение уровня этого страха являлось в нашем случае показателем и успешности проведенного консультирования и возможности дальнейшего продвижения.

Структура изобразительного этапа диктовалась необходимостью постепенного движения от периферии к центру личностной проблемы, плавного пошагового повышения степени готовности и открытости клиента. С этой целью первый этап разработанной методики включал выполнение коллажей, второй – рисунков, третий – фотографий. Коллажи и рисунки предлагали выполнять в формате А4, что:

- позволяло разместить на листе достаточное количество объектов;
- не вызывало утомления автора при выполнении работы за один сеанс (с учётом возможного снижения физических и психических возможностей);
- было удобно для последующего фотографирования и пересылки результатов.

Это требование иногда нарушалось клиентами, в чём усматривали потребность «подросткового бунта» против консультанта и предоставляли возможность его реализации.

### **3. Техники отдельных этапов методики**

Коллаж в этом ряду является наименее личностным художественным проявлением, он представляется клиентам наименее опасным с точки зрения раскрытия, обнажения его внутреннего мира [6, с. 149]. С другой стороны, коллаж как форма изобразительного искусства в значительной мере отражает дух мира постмодерна, его мозаичность, сопоставленность несопоставимого, рядоположенность, плюралистичность форм, взглядов и подходов, что делает выполнение коллажей социально санкционированной и даже поощряемой деятельностью [6, с. 20]. Это способствовало повышению мотивации клиента, особенно важной на первом этапе.

Сначала предлагали выполнить коллаж из кусков цветной бумаги. Он представлял собой обычно «игру форм», «игру цветов», «Игру в бисер» (Г. Гессе), для анализа которой привлекали в том числе психогеометрию

С. Деллингер [13, с. 492] и интерпретацию цветов М. Люшера [13, с.92]. Эти известные диагностические методики в нашем случае использовали, естественно, не как валидизированные тесты, а как интерпретационные подходы.

Второй коллаж предлагали выполнить из различных материалов: бумага белая, цветная, обёрточная, газетная, различные ткани, плёнка, резина, кожа, шерсть. На этом, как и на предыдущем этапе, формы и образы элементов коллажа создавал клиент. На следующем же этапе он получал возможность пользоваться и заимствованными текстами, и графическими образами.

Третий коллаж предлагали составить из вырезок из газет, журналов, рекламных материалов, объявлений, документов и иных источников графических и текстовых образов по выбору клиента. Чаще всего клиенты выбирали для этой цели «гламурные» женские журналы (с «красивостью»), реже – мужские журналы, ещё реже – остальные источники.

Темы коллажей не задавали, что роднило их с сочинениями или рисунками «на свободную тему» по выбору клиента. Это было призвано усилить восприятие клиентом выполняемой работы как творчества, а не терапии; мотивировать его тем самым на продолжение выполнения заданий.

Вторым этапом визуального блока являлось рисование – наиболее старая, теоретически разработанная и практически употребительная техника. Формально выдача задания клиенту возможна в виде:

- «россыпи» рисунков, задания каждый раз одной темы рисунка;
- коротких серий по 2, 3 или 4 рисунка с взаимосвязанными темами;
- системы из 10-50 рисунков [17, с. 54].

Так, в рамках методики АСПО и соответствующей научной школы были предложены как наборы тем психорисунков, так и методика их глубиннопсихологического анализа и терапевтического использования [17].

Иногда с целью безусловного следования принципу постепенности просили клиента выполнить отдельные рисунки, по одному. Такая стратегия соответствует современным принципам планирования эксперимента, заключающимся в постановке небольших серий опытов (выполнение рисунка), причём каждую последующую серию планируют (задание на следующий рисунок) с учётом результатов предшествующей [1]. Эта методика наиболее адаптивна, её применяли с особенно осторожными, ранимыми, утомляющимися клиентами.

Чаще в нашей практике использовали задания из пар тем рисунков. Такой подход восходит к принципу «инь-ян» древнекитайской философии, утверждающему, что все вещи во Вселенной состоят из пары противоположностей (например, человек – из мужской и женской части) [11]. В позднейшее время это принцип (через бинарную аристотелевскую логику) был развит в классической европейской философии, например, в диалектике Г. В. Ф. Гегеля [3].

Сам процесс выполнения такой пары рисунков заставлял автора задуматься, посмотреть на ситуацию с разных, противоположных точек зрения; сопоставить и противопоставить, поискать общее и различное; попытаться

## 2. Интернет-консультирование

ся объединить, интегрировать, синтезировать, что уже само по себе терапевтично и способствует развитию процесса осознания: «Исследуйте себя внимательно, исследуйте, народ необузданный» (Соф. 2:1).

Такой подход позволил повысить как психодиагностический, так и психокоррекционный потенциал метода. Примером может служить выполнение пар рисунков: «Моя мужская часть; моя женская часть», «Мой внутренний мужчина; моя внутренняя женщина», «Я мужчина; я женщина». Эти три пары тем образуют закономерный ряд с последовательным повышением жёсткости требований к клиенту; их выбирали соответственно уровню его готовности к внутренней работе.

Задания из тройки рисунков конструировали, например, согласно следующим принципам:

- триады из диалектики Г.В.Ф. Гегеля («тезис, антитезис, синтезис») [3], например, «Мужчина, женщина и я» [17, с. 53];
- объект, ситуация между двумя противоположными воздействиями: «Мы; они; нейтральная полоса» (для попавших в зоны военных конфликтов); «Эта ситуация; Бог в этой ситуации; дьявол в этой ситуации» (для верующих);
- структура личности по З. Фрейду (Ego, superEgo, Id – Я, сверхЯ, Оно): «как я поступаю; как я хочу поступать; как я должен поступать»; «что я говорю окружающим; что мне говорит моё тело; что мне говорит мама».

Задания из четвёрки рисунков обычно реализовывали ортогональный план с двумя переменными бинарными факторами и четырьмя комбинациями их значений: --, +, +-, ++ [1]. Это обеспечивало повышение объёма информации, извлекаемой при последующем анализе рисунков, например:

- «Я добрый на работе; я злой на работе; я злой в семье; я добрый в семье» (бинарные факторы: добрый и злой; на работе и в семье);
- «Мой подарок маме; мой подарок папе; подарок мне от мамы; подарок мне от папы» (бинарные факторы: мама и папа; подарок мне и от меня);
- «Я там на пьедестале; я там в грязи; я здесь в грязи; я здесь на пьедестале» (для мигрантов, достаточно болезненный вариант).

Фотография как терапевтический метод в последние годы получила широкое развитие и распространение [2; 7; 18]. Клиенту дистанционного консультирования предлагали выступить в роли фотографа. Работа включала три этапа, в каждом из которых клиент выполнял 10 фотографий на заданную тему:

- первый этап – «Мир вокруг меня» (задание, вызывающее наименьшие страхи и защиты);
- второй этап – «10 вещей в моей комнате, квартире, доме или усадьбе»;
- третий этап – «10 моих личных вещей».

Для «лежачих» клиентов (послеоперационные больные, выздоравливающие, инвалиды) этот этап проводили в сокращённом варианте: 10 фото на тему «10 вещей вокруг меня», что, по существу, объединяло изобразительные возможности вышеописанных трёх заданий для этой категории. Для

здоровых, а также больных и инвалидов, перемещающихся в кресле-каталке (самостоятельно или с помощью) или на костылях, применяли полный вариант.

Создание таких наборов визуальных образов с помощью фотографии напоминает технику «свободных ассоциаций», что может вести к проявлению забытых или вытесненных переживаний и сопровождаться катарсисом [7, с. 36]. Такая изобразительная продукция носит также проективный характер и даёт широкий простор для интерпретаций.

#### ***4. Обсуждение изобразительного материала***

Весьма важными являются содержание и тактика ведения беседы, следующей за присылкой коллажей, рисунков или фотографий. Клиент, как правило, проявлял большую заинтересованность в таком разговоре: «Раз уж я решил на это, сделал и прислал, то Вы теперь должны всё-всё мне рассказать». Последовательность этапов консультирования здесь соответствует последовательности этапов художественного творчества: «Тайна заключается в том, что произведение искусства не есть нечто, что художник знал заранее, но то, что он сначала делает, а затем узнаёт и может об этом говорить» [12, с. 266].

Стратегия и структура обсуждения с клиентом продуктов его художественного творчества в общих чертах соответствует стратегии и структуре их психологического анализа. Этот принцип, введённый в своё время К. Левиным и способствовавший возникновению Т-групп, продолжает демонстрировать свою продуктивность всё в новых областях психологической помощи. Тем самым признаётся равенство клиента и консультанта, которое, к сожалению, часто лишь декларируется. Нередко возникающее при этом неравенство остро ощущается и переживается клиентом. Недаром этот вопрос, казалось бы «инструментальный», «организационный», так часто становится предметом обсуждения в ходе консультирования: «Вы же шеф, а не я, вот Вы и решайте».

Основное отличие обсуждения с клиентом от научного анализа рисунка (например, для составления заключения) – его свёрнутость, выпадение многочисленных ссылок, указаний, аргументов и доказательств, но присутствие всех выводов и результатов. Сначала обсуждали процесс рисования, ход творческого процесса, потом формальные, композиционные характеристики рисунка, затем содержательные, художественные и, наконец, интерпретационные, психологические.

На первом этапе обсуждения (процесс рисования и оценка рисунка) задавали вопросы:

- Вы сделали это легко или с трудом, в чём состояли Ваши трудности;
  - о чём Вы думали, когда рисовали, о чём вспоминали;
  - нравится ли Вам готовое произведение, почему;
  - включили бы Вы это произведение в книгу своих мемуаров, почему?
- Вопросы второго этапа обсуждения касались содержания рисунка:
- Что здесь ближе, что дальше от Вас;
  - кто это, куда он смотрит, что он делает, что он чувствует, о чём думает;

## 2. Интернет-консультирование

- каково состояние персонажей/объектов: конфликтное или гармоничное, почему;
  - где здесь Вы, где бы Вы могли находиться?
- Вопросы третьего этапа обсуждения – это отношение к рисунку:
- Что здесь Ваше, что чужое;
  - что здесь Вам приятно, хорошо, вызывает положительные эмоции, а что неприятно, плохо, вызывает отрицательные эмоции;
  - согласились бы Ваши родители/дети с этим рисунком, что здесь для них неприемлемо;
  - согласилась бы Ваша партнёрша/жена с этим рисунком, что здесь для неё неприемлемо?

Последний, четвёртый этап в значительной мере носил коррекционный характер и касался возможности трансформации рисунка – метафоры возможной трансформации клиента:

- Что будет, если эти персонажи/объекты поменяются ролями, поменяются местами, исчезнут, возникнут;
- может ли этот объект стать вот этим объектом;
- что бы изменилось, если бы Вы нарисовали это год назад, через год;
- как это было бы в семье Ваших родителей, как это сейчас в Вашей семье, как будет в семье Ваших детей?

Этап трансформации представляет собой дальнейший шаг в болезненную область. Он подразумевает трудное признание себя «недостаточно хорошим», «не совсем подходящим» и нуждающимся в изменениях, что необходимо для дальнейшей работы. Для верующих клиентов здесь использовалась апелляция к высшей ценности смирения, отвержения гордыни.

### ***5. Результаты применения методики***

Опробование методики, практическую часть работы выполняли на следующем контингенте клиентов дистанционного консультирования:

- способы коммуникации: электронная почта, чат доверия, телефон доверия;
- клиенты обоого пола, преимущественно женщины (обычно пол удавалось установить лишь со временем);
- возраст (предположительно): от 14 до 60 лет (молодёжь, в основном с чата доверия и электронной почты; пожилые – с телефона доверия);
- постоянное место жительства: Россия, Украина, Белоруссия, Германия (со слов);
- конфессия (по снижению частоты): атеисты, православные, протестанты, католики, мусульмане (чаще – по косвенным признакам);
- состояние здоровья: от здоровых до хронических психических больных (со слов);
- образовательный ценз: от учащихся школы до лиц с высшим образованием (со слов);

- интеллект: не снижен или снижен незначительно (по косвенным признакам).

Относительно методики оценки эффективности дистанционного консультирования, а также сравнения вариантов консультирования без изобразительного материала и с его использованием, следует отметить, что:

- достаточно объективная оценка результатов дистанционного консультирования затруднена;
- результаты опросов клиентов отражают скорее их аттитюды, нежели эффективность консультирования;
- найденные связи носят не каузальный, а корреляционный характер.

При лабораторном моделировании ситуации консультирования перенос результатов на условия практики выполнить сложно. При попытках получения оценок в условиях реального консультирования, то есть тестирования клиентов с помощью известных методик, как правило, следует отказ клиента. Кроме того, такое тестирование в большинстве случаев нарушает этические принципы дистанционного консультанта (действие для достижения целей консультанта, а не клиента).

Из опыта сказкотерапии известна соответствующая метафора «опроса» Морозко своих «клиентов» – стариковой дочки и старухиной дочки (русская народная сказка «Морозко»). Напомним, что в выигрыше оказалась солгавшая старикова дочка, а не сказавшая правду старухина. Аналогично манипулирующие клиенты, инстинктивно льстящие консультанту и позитивно оценивающие результаты консультирования, как правило, получают свой выигрыш, например, в послеконсультационной эйфории.

В нашем случае, например, возможное выявленное «повышение эффективности» консультирования с изопродукцией, скорее может быть отнесено на счёт того, что выполнять задания консультанта соглашались кооперативные клиенты, изначально нацеленные на сотрудничество, конструктивное решение проблем и личностные изменения, а не на счёт собственно эффектов изобразительной экспрессии. Здесь, таким образом, неременное условие исходной эквивалентности контрольной и экспериментальной групп клиентов выполнено быть не может.

Исходя из вышеизложенного, эффективность предложенной методики оценивали по косвенным признакам.

На выполнение первого коллажа клиенты соглашались относительно легко, так как оно по форме напоминает чисто интеллектуальную деятельность, которая высоко оценивается и поощряется социумом. Очень важна позитивная оценка консультантом художественного уровня коллажей, креативности клиента. Нередко она действительно заслуживала похвалы. Далее обсуждали гармонию и конфликтность, мажорность и минорность, динамику и статику форм и цветов, избегая преждевременных интерпретаций. Важнейшей задачей считали побудить клиента продолжать работу.

Второй коллаж уже в большей степени вводил клиента в некую предметную среду, позволял сделать более широкий спектр заключений. Его

## 2. Интернет-консультирование

выполнение в большей степени «нагружало» клиента, заставляло искать, оценивать и сравнивать материалы, создавало большую напряжённость, повышало вероятность отказа от консультирования; однако обеспечивало и достаточно высокий интерес клиента, и возможность получить интересные художественные продукты.

Учитывали, что здесь часть результатов не доходит до консультанта, так, например, невозможно пощупать гладкую, шероховатую или ворсистую поверхность при использовании плёнки, наждачной бумаги или меха. Для получения хорошего представления о коллаже часто нужны дополнительные меры, например, специальное освещение. С другой стороны, все эти аспекты («трудности») становились предметом обсуждения, которое обычно вызывало интерес клиента (напоминало обучение, а не «копание в душе») и стимулировало дальнейшую работу.

Анализ третьего коллажа вызывал уже погружение в социальную среду. Его наиболее частые сюжеты (в порядке снижения частоты): секс-отношения, достопримечательности-путешествия, еда, одежда, развлечения. На таких коллажах могут быть выявлены в различной художественной форме тенденции как конформизма, так и нонконформизма, часто имеющие принципиальное значение для психического здоровья мигрантов.

Крайние значения характеристик личности по этой шкале, могущей быть сопоставленной, например, с фактором Q2 «конформизм – нонконформизм» опросника 16PF Р.Б. Кэтелла [13, с. 259], коррелируют с наличием серьёзных дефектов адаптации в чужеродном социуме. Диагностичны в этом плане вопросы по третьему коллажу: «где здесь Вы», «как Вы здесь себя чувствуете», «комфортно ли Вам среди этих фигур», «что Вас здесь задевает», «что Вам здесь близко».

Личная проблема клиента практически никогда не отражалась в такой работе прямо – лишь очень опосредованно и метафорично. Однако анализ индивидуальных особенностей такого коллажа часто вызывал острую ответную реакцию клиента. Например: «у Вас попали на лист только женщины. Вы чаще бываете в женском обществе или чувствуете себя хорошо именно в окружении женщин?» Отмеченную паузу относили за счёт возможного протекания внутренней работы.

Эффекты обсуждения рисунков, как известно, связаны с процессами фокусировки-сосредоточения на объекте, конфронтации-противостояния мнений, интерпретации-объяснения, проработки-самоанализа [6, с. 245]. Пример: женщина среднего возраста, изнасилование в семье много лет назад. Выполнение рисунков «Я женщина» и «Я мужчина» вызвало большое сопротивление. Потом сказала: «Да. После этого я стала мужчиной. Он сделал меня мужчиной. После того, как я смогла иметь отношения с мужчинами, эти отношения – всегда насилие. Я заставляю их изнасиловать меня». К сожалению, инсайты такой глубины нечасты, особенно на расстоянии. Мы также лишены возможности отследить последствия таких инсайтов.

Многие клиенты сообщали, что при выполнении этих заданий чувствовали себя «наблюдателями», «соглядатаями», «папарацци» в собственном доме, выполняющими чьё-то задание по слежке за самим собой. Такое отношение соответствует третьей позиции («муха на стене») в «трехпозиционном описании» в нейро-лингвистическом программировании [10, с. 199]. Возможность отстранённого, дистанцированного, диссоциированного взгляда на собственную жизнь уже сама по себе является важным терапевтическим фактором. Вместе с тем, проявлялись и другие негативные ассоциации клиентов, например, с обыском.

Большую часть сюжетов третьего ряда фотографий («личные вещи») представляли собой предметы одежды, что, видимо, отчасти было обусловлено преобладанием клиентов-женщин. Выполнение этого задания не вызвало особенного сопротивления. Вероятно, фотографии одежды казались нашим фотографам относительно безопасными, так как их демонстрацию в интернете часто используют в обиходе при обсуждении покупок и переделок одежды. Отметим наличие тенденции повышения сопротивления клиента сверху вниз (от шапки до ботинок), а также с ростом возраста вещи, что рационально объясняется неприличием демонстрации старых вещей, а иррационально, подсознательно – страхом постепенного «перенесения» на одежду личности человека. Метафорическим олицетворением этого является запах вещи, по которому можно не только найти её владельца (поиск с собакой), но и понять его тайную суть [4].

«Она помыкала мужем, как хотела, когда он был трезв, и боялась его, как огня, когда он напивался. Один раз, напившись пьян... Никита... чтобы выместить жене [за] всё своё трезвое смирение... взяв топор, изрубил в мелкую крошку все её сарафаны и платья» [14, с. 448]. То есть Никита сделал с одеждой жены то, что он хотел бы сделать с женой, не мог, сдерживаемый нормами морали. Феномен идентификации человека с его одеждой живёт в психике и приверженца тотемизма, и толстовского крестьянина начала прошлого века, и современного человека, хотя и в разных формах. Одним из проявлений этого феномена является фетишизм, когда для фетишиста предмет (чаще всего, предмет одежды) человека олицетворяет его самого.

Это даёт основание выявлять проекции с помощью фотографий предметов одежды, задавая вопросы: «где и как Вы это купили», «почему Вы остановили свой выбор на этой вещи», «чем она Вам нравится», «как Вы себя в ней чувствуете», «дали бы Вы её кому-нибудь надеть», «что Вы собираетесь с ней делать».

Обращение к изобразительной продукции, как правило, снижало темп дистанционного консультирования, клиент выходил на связь реже, а беседы были длиннее и содержательнее, в чём усматривали повышение глубины рассмотрения проблем и осознания личности клиентом: «И познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Ин. 8:32).

### **Выводы**

1. Использование визуальных образов и изобразительной экспрессии является ценным дополнением спектра методов дистанционного психологического консультирования.
2. Предложенная методика предусматривает вербальное начало консультирования, использование графических образов и завершающий вербальный этап, а при длительном консультировании – неоднократное включение визуального блока.
3. Основная стратегия предложенной методики – постепенное продвижение к центру личностной проблемы, для чего первый этап методики включает выполнение трёх коллажей, второй – рисунков, третий – трёх серий фотографий.
4. Разработанные стратегия использования визуальных образов, программы заданий клиентам и алгоритм обсуждения продуктов художественного творчества обеспечивают повышение качества и эффективности дистанционного консультирования.

### **Литература**

1. Адлер Ю.П., Маркова Е.В., Грановский Ю.В. Планирование эксперимента при поиске оптимальных условий. М. : Наука, 1976.
2. Арт-терапия в эпоху постмодерна / под ред. А.И. Копытина. СПб. : Речь, 2002.
3. Гегель Г. В. Ф. Наука логики. СПб. : Наука, 1997.
4. Зюскинд П. Парфюмер. История одного убийцы. СПб. : Азбука, 1999.
5. Каяшева О.И. Арт-терапия в системе дистанционного образования // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий : Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 февраля 2012. М. : МГППУ, 2012. С. 88-191.
6. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. СПб. : Речь, 2003.
7. Копытин А.И. Тренинг по фототерапии. СПб. : Речь, 2003.
8. Леви М.В. Возможности применения музыкальных средств в оказании психологической помощи с использованием дистанционных технологий // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий : Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 февраля 2012. М. : МГППУ, 2012. С. 32-35.
9. Меновщиков В.Ю. Психологическая помощь в сети интернет. М. : МГУ, 2007. URL: [http://flogiston.ru/arch/download/psyhelp\\_in\\_internet.pdf](http://flogiston.ru/arch/download/psyhelp_in_internet.pdf)
10. Миссия НЛП: Новейшие американские психотехнологии / С. Андреас, К. Герлинг, Ч. Фолкнер, Т. Халбом, Р. МакДональд, Д. Шмидт, С. Смит. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2000.
11. Мудрецы Китая: Ян Чжу, Лецзы, Чжуанцзы. СПб. : Лань, 1994.
12. Перлз Ф. Теория гештальттерапии. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2004.
13. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара : БАХРАХ, 1998.

14. Толстой Л.Н. Воскресение: Роман; Рассказы. М. : Художественная литература, 1984.
15. Хаег Ф.И. Системный междисциплинарный подход к анализу текстов интернет-помощи // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий : Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 февраля 2012 г. М. : МГППУ, 2012. С. 77-91.
16. Яковлева Н.Т. Феноменология частых обращений и специфика работы с ними на ТНПП // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий : Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 февраля 2012 г. М. : МГППУ, 2012. С.132-136.
17. Яценко Т.С., Кмит Я.М., Мошенская Л.В. Психоаналитическая интерпретация комплекса тематических психорисунков. М. : СИП РИА, 2000.
18. Wadson, H. Art Therapy Practice: Innovative Approaches with Diverse Populations. New York : John Wiley & Sons, 2000.

### **Селективная гипновизуализация в онлайн консультировании и психотерапии**

**Рюмин В.Г.,**

*главный психотерапевт Пермского края,  
Краевая психиатрическая клиническая больница,  
г. Пермь*

Ранее нами подчёркивались особенности применяемых в России психотерапевтических техник: их «смесь»; эклектизм; привязка к российской ментальности.

В условиях online вызывает скепсис широкое распространение психоанализа и когнитивно-поведенческой психотерапии. Поэтому мы обоснованно обратились к идеям гуманистического, эмпирического ПТ-направления. Оно наиболее маневренно облегчает реальные отношения «Психолог (психотерапевт)» – «Клиент (пациент)» и делает возможным интеграцию различных техник.

Нами предложена работоспособная модель гипновизуализации, опробованная ранее практикой и пригодная в online-консультировании. Она состоит из элементов техник: классического и эриксоновского гипноза, дыхательной релаксации, визуализации, а также изменённого состояния сознания, лёгкого кинестетического транса, иногда с фоновой специально подбираемой музыкой. Известно, что так или иначе, внушение присутствует в любой психотерапии. Психотерапевт должен понимать, есть ли у него суггестивные способности, а также оценивать внушаемость клиентов. Можно сказать, что уже в момент первой встречи психотерапевта и клиента создается некое – позитивное или негативное – суггестивное поле. Оно зависит от информированности клиента о психотерапии и психотерапевте, выраженности и осознанности потребности в помощи и даже от таких, казалось бы совсем внешних факторов, как процедура записи на прием, обста-

## 2. Интернет-консультирование

новка ожидания сеанса и т.д. Известно, что внушаемость может работать в одних направлениях и не работать в других; это зависит от многих факторов, в том числе – от совпадения образа терапевта и его действий с ожиданиями пациента. Все это может открывать дополнительные возможности или создавать риск возникновения и усиления сопротивления, при котором суггестия становится невозможной. Мы, как и наши коллеги, считаем, что оценка этих моментов и создание рабочего рабочего суггестивного фона происходят на этапах контакта и контракта между клиентом и психотерапевтом.

Напомним, что в гипнотерапии существует два основных подхода: директивный (классический) и кооперативный (эриксоновский, или эриксоновский) – основанный на сотрудничестве [1]. И если в первом случае речь идет скорее о гипнозе, то во втором о состоянии более тонком – транс. Транс (от фр. *transig* – оцепенеть) – целый ряд измененных состояний сознания, а также функциональное состояние психики, связывающее и опосредующее сознательное и бессознательное психическое функционирование человека, в котором изменяется степень сознательного участия в обработке информации. Считается, что транс отличается от обычного состояния сознания направленностью внимания – при нем у человека внутренний фокус внимания (т.е. внимание направлено на образы, воспоминания, ощущения, грезы, фантазии и т.д.), а не внешний, как при обычном состоянии сознания. Транс признается целебным состоянием сознания, при котором человек получает приблизительно в два раза больше отдыха, чем во время сна. Известны такие трансовые состояния сознания, как медитация. К ней близко и понятие самогипноза. В эти состояния человек входит сам, входит намеренно. Бывают случаи и ненамеренного, спонтанного вхождения в транс под воздействием усталости, информационной перегрузки и т.п. Эти состояния являются, по сути, защитными реакциями организма, когда организм сам защищает себя от стрессов, когда их количество и сила чрезмерны. Согласно М. Эриксону, транс сам по себе терапевтичен (то есть просто нахождение в нем), потому что во время его течения возможно психическое реструктурирование, сложно осуществимое в «обычном» состоянии сознания.

В основе эриксоновской гипнотерапии лежат эмпирические исходные положения, составляющие основу этого подхода. Милтон Эриксон считал, что всякая личность уникальна и что основная проблема в гипнозе – это наведение удовлетворительного состояния трансa. Он видел некоторые трудности в том, чтобы обеспечить сравнимую степень гипноза у различных людей и одинаковые состояния трансa у одного и того же человека в разное время. Эриксон считал, что причина этих трудностей состоит в том факте, что гипноз основан на меж- и внутриличностных взаимоотношениях. Реакции личности на любое гипнотическое действие непостоянны, каждая личность уникальна, и характер ее ответного поведения спонтанен и изменяется в зависимости от времени, ситуации, намеченных целей и участников взаимодействия. Второй постулат Эриксона гласит, что гипноз – это чувственно

переживаемый процесс передачи идей, а идея трактуется как некое различие, в котором заключается все дело, по сути, бит информации. Соответственно, наведение гипнотических состояний и феноменов представляет собой передачу идей и вызывание у человека цепочек мыслей и ассоциаций, которые в конечном счете приводят к поведенческим реакциям. Когда психотерапевт говорит клиенту, что и как делать, возникающий транс по-прежнему остается результатом идей, ассоциаций, психических процессов и представлений, которые уже существуют в психике человека и вследствие этого всего лишь пробуждаются в нем. Стоит направлять внимание клиента на процессы, идущие внутри него самого, на его собственные телесные ощущения, воспоминания, эмоции, мысли, чувства, идеи, знания и прежний опыт. Этому способствует также применение дыхательных техник и фоновой музыки. Хорошая гипнотическая техника, выстроенная таким образом, может дать поразительный эффект даже при неблагоприятных, казалось бы, обстоятельствах. В классических вариантах гипноза слишком многие психотерапевты принимали за действующие факторы собственные действия, намерения и желания и некритически верили, что это их обращение к человеку вызывает конкретные реакции. Они не понимали, что их слова и действия служили всего лишь средствами стимулирования или пробуждения у их клиентов прежних знаний или представлений. А сами эти знания и представления были приобретены отчасти сознательно, а отчасти бессознательно. Чтобы должным образом оценить эту точку зрения, важно понять, что идеи могут быть облечены в разнообразнейшие формы или модальности. Они могут быть выражены в виде ощущения, образа, понятия, убеждения, двигательного акта или знания. Именно поэтому наш подход включил и визуализацию, и дыхательную релаксацию, и словесное наведение транса. Человек уже содержит идеи в себе, и задача эриксоновского гипнотерапевта состоит в том, чтобы выявить и использовать эти идеи как основу для достижения гипнотического эффекта. Наконец, человек уже располагает и продуктивными ресурсами. Каждый клиент наделен значительно большими способностями и ресурсами, чтобы испытывать счастье и удовлетворенность жизнью. Именно из этого должен исходить эриксоновский гипнотерапевт. При этом надо понимать, что многие из этих ресурсов никак не соотносятся с текущими переживаниями человека. Например, каждый способен проявлять добросердечие, доброжелательность к другим, однако многие не позволяют себе этого. То есть даже когда подобные ресурсы доступны, на них часто накладываются ограничения, ограничения ненужные. Основываясь на этом знании, эриксоновский психотерапевт обычно не пытается дать клиенту что-то новое. Помочь клиенту научиться использовать те навыки и ресурсы, которыми тот уже обладает, вот задача эриксоновского психотерапевта. Эти ресурсы могут реализоваться через самоизучение клиента на уровне ощущений. Такой путь является более верным, чем осознанное понимание со стороны психотерапевта или клиента. Гипнотическое наведение, когда транс достигается на основе естественного опыта клиента,

также относится к таким случаям. Это также касается и гипнотерапии вообще, когда стратегия трансформации направлена на выявление и (или) реорганизацию необходимых ресурсов клиента. Ценность транса состоит в том, что он может избавить человека от жестких ограничений супер эго и сознания и, тем самым, сделать возможным терапевтический эффект, переструктурирование и реорганизацию системы самоощущения. Сужение поля внимания или сосредоточение его лишь на связанных с этими ограничениями сигналах касается скорее сознательной, целенаправленной деятельности и связано с установлением тех или иных психических конфигураций, или структур.

Эриксон также обратил наше внимание на то, что транс естествен. Он не представляют собой ничего чуждого нормальному способу реагирования человека. Транс напоминает переживания, знакомые каждому из нас, такие как: чтение увлекательного романа, просмотр кинофильма, длительная поездка в транспорте, грезы наяву и т.п. В тоже время можно увидеть, что чуть ли не единственное отличие транса состоит в том, что чувственное участие здесь нередко более интенсивно и продолжительно. Именно оно связано с достижением определенных терапевтических целей. Состояние транса согласуется с нормальными процессами, происходящими в человеке, и это означает, что его лучше всего достигать путем естественного взаимодействия. Обычно в классическом гипнозе вызывается возрастная регрессия с помощью каких-либо стандартизированных, искусственно звучащих воздействий. Эриксоновский психотерапевт может просто попросить клиента воссоздать в памяти и описать воображаемого товарища детских игр, или домашнее животное, которое ему наиболее нравилось в детстве, местность, где он жил в требуемом для регрессии возрасте [2; 3].

Наша интеграция классического и эриксоновского гипноза, дыхательной релаксации, визуализации, а также изменённого состояния сознания, лёгкого кинестетического транса с фоновой специально подбираемой музыкой обоснована тем, что у современных российских клиентов снова появился (в первую очередь подсознательно!) «заказ» на гипноз (транс). Их бессознательное содержит массивную психотравматизацию.

В комплексе селективной гипновизуализации возможно «вызывание» образа значимого Другого за счёт повышения сенсорного чувствования и углубления открытости (снятия «цензуры психологических защит»). Дополнительно при этом происходит, как известно, ингибция агрессивных эмоций. Создаётся «путь» для санации повреждённой визуально-кинестетической «склейки». Высвобождается энергия «ядра ущемлённого аффекта». При этом не нарушается «экология» души.

При использовании модели селективной гипновизуализации облегчается входение в лечебный транс: во-первых, практически без учёта гипнабельности и (или) внушаемости клиента, и, во-вторых, внедрение и работа с образом («картинкой») с компьютера или из собственной памяти в образном бессознательном клиента.

Нами уточнены показания и противопоказания к селективной гипновизуализации и найден оптимальный алгоритм воздействия.

Нами уточнены показания и противопоказания к селективной гипновизуализации и найден оптимальный алгоритм психотерапевтического воздействия.

### *Литература*

1. Гордеев М.Н. Классический и эриксоновский гипноз: Практическое руководство. М. : Изд-во Института Психотерапии, 2005.
2. Эриксон М.Г. Мой голос останется с вами: Обучающие истории [психолога и гипнотизера] Милтона Эриксона = My voice will go with you : [Пер. с англ.] ; авт. предисл. Л. Хоффман ; изд. и коммент. С. Розена. СПб. : Петербург-XXI век, 1995.
3. Эриксон М. Гипнотические реальности: Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения / Милтон Эриксон, Эрнест Росси, Шейла Росси ; пер. с англ. М.А. Якушиной под ред. М. Р. Гинзбурга. М. : Класс, 2000.

## **Использование особенностей восприятия информации в интернет-пространстве в работе с подростками**

*Артёмьева О.В.,*

*педагог-психолог ГБОУ СОШ,*

*г. Москва*

Мы живем в мире, где визуальные образы играют очень важную роль. Каждый день мы сталкиваемся с огромным количеством образов. Особенно насыщено ими виртуальное пространство.

Зрительное восприятие (совокупность процессов построения зрительного **образа** мира на основе сенсорной информации, получаемой с помощью зрительной системы) выходит на первый план у тех, кто пользуется интернетом часто и длительное время. Зрительное восприятие мы можем поделить на несколько важных для нас составляющих, которые помогут нам понять, на что следует обратить особое внимание в дистанционной работе с подростками.

- Восприятие цвета (в силу большого количества раздражителей оно сводится к оценке светлоты (видимой яркости), цветового тона и насыщенности);
- Восприятие пространства (происходит оценка восприятия удаленности объекта, а также его направление);
- Восприятие движения (строится на основе данных, полученных о пространственном положении объекта);
- Восприятие формы (являясь синтезом остальных видов зрительной информации, видимая форма оказывается независимой относительно цвета, положения, ориентации и состояния движения предмета) [3].

Б.М. Величковский пишет, что в среднем через 300 мс после предъявления стимула процесс построения зрительного образа оказывается завер-

## 2. Интернет-консультирование

шенным и приобретает свои хорошо известные характеристики: общую пространственную стабильность, подвижность локальных объектов, инвариантность видимых форм относительно цвета, пространственного положения и состояния движения [2]. Таким образом, первое впечатление, которое подросток получает от стимула, мгновенно формирует отношение к образу, предъявляемому психологом, и в дальнейшем является поводом продолжить работу, основываясь на полученных данных.

Известно, что перестройка, происходящая в центральной нервной системе подростка, лежит в основе изменений его психики. Вместе с тем в психической сфере нередко выявляются признаки эмоциональной неустойчивости: немотивированные колебания настроения, сочетание повышенной чувствительности, ранимости в отношении собственных переживаний и известной черствости и холодности к другим, застенчивости и подчёркнутой развязности, самоуверенности [1].

Именно в этом возрасте интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений. Повышается интерес к своей внешности, чрезмерно остро воспринимаются любые критические замечания по этому поводу. В мышлении подростков часто отмечается стремление к мудрствованию, разрешению сложных философских проблем, наблюдается склонность к фантазированию, вымыслам [4].

Важно помнить, что в сложный «переходный возраст» к подростку предъявляется масса новых требований, что нередко вызывает сложные конфликтные переживания.

В силу загруженности информацией и, напротив, уменьшения социальных связей, подросток получает возможность выразить все свои чувства, мысли и эмоции именно в интернет-пространстве. Многие пользуются возможностью и проявляют себя анонимно, другим важно найти референтную группу, где их мнение будет услышано и оценено.

Психолог, получивший возможность работать с подростком в интернет-пространстве, должен учитывать его возрастные особенности и особенности зрительного восприятия. Поэтому использование фотографий или картин для оказания психологической помощи подросткам является весьма ресурсным методом.

Художественные изображения в ходе консультирования активизируют образно-ассоциативную сферу подростка [3]. Свои чувства и представления, которые он не может выразить словами, легко получают возможность быть выраженными языком метафор и образов, способствует преодолению защит и сопротивления.

Кроме того, данный метод способствует активизации воображения, раскрывает творческий потенциал, помогает в переработке информации и решении проблем на основе образного мышления.

Символы и метафоры могут использоваться как осознанно, так и неосознанно, служить обозначению наиболее важных смыслов и отношения

человека к своим проблемам и трудностям. Символ соединяет подчас разнородные идеи и информацию, кроме того, благодаря символам, идеи связываются с эмоциями и воспоминаниями [3]. Часто символы и метафоры помогают извлечь информацию из бессознательного, порождают сложные ассоциативные связи, обеспечивают интеграцию старой и новой информации.

Основой своей работы в интернете мы видим методику «Спектрокарты», разработанную У. Халкола и А.И. Копытиным [3], однако, в силу особенностей виртуального пространства, она была нами несколько модифицирована.

Психологу требуется иметь некоторый набор изображений. Разумеется, можно использовать изображения, предложенные самим подростком, однако на начальном этапе работы важно иметь собственный материал, который будет служить отправной точкой в работе.

Структура интернет-консультации довольно подвижная, многое зависит от самого психолога, насколько он оценивает необходимость тех или иных инструкций, различных заданий и каким образом строит дальнейшее обсуждение.

Психолог формулирует тему или задачу, в зависимости от ситуации.

Изображения в количестве не более 10 штук высылаются для ознакомления.

Подросток выбирает фотографию, которая связана с данной темой или проблемой, затем дается время для размышления и выбора ассоциаций.

Затем психолог может задать вопросы, имеющие отношение к выбранному изображению и проблеме, озвученной ранее.

Также эффективными в работе проявили себя так называемые домашние задания, когда подросток самостоятельно ищет изображение, придумывает историю, подбирает фразеологизм или подходящую музыку. Все это используется для дальнейшего обсуждения с психологом.

Достоинство данного подхода в том, что подросток, выражая свои мысли и чувства через образы, находит новый ракурс восприятия жизни. Использование визуально-нарративных приемов обеспечивает психологическую интеграцию клиента, а во многих случаях – также изменение и развитие его образа Я [3].

### *Литература*

1. Малая медицинская энциклопедия. М. : Медицинская энциклопедия, 1991–1996.
2. Величковский Б.М., Лурия А.Р., Зинченко В.П. Психология восприятия. М. : Изд-во МГУ, 1973.
3. Халкола У., Копытин А.И. Спектрокарты. Краткое методическое руководство по применению в психотерапии и психологическом консультировании. СПб. : Речь, 2012.
4. Энциклопедический словарь медицинских терминов. М. : Советская энциклопедия, 1982–1984.

**Психологические аспекты организации и функционирования удаленного рабочего места для психолога с ОВЗ: опыт, проблемы, перспективы (из опыта работы Молодежного консультативного центра в рамках социального проекта «Помогая другим – помогаешь себе»)**

*Захарова В.Ю.,  
координатор проекта «Помогая другим – помогаешь себе»,  
педагог-психолог ФДО,  
МГППУ*

В мировой практике известны яркие примеры того, как серьезные ограничения в здоровье, вплоть до тяжелой формы инвалидности, не только не являлись для человека препятствием к занятиям психологией, но порой даже способствовали разработке новых, в том числе авторских, направлений в теории и практике (вспомним того же Альфреда Адлера или Милтона Эриксона).

Однако планомерной подготовкой значительного количества психологов с ОВЗ не занимался никто. Мы не нашли подобных аналогов не только в нашей стране, но и за рубежом, поскольку эта проблема чрезвычайно сложна. Тем не менее, обучение на факультете дистанционного обучения Московского городского психолого-педагогического университета (далее – ФДО МГППУ) по направлению «Психология» для лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) осуществляется с 2006 года.

Для себя мы определили две приоритетные сферы будущей профессиональной деятельности для выпускников с ОВЗ. Прежде всего, это оказание психологической помощи населению с использованием дистанционных технологий (обучение на ФДО МГППУ ведется с использованием таких технологий). Второе направление – «Равный помогает равному»; мы ориентируем наших выпускников на работу с людьми с инвалидностью.

Однако на первых этапах профессионального становления будущие особы психологи с ОВЗ нуждаются в четкой системе поэтапной адаптации и сопровождения.

Прежде всего, мы осознали и приняли для себя несколько ключевых моментов:

- Профессиональное становление невозможно без этапа профессионального волонтерства на реальном рабочем месте.
- Нам придется самим создавать для студентов и выпускников с ОВЗ реальные рабочие места.
- Нам следует разработать технологии и механизмы профессионального сопровождения, адаптации и закрепления психолога с ОВЗ на рабочем месте.

Так родилась идея проекта «Помогая другим – помогаешь себе», в рамках которого ФДО МГППУ совместно с Региональным благотворительным общественным Фондом по поддержке социально незащищенных

категорий граждан (далее – Фонд) решили создать Молодежный консультативный центр (далее – МКЦ), в котором студенты и выпускники с ОВЗ могли бы осуществлять дистанционное, бесплатное, анонимное психологическое консультирование населения, в том числе людей с инвалидностью.

В МКЦ мы разрабатываем собственную методологию организации и сопровождения дистанционных рабочих мест для начинающих психологов с инвалидностью, чтобы через год (условный адаптационный период) рекомендовать наиболее успешных из них к трудоустройству в профильные учреждения, а на освободившиеся места приглашать следующих выпускников университета.

Мы отработываем технологию создания двух моделей дистанционных рабочих мест для психологов с ОВЗ:

- модель рабочего места онлайн-консультанта;
- модель рабочего места консультанта Телефона доверия.

Очевидно, модель дистанционного рабочего места онлайн-консультанта наиболее проста и доступна для реализации и дальнейшего полноценного функционирования. Поэтому мы начали проект с создания именно этих дистанционных рабочих мест.

Основные компоненты модели:

1. обязательное дополнительное профессиональное обучение;
2. предварительная практика;
3. желательное прохождение курса личной терапии;
4. создание дистанционного рабочего места (на базе Интернет);
5. этап полной премодерации и текущей супервизии при работе с запросами;
6. разработка инструментария для решения текущих организационных вопросов, связанных со спецификой удаленного рабочего места и сотрудников с ОВЗ;
7. разработка методологического комплекта, способствующего текущему повышению квалификации консультантов и профилактике синдрома выгорания;
8. комплекс работ, способствующих информационному продвижению проекта и его консультантов, поиску клиентов целевой аудитории.

О создании дистанционных рабочих мест для консультантов Телефона доверия – до сих пор мы не встречали такой практики, чтобы рабочее место телефонного консультанта располагалось не в офисе службы, а у него на дому. Мы решили воспользоваться не аппаратной, а программной АТС, на базе операционной системы Linux. Использование программной АТС позволит легко и удобно решать многие функциональные задачи, учитывающие особенности консультантов с ОВЗ. Сейчас проводится комплекс предпусковых работ.

Молодежный консультативный центр приступил к работе 1 сентября 2012 года.

При этом мы прекрасно понимали, что диплом бакалавра психологии, даже блестяще защищенный, не может стать полноценным проводником выпуск-

## 2. Интернет-консультирование

ника в профессиональный мир. В любом случае необходима дополнительная профессиональная подготовка. Поэтому будущие участники проекта еще весной прошли блок дополнительного обучения на базе ФДО МГППУ, освоили специальный курс в авторской «Школе интернет-консультантов» И.А. Лопатухиной (гештальт-терапевт, онлайн-консультант, супервизор, член Федерации Психологов-Консультантов Онлайн) и цикл личной терапии в онлайн-формате для отработки личностных проблем и приобретения клиентского опыта [1].

Изначально мы весьма строго подошли к отбору потенциальных консультантов из числа студентов и выпускников с ОВЗ. Консультирование онлайн и по Телефону доверия – это вообще два очень разных и очень специфичных вида психологического консультирования.

Первоначальный отбор проходил по самым очевидным критериям: грамотная письменная и устная речь, стремление к саморазвитию и дальнейшему обучению, склонность к саморефлексии, умение слышать и чувствовать другого человека, готовность и желание помогать другим. Предпочтение мы изначально отдали так называемым колясочникам. Кроме того, наш опыт взаимодействия со студентами с инвалидностью показал, что наиболее ресурсными, замотивированными и перспективными будущими консультантами, на наш взгляд, являются, прежде всего, так называемые посттравматики. Это чаще всего зрелые люди, имеющие первое высшее образование, немалый жизненный и профессиональный опыт. Со студентами, имеющими инвалидность врожденную или с раннего детства, ситуация несколько сложнее, поскольку их жизненный и эмоциональный опыт гораздо специфичнее, их контакты с окружающим миром более ограничены. Тем не менее, первым кандидатом в участники проекта мы видели первую выпускницу факультета Марию Елисееву (инв. с детства 1 гр. по ДЦП). И мы очень рады, что на сегодняшний день именно Маша – самый яркий, тонко рефлексирующий, очень адекватный и востребованный консультант проекта!

Какие психологические проблемы вставали перед нами на первых этапах? Вот далеко не полный их перечень:

- На какую категорию потенциальных клиентов ориентироваться прежде всего: на людей с инвалидностью и их близких или любых клиентов без ограничений?
- Как позиционировать наш проект потенциальным клиентам, делать ли акцент на «особости» консультантов, на наличии у них инвалидности?
- Как выстраивать информационную работу с потенциальными клиентами, учитывая, что среди них представлены очень разные категории со специфическими потребностями и возможностями?
- Как выстраивать систему поэтапной адаптации будущих консультантов к практической работе?
- Какие специфические дистанционные инструменты, способствующие поддержанию внешней и внутренней стабильности работы и коллектива, лучше использовать?

- Как осуществлять супервизорскую поддержку консультантов с целью обеспечения качества консультаций?
- Как выстраивать работу по профилактике синдрома эмоционального выгорания? и т.д.

Первое: на какую категорию клиентов ориентироваться? Эта проблема неоднозначная, дискуссионная – какой психолог предпочтительнее для человека с инвалидностью: здоровый или имеющий свой личный опыт инвалидности? Для себя мы ее решаем таким образом: на первом этапе мы делаем акцент прежде всего на людях с инвалидностью по совершенно очевидным причинам. Возможность получения бесплатной дистанционной психологической помощи для людей с инвалидностью и их близких – это важный фактор, обеспечивающий доступность психологических услуг. Многие люди с инвалидностью маломобильны, поэтому дистанционный вариант обращения за психологической помощью для них едва ли не единственно возможный. Поэтому в дистанционном варианте оказания психологической помощи очень удачно совпали интересы и возможности потенциальных клиентов и консультантов проекта. Можно согласиться со словами психотерапевта Марты Эйнуорт: «Мне кажется, что Интернет является тем мостом, через который будут преодолены барьеры, препятствующие людям получать важную психотерапевтическую помощь».

Безусловно, далеко не каждый человек может адекватно понять и почувствовать всю глубину проблем, с которыми приходится сталкиваться людям с инвалидностью и их родным. С другой стороны известно, что люди с инвалидностью в большинстве своем с недоверием относятся к здоровым психологам: «Вам меня не понять, вы-то здоровы...»

Кроме того, многие психологи без проблем со здоровьем боятся глубоко работать с клиентами, имеющими тяжелые формы инвалидности, им мешают собственные страхи, опасения, психологические ограничения.

И мы пришли к выводу, что для определенной части людей с инвалидностью обращение за психологической помощью к особому психологу, имеющему свой опыт преодоления болезни, – это возможный выход. Хотя, с другой стороны, прекрасно осознавали, что тот объем знаний, которые студенты получают во время обучения на бакалавра психологии, совершенно недостаточен для их дальнейшей психологической работы с людьми с инвалидностью.

Но на каком-то этапе развития МКЦ мы перестали этот акцент выдвигать на первое место, теперь мы говорим, что готовы оказывать психологическую помощь любому желающему. Отсев, или, наоборот, – притяжение потенциальных клиентов происходит уже на втором этапе информирования о нашем проекте, когда клиенты узнают, с каким консультантом они могут иметь дело. Здесь мы решили действовать открыто и честно. Мы не скрываем, что наши консультанты – люди с тяжелыми формами инвалидности, оставляя при этом выбор за клиентом.

Дистанционное консультирование онлайн в проекте осуществляется на дистанционной площадке ([http://help-on-line.ru/forum\\_psy/index](http://help-on-line.ru/forum_psy/index)).

## 2. Интернет-консультирование

php?showforum=113), открытой на дружественном форуме психологического портала Город Мастеров, имеющего 6 лет стажа работы в сети. Площадка имеет свое название «Социальный проект «Помогая другим – помогаешь себе»». На ней создано четыре именных подфорума онлайн-психологов-консультантов (все они колясочники, это выпускники факультета дистанционного обучения МГППУ М. Елисеева, М. Морозова, и студенты факультета С. Кулакова, И. Садогурская), один именной подфорум юрисконсульта проекта (студент С. Проскурнов, имеющий первое юридическое образование и большой практический опыт), три информационно-справочных и методически-обучающий закрытый подфорум.

Именные подфорумы консультанты оформили в сентябре. Рекламная компания наиболее активно проводилась в октябре-ноябре, но первые клиенты стали появляться лишь в конце ноября. И это мы тоже считаем большим плюсом. Так как у консультантов было время адаптироваться к своей новой роли, обжиться на площадке, внутренне настроиться на серьезную работу. Мы давно замечаем, что у людей с инвалидностью скорость реагирования на многие события другая, более замедленная, у них свои особые взаимоотношения со временем, и это нужно учитывать.

Первые клиенты на форуме начали появляться у М. Елисеевой. Уже в декабре наш проект получил признание на двух действующих консультативных порталах: «Здоровье@mail.ru» и «DOCTOR ONLINE»: <http://health.mail.ru/consultation/list/consultant/417/> и <https://www.doctoronline.ru/medics/640> и на информационном портале для людей с инвалидностью «Dislife.ru» <http://www.dislife.ru/users/psychologist1/#photo>.

Вся организационная, методическая, обучающая и психокоррекционная работа координатора и супервизоров с консультантами осуществляется в МКЦ с использованием современных дистанционных технологий (электронная переписка, разговоры по телефону или скайпу, еженедельные общие методические собрания коллектива с использованием ресурса интернет-конференции, в этой же оболочке проходят дополнительные образовательные занятия, мастер-классы, тренинги). Для внутреннего учета, анализа и составления отчетности широко используются электронные документы коллективного пользования.

Особой ценностью проекта мы считаем активное присутствие в нем мощной супервизорской поддержки (группа практикующих супервизоров портала «ГОРОД МАСТЕРОВ» [http://help-on-line.ru/forum\\_psy/index.php?showtopic=4443](http://help-on-line.ru/forum_psy/index.php?showtopic=4443)). На сегодняшнем этапе проекта все ответы онлайн-консультантов на запросы клиентов проходят обязательную премодерацию у супервизора. Это помогает начинающему психологу понимать зону своих возможностей и своей ответственности, действовать с заботой о своих границах и ресурсах, вести диалог без директивности и без обесценивания способностей и возможностей клиента. Такой со-творческий процесс позволяет обеспечивать высокий уровень качества предоставляемых

психологических услуг и способствует активному процессу профессионального становления консультантов [2]. В формате закрытой переписки на форуме дистанционной площадки для консультантов-онлайн и их супервизоров создана запароленная Мастерская. Соотношение объема ответов, данных клиентам, с объемом постов в закрытой переписке с супервизором составляет примерно 1:6. К обсуждению приглашаются и другие консультанты, что служит хорошим компонентом обучения.

Супервизорская поддержка является мощным мотивационным фактором для дальнейшего развития консультанта, а также фактором стабилизации и закрепления начинающего психолога в своей профессии (что является остройшей проблемой при трудоустройстве людей с инвалидностью).

В этом году проект «Помогая другим – помогаешь себе» вступил в новую фазу своего развития. Если в прошлом году консультанты проекта начинали работать волонтерами, то с января 2013 года 8 человек оформлены на проектные рабочие места. Заполнены трудовые книжки, получена первая зарплата. Это дополнительные факторы, способствующие закреплению начинающих психологов в своей профессии.

Грант продлится до октября 2013 года, но уже сейчас исполнительный директор Фонда Г.Н. Пузанкова активно задумывается о профессиональном будущем особых психологов и стремится искать долгосрочные способы решения этой задачи. Для нас очевидно, что без новых форм межведомственного взаимодействия, без соответствующих нормативных документов успешно решать задачи подобного рода вряд ли возможно.

Безусловно, создание и поддержание атмосферы коллектива единомышленников, формирование коллективных этических и профессиональных ценностей, выполнение работы на высоком уровне качества, поддержание в коллективе стабильности, дисциплины – непростая задача для любого профессионального коллектива, тем более если все члены коллектива являются людьми с инвалидностью и работают в дистанционном режиме.

Тем не менее за несколько месяцев работы нам удалось справиться с большей частью этих задач. Вот что говорит о проекте один из консультантов в закрытой переписке в Мастерской: «Мне вообще кажется, что наш проект – это как своеобразная семейная школа, где все учатся друг у друга, поддерживают, вдохновляют. Принося при этом пользу другим:»).

Изначально мы задумывали свой проект как один из инструментов профессиональной адаптации студентов и выпускников-психологов с ОВЗ. Но спустя буквально несколько месяцев мы обнаружили, каким мощным позитивным потенциалом для окружающих является сам факт наличия такой службы, где работают психологи с инвалидностью. Из высказываний родителей: «Я открыла для себя, что есть люди с очень мощной энергетикой, и они способны нести этот положительный заряд в жизнь, заряжать других», «Благодаря знакомству с вашим проектом я узнала, что наши дети могут гораздо больше. Я поняла, что объединившись не только под крылом своей матери, но и между собой, они достигают большего».

## 2. Интернет-консультирование

Да, консультанты проекта ограничены в физических возможностях, но при этом обладают чертами, которые вызывают искреннее восхищение. Из высказывания одного из супервизоров: «Вы меня вдохновляете. Очень! Низкий вам всем поклон. И огромное спасибо за то, что вы есть. Что вы – вот такие. За то, что вы делаете. Один из нынешних источников, которые дает импульс действовать, – мое с вами общение!»

Так что работающие психологи из числа инвалидов-колясочников – это не просто реальность, но реальность, вдохновляющая других!

### *Литература*

1. Лопатухина И.А. Личная психотерапия для онлайн психологов-консультантов. Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение) : Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 февраля 2012 г. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. М. : МГППУ, 2012. С. 103-108.
2. Пятницкая Е.В. и др. Опыт проведения групповой супервизии с применением интернет-технологий. Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение) : Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 февраля 2012 г. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. М.: МГППУ, 2012. С. 108-1115.

## **Некоторые особенности дистанционного консультирования лиц с ОВЗ на примере работы ресурсного центра психологической реабилитации МГППУ**

*Кислица Г.К.,  
педагог-психолог,  
МГППУ*

При Московском городском психолого-педагогическом университете на кафедре психологической реабилитации факультета клинической и специальной психологии есть Ресурсный центр по психологической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Одна из задач Центра – оказание информационной и консультативной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья и их семьям. Значительная часть консультаций проходит в очном режиме на базе лечебных учреждений, с которыми университет имеет договоры о сотрудничестве. Другая часть консультаций осуществляется по телефону или в форме ответов на письма через электронную почту.

Сегодня дистанционная форма работы с клиентами уже прочно утвердилась в психологической практике. Она в ряде случаев удобна для клиентов, например, в условиях дефицита времени. Кроме того, позволяет сохранять большую конфиденциальность, ведь клиент может назваться любым именем, да и внешние особенности, которые говорят о человеке не меньше, чем слова,

остаются скрытыми от глаз консультанта. Для многих людей с ограниченными возможностями здоровья, для кого затруднено передвижение в большом городе, подобные формы становятся чуть ли не единственно доступными.

Среди наших телефонных и интернет-клиентов можно выделить две большие группы – это люди, которые находят нас благодаря сайту Ресурсного центра ([www.psy-rehab.ru](http://www.psy-rehab.ru)), и те, с кем мы уже встречались в очном режиме в лечебных учреждениях. И в той, и в другой группах можно отметить людей, которые нуждаются в разовой консультации, и тех, кто становится постоянным клиентом на некоторый период времени.

Среди разовых клиентов достаточно большая группа тех, кто нуждается в информационной поддержке. Сталкиваясь впервые с какой-то сложной и непонятной для себя ситуацией, люди теряются. Например, один из часто звучащих по телефону вопросов – где продиагностировать ребёнка, которому отказывают в приёме в детском учреждении, или куда обратиться, если сами родители замечают какие-то особенности в поведении ребёнка, его восприятии окружающего мира. В таких случаях помимо ориентирования клиента в возможных маршрутах получения конкретной помощи, часто приходится успокаивать его, переводить из состояния эмоционального возбуждения в состояние способности логически и последовательно мыслить. Вообще тема: «Что делать, если моему ребёнку поставили такой диагноз?» часто звучит при телефонном консультировании. И указание каких-то конкретных телефонов и адресов организаций, где занимаются коррекцией и помощью именно таким детям, – это только мостик, чтобы направить мысли родителя в конструктивное русло. Очень важно поговорить с ним в этот момент. Расспросить о ситуации, о ребёнке более подробно. Поговорить о чувствах самого родителя. Привести примеры из практики. Как правило, родители, в основном звонят мамы, – откликаются на подобные предложения. К сожалению, у нас ещё очень часто в детских садах или поликлиниках просто сообщают человеку факт, что его ребёнок «с отклонениями» и не может «быть как все». И посылают к психологу, а часто сразу и к психиатру, потому что в сознании большого числа наших сограждан психолог и психиатр это по-прежнему одно и то же. В глазах родителя в такой ситуации «мир рушится» и сам он приходит в такое состояние, что ни опорой, ни помощником своему ребёнку быть не может. Чаще всего эти мамы звонят один, максимум два раза. Второй раз уже более осознанно, с тем чтобы получить какие-то рекомендации для себя лично, для коррекции своего собственного эмоционального состояния. Несомненно, в тех организациях, куда они обращаются с ребёнком, их встречает доброжелательный и внимательный приём. Но первый момент паники, своеобразного шока от внезапно обрушившейся, непонятной и потому особенно пугающей проблемы, хорошо позволяет снять телефонное консультирование. Оно, как внезапно вспыхнувший во мраке огонёк, позволяет определить направление, куда нужно идти, чтобы получить тёплый кров, внимание и возможность спокойно подумать над разрешением своих проблем.

## 2. Интернет-консультирование

Интересную специфику демонстрирует процентное соотношение звонков на телефон Ресурсного центра. 24% – звонки с информационным запросом. 28% – звонки с просьбой помочь решить какую-то острую на данный момент времени психологическую проблему. И 48% звонков – это звонки от «постоянных» абонентов. Если в работе кризисного телефона доверия столь высокий показатель постоянных абонентов это скорее «минус», то в нашем случае мы склонны расценивать подобные данные позитивно. Дело в том, что наш сайт и, соответственно, наш телефон изначально ориентированы на людей с ограниченными возможностями здоровья. Среди наших постоянных абонентов инвалиды-опорники, которые не имеют возможности самостоятельно выбираться из дома, незрячие, для которых широкие контакты с другими людьми сильно затруднены. Это люди старше 40 лет, со сложившимися привычками, устоявшимся укладом быта, которым и физически, и психологически очень сложно вносить резкие перемены в свою жизнь. Люди интеллектуально развитые, интересующиеся литературой, различными сторонами жизни. У них большая потребность в общении, понимании, обмене своими взглядами и суждениями с другими людьми. Их первые звонки, как и у других, имеют запрос на разрешение сложной для них текущей психологической ситуации – отношений с престарелыми родителями, интенсивности и качества встреч с друзьями, возможности найти применение своим силам, возможности для получения заработка. С течением времени эти ситуации при поддержке наших консультантов постепенно находят своё разрешение. Острота вопроса снимается. Однако потребность в общении остаётся. Не секрет, что практически все инвалиды, не имеющие возможности выходить из дома, испытывают дефицит общения. Современные компьютерные технологии значительно расширяют границы возможного для таких людей. Практически все они имеют друзей по переписке. Однако специфика их состояния часто не позволяет использовать все возможности интернета. Быстро устаёт и начинает болеть спина, большая нагрузка на зрение (а кто-то печатает в прямом смысле слова «вслепую»), ожидая ответа по телефону или через скайп). Поэтому телефон для них всё равно остаётся доступным и желанным способом связи с миром. Тем более что он даёт достаточно много информации о человеке «на том конце провода» – мы можем слышать тембр голоса, его темп и высоту, сбивчивость или размеренность речи, частоту дыхания. Всё это даёт возможность понять эмоциональное состояние человека, понять его и даже представить. Конечно, у каждого из наших постоянных абонентов есть свои друзья, родственники. Но, как и большинство людей в нашем мегаполисе, они включены в общие гонки между домом, работой и редкими возможностями отдохнуть и заняться чем-то интересным для себя лично. Поэтому времени и сил на частые звонки и тем более визиты остаётся мало. Консультант всегда на месте. По сути, для постоянных абонентов мы выполняем функцию группы поддержки. За рубежом данный вид

психологической помощи давно получил широкое развитие. У нас он тоже постепенно набирает обороты. Однако практически все группы поддержки предусматривают очное общение. Для людей, имеющих ограничение по здоровью, это не всегда доступно. В связи с вышесказанным, нам видится перспективным развитие групп психологической поддержки через систему вебинаров и видеоконференций в интернете. А пока телефонное консультирование выполняет эту функцию для своих постоянных клиентов из числа людей, имеющих ограниченные возможности здоровья.

**Оказание психологической поддержки подросткам,  
оказавшимся в трудной жизненной ситуации:  
опыт молодежных сообществ, интегрированных  
в социальных сетях**

*Кабаишова М.А.,  
студентка 3 курса,  
ФГБОУ ВПО «Российская правовая академия  
Министерства юстиции Российской Федерации»,  
г. Москва*

Переходные возрасты от отрочества к юности и от юношества к взрослости являются самыми сложными периодами в жизненном цикле человека. В возрастном диапазоне от 11 до 19 лет отчетливо проявляются неравномерность и гетерохронность в различных сферах психического развития – психофизической, психосоциальной, когнитивной. Психическое развитие молодых людей данного возраста отличается крайней неустойчивостью и находит отражение в выраженных эмоциональных переживаниях, коренных преобразованиях в строении мотивационной сферы, появлении новых, в том числе деструктивных стратегий поведения, возникновении различных конфликтов, ярком проявлении индивидуальных особенностей личности [4].

Личностный потенциал и социальный опыт подростков являются недостаточными для адекватного реагирования на различные воздействия внешних факторов. Поэтому для подростков характерны повышенная возбудимость, импульсивность, полярные чувства и переживания. При переходе от подросткового к юношескому возрасту общая эмоциональная напряженность снижается, но в то же время появляются глубокие переживания и обобщенные чувства. Молодые люди зачастую не в состоянии самостоятельно справиться с внутриличностными проблемами, загоняя их в глубины сознания и накапливая тем самым психологические комплексы [2].

В педагогической литературе отмечается, что большинство подростков нуждаются в психологической поддержке со стороны родителей и профессионалов [1, с. 194]. Но, к сожалению, не всегда могут своевременно получить её по разным причинам. Родители довольно часто не понимают значимость проблем детей либо реагируют на них негативно. Педагоги обра-

## 2. Интернет-консультирование

звательных учреждений не всегда ориентированы на оказание необходимой психологической поддержки обучающимся. Профессиональная психологическая помощь может также оказаться недоступной для подростка, поскольку многие не знают о каналах коммуникации с такими службами. Поэтому в последнее время в различных молодежных сообществах, в том числе и интегрированных в социальных сетях, начинает формироваться новая тенденция в коммуникациях – оказывать в кругу равных по возрасту, интересам, личностной значимости психологическую поддержку и информационную помощь (сообщать координаты кризисных и консультационных психологических центров, ссылки на рекомендации специалистов), необходимые для разрешения возникших психологических проблем. Принципом такого взаимодействия является «Равный помогает равному». Поддержка оказывается в дружеской форме. При организации коммуникаций активно используются современные дистанционные технологии мобильной и интернет-связи (чат, ресурсы серверов, видеосвязь Skype и другие). Психологическая поддержка осуществляется участниками групп посредством обмена опытом, советами, выражением мнения и собственной точки зрения.

Исходя из предположения, что опыт оказания психологической поддержки со стороны молодежных сообществ социальных сетей несовершеннолетним может представить интерес для организаторов и специалистов профессиональных психологических служб в целях организации взаимодействия с ними, проведен анализ такого рода социальной активности. Разработан опросник, направленный на изучение мнения об эффективности психологической поддержки, выявление социально-психологического портрета консультантов и консультируемых, характера и причин обращения за поддержкой, подготовленности участников социальных групп к оказанию психологической поддержки.

Опрос участников трех студенческих групп, зарегистрированных в социальной сети vk.com, показал следующую картину. Большинство опрошенных считают, что обращение за психологической и информационной поддержкой к участникам социальных сетей является доступным и безопасным способом, позволяющим найти правильный путь к решению возникшей проблемы или предупредить развитие деструктивных форм поведения. В то же время было отмечено, что психологическая безопасность лиц, обратившихся за помощью, в определенной мере зависит от подготовленности консультируемого к оказанию такой поддержки и определяется наличием определенных психологических знаний и навыков, социальной направленностью, нравственной зрелостью, достаточно развитым психорефлексивным ресурсом.

В процессе изучения мнения консультантов об их готовности к оказанию психологической поддержки сделаны следующие выводы. Прежде всего, следует отметить, что большинство опрошенных сообщили о том, что получили знания о психологии общения в процессе изучения психологических дисциплин в вузах. Кроме того, 47% из числа опрошенных были

участниками психологических тренингов, направленных на развитие личностного ресурса, лидерства или коммуникативных навыков, общаются с профессиональными психологами и интересуются вопросами применения психологических знаний в повседневных и профессиональных коммуникациях.

Рассмотрим данные о частоте обращений за психологической поддержкой. Опрос консультируемых показал, что 23% регулярно (не менее трех раз в неделю) включаются в коммуникационный процесс с целью обеспечения психологической поддержки. 21% опрошенных оказывают необходимую поддержку одному или двум лицам. Около 35% из числа опрошенных психологическую поддержку оказывают с частотой 1-2 раза в месяц. Остальные 21% участников сообщили о том, что не принимают активного участия в оказании психологической поддержки, но рассказывают о психологических центрах, в которых можно получить квалифицированную профессиональную консультацию и предоставляют информацию о каналах связи с ними.

Социально-психологический портрет группы участников можно охарактеризовать следующим образом: возраст – от 19 до 21 года; социальный статус – студенты; гендерное распределение – 56% девушек, 44% – юношей. Следует подчеркнуть, что возрастной диапазон лиц, нуждающихся в поддержке, оказался значительно шире, чем у самих участников группы, и варьировал от 13 до 25 лет.

По результатам опроса составлен социально-психологический портрет лиц, нуждающихся в психологической поддержке. Контингент обратившихся за психологической поддержкой – сами участники социальных групп, их друзья и знакомые. Распределение по возрастному критерию: 13–15 лет – 11%; 16–18 лет – 28%; 19–22 года – 41%; 23–25 лет – 20%. Возрастной диапазон охватывает период от среднего подросткового возраста до начала зрелости. Гендерное распределение оказалось равномерным: девушек – 53%, юношей – 47%. Социальный статус: учащиеся школ – 23%, студенты – 65%, работающие – 12%.

Анализ причин обращения за психологической помощью лицами подросткового возраста позволил выделить те проблемные области, с которыми они чаще всего сталкиваются. В числе наиболее распространенных причин оказались следующие: невозможность самостоятельно снизить возникшее эмоциональное напряжение или избавиться от апатического состояния, межличностные конфликты, непонимание складывающихся отношений с родителями или сверстниками.

Обсудив со всеми участниками групп эффективность оказываемой психологической поддержки, пришли к следующим выводам. Прежде всего, следует отметить, что большинству консультируемых удается оказывать влияние на эмоциональную сферу подростков, снижая тем самым психическое напряжение за счет активизации когнитивных способностей и переключения внимания на другие вопросы. В то же время, многие из опрошенных консультантов высказали мнение о том, что очень сложно убедить

## 2. Интернет-консультирование

подростка в необходимости подключения специалистов и родителей к решению возникших проблем.

По мнению опрошенных, психологическая поддержка в кругу сверстников старшего юношеского возраста является более эффективной. Основные вопросы, с которыми обращаются за поддержкой, – проблемы гендерных взаимоотношений; подозрение на возникновение зависимого или созависимого поведения и как преодолеть развитие такой формы поведения; формирование впечатлений о новых знакомых; поиск работы с частичной занятостью; проблемы взаимодействия с работодателем. Обсуждение проходит в процессе нескольких коммуникаций (не менее 3-4), и к нему довольно часто присоединяются другие участники группы.

В процессе обсуждения проблем, связанных с оказанием психологической поддержки лицам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации, сформировалось единое мнение о том, что данный вид социальной активности является полезным. Для повышения эффективности психологической поддержки консультантам необходимо непрерывно приобретать и совершенствовать специальные психологические компетенции и развивать навыки в области дистанционного консультирования.

Полагаю, что изложенные в работе данные могут оказаться полезными для специалистов, разрабатывающих модели организации интернет-консультирования в России [3].

### *Литература*

1. Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика : учебник для вузов. СПб. : Питер, 2011.
2. Дети и подростки: психология развития / Д. Шэффер. 6-е изд. СПб. : Питер, 2003.
3. Меновщиков В.Ю. Модели организации интернет-консультирования в России // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение : Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 февраля 2012 г. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. М. : МГППУ. 2012. С. 43-46.
4. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А.А. Реана. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. С. 393-394.

## **Психологи-сексологи в содружестве с врачами-специалистами: информирование клиентов через интернет**

*Кимерина И.С.,  
психолог-сексолог,  
Российское Научное Сексологическое Общество,  
г. Москва*

Существуя и развиваясь, человеческое общество постоянно стремится к более благополучному бытию. Совершенствуется техника, повышается

интеллектуальный уровень населения, расширяется перечень услуг в сфере обслуживания, появляются новые ветви в различных направлениях наук. Так, совсем недавно, два – три десятилетия назад население нашей страны практически не пользовалось услугами психологов-консультантов. А сейчас профессиональная психология, бурно и активно развиваясь, мягко, но настойчиво и продуктивно внедряется в массы, поддерживая индивида в моменты трудной жизненной ситуации, разъясняя психические процессы и особенности поведения, улучшая и преобразуя качество жизни. Спектр направлений в психологии довольно разнообразен: возрастная психология, педагогическая психология, патопсихология, нейропсихология, психология труда, социальная психология и т.д. Все эти направления призваны оказать помощь человеку в данном, конкретном аспекте жизни и деятельности. Сравнительно недавно появилась специализация «психолог-сексолог», направленная на помощь обществу в области сексологии.

Необходимость появления такой специальности назрела давно, так как государственные власти научились благополучно закрывать глаза на темы, касающиеся сексуальных вопросов. Известная фраза: «У нас в стране секса нет!» стала доказательством этой политики. Несмотря на неоднократную смену власти и строя, несмотря на значительные преобразования в стране, появление интернета и возникновение большого количества самых разнообразных медицинских учреждений, у сексологии до сих нет плотно-го взаимодействия с населением.

Напротив, в связи с хлынувшим потоком извращенной, нелегализованной информации из СМИ, ненаучной литературы, интернета, аудио- и видеопродукции, на фоне слабого или совершенно отсутствующего полового воспитания возросло количество преступлений и прочих рецидивов, возникающих на сексуальной почве.

Куда обращаются граждане в случае назревших проблем, связанных с половыми отношениями? В лучшем случае – к гинекологу, урологу, андрологу, маммологу. Хорошо, если это происходит, когда проблема связана именно со здоровьем. А если ситуация более сложная, глубоко замешанная на психологических причинах происходящих событий или неверного поведения самого индивида либо его окружения?

Как происходит приём человека, обратившегося с сексуальными проблемами к медицинскому специалисту? Врач расспросит о том, что беспокоит в области половых органов, проведёт осмотр, сделает анализы, поставит диагноз, назначит лечение, уделяя при этом пациенту 15-20 минут отведённого времени. При необходимости или назначении медицинских препаратов человек обращается ещё несколько раз. Но может ли при этом решиться проблема личности, застрявшая где-то глубоко в психике и не дающая своему хозяину полностью раскрыться в своей сексуальности и получить все краски полноценной сексуальной жизни?

Не секрет, что психология сексуальности отличается от обыденных знаний о сексе, следовательно, только специалист психолог-сексолог может предложить специальные методики, способы, приёмы и упражнения, заимствованные из разных областей психологии и психотерапии. Так, например, если пациент, проходящий лечение у врача-уролога с диагнозом «преждевременная эякуляция», будет обучаться одновременно у психолога-сексолога методам торможения и упражнениям по фокусированию ощущений, снимутся психологические проблемы, и лечение деликатных проблем пройдёт эффективно и действенно для дальнейшей успешной сексуальной жизни. Также психолог-сексолог выявляет психогенные причины сексуального расстройства, анализируя и биографию человека, и его отношения с партнёром, обнаруживая конфликты и переживания, предшествующие проблеме. При этом человек начинает понимать своё отношение к внутренним причинам своего расстройства, выясняет механизмы собственных ошибочных действий, обучается контролю психосексуальной активности, происходят изменения жизненной позиции и установки на какую-либо дисфункцию, если она неизлечима.

Конечно же, тема сексуальности и сексуальных отношений довольно интимна и деликатна. Хорошо, если семья или пара отважится обратиться за помощью к психологу, получая незначительные ответы по поводу не сложившихся либо плохо складывающихся взаимоотношений. Да и это происходит не всегда и не часто. А уж чтобы задуматься об обращении к специалисту – психологу-сексологу вообще редко у кого хватает храбрости. Почему? Ведь всем известно, что сексуальная удовлетворенность имеет довольно весомое влияние не только на здоровье, но и на позитивное, полноценное, жизнерадостное отношение к существованию вообще. Сексуальной стороной жизни население живо интересуется, обращаясь к интернету, литературе, фильмам, специфическим изделиям секс-индустрии. Здесь особых стеснений у основной массы дееспособной части общества не наблюдается. Можно предположить, что дело в недостаточной грамотности и осведомленности. Появление новой специализации «психолог-сексолог» ещё плохо разрекламировано. Не только население, но и некоторые медицинские работники порой не слышали о такой специализации. А ведь именно профессионал психолог-сексолог может мягко и тонко расспросить клиента о его опыте сексуальной жизни, разобрать сексуальные сценарии, поговорить о системе половых отношений, уточнив подробности всего, что образует внутренний мир клиента. Первым шагом в получении консультации у психолога-сексолога может быть обращение за информацией через специализированный сайт, посвященный вопросам сексологии. Информация не только проясняет клиенту некоторые доселе «затемнённые» стороны сексуальной жизни, но и помогает ему снять напряжение, переосмыслить многие моменты, изменить жизненные позиции и установки, и обратиться за очной консультацией.

## **Безработица как один из факторов виктимизации современной женщины и особенности дистанционной психологической помощи**

*Одинцова М.А.,*

*к.п.н., доцент кафедры*

*психологии и педагогики дистанционного обучения  
МГППУ*

Современная ситуация развития нашей страны, характеризующаяся высокой степенью неопределенности и кризисности, оказывает влияние на все сферы жизнедеятельности личности, в том числе и на профессиональную. Динамичные и противоречивые процессы, происходящие в профессиональном поле современного человека, порождают тяжелое кризисное состояние профессиональной невостребованности. Е.В. Харитоновна определяет социально-профессиональную востребованность личности как «динамическую метасистему отношений трех глобальных составляющих: социума, личности и профессии, являющуюся одновременно и процессом и результатом вхождения человека в социокультурную и профессиональную реальность» [10, с. 77]. Человека, не нашедшего применения своим профессиональным навыкам и приобретшего статус безработного, не покидает чувство социальной невостребованности, незначительности, ощущение себя «вне жизни».

Положение усугубляется еще и тем, что безработица как системное свойство либеральной экономики [1] стигматизирует личность. Стигма – это ярлык, которым метили рабов, преступников в Древней Греции, тем самым обозначая их статус как «позорный», «нечистый» [2, с. 1286]. В подобных ярлыках выражается наиболее абстрактная и общая информация об объекте и, как заметил Г. Олпорт, они действуют, как «сирены, заставляя нас забывать обо всех более тонких различиях» [Цит. по: 13, с. 712]. Индивид, получив метку безработного, начинает сам себя стигматизировать. Самостигматизация препятствует развитию способностей и может деформировать личность. Стигматизация и самостигматизация вызывают крайне неприятные, тягостные и мучительные переживания, при которых человек испытывает физический и эмоциональный дискомфорт. Кроме этого, безработные, вынужденные постоянно защищаться от улюлюканья извне, приобретают дефензивные черты (уход от общения, понижение самооценки, страх, бессилие, депрессивные состояния, разочарование, тревога, неуверенность, и т.п.).

Особое внимание в научной литературе уделяется безработным женщинам, как отдельной уязвимой категории, оказавшейся «вне» профессиональной занятости, что связано с половой дискриминацией на рынке труда, массовыми сокращениями, возрастными ограничениями и т.д.

Предполагается, что женская безработица является следствием неразрешенной проблемы профессионального самоопределения [9]. В работе Н.Р. Хакимовой показано, что большинству безработных женщин свойствен-

нен неадекватный профессиональный выбор в прошлом, что приводит их к решению изменить профессию в настоящем. Личностные черты, носителями которых являются безработные женщины, – это тревожность, пессимизм, экстернальный локус контроля, неудовлетворенность своим положением и т.п. [9]. Г.И. Ефремовой описан психологический портрет безработной женщины: потеря потенциальной самоидентификации, ценностный конфликт, мотивационный кризис, снижение самооценки, эмоциональный дискомфорт, количество экстрапунитивных реакций с фиксацией на самозащите и т.п. [4].

Как видим, профессиональная невостребованность и потеря работы переживаются многими как «маленькая смерть» и виктимизируют личность. Виктимизация, по определению А.В. Мудрика, является процессом и результатом превращения человека в жертву неблагоприятных условий социализации, к которым можно отнести и безработицу. Однако безработица как один из факторов виктимизации личности в научных исследованиях практически не рассматривается.

Все это определило цель данной работы: выявить особенности проявления ролевой психологической виктимности современных безработных женщин и определить возможности дистанционной психологической помощи.

В исследовании приняли участие 22 женщины, обратившиеся в Центры занятости населения г. Москвы и получившие официальный статус безработной, и 22 работающие женщины в возрасте от 25 до 53 лет. Средний возраст испытуемых 36,6 лет. Общий объем выборки 44 человека.

Для исследования были использованы следующие методики: опросник «Тип ролевой виктимности» М.А. Одинцовой, Н.П. Радчиковой; тест Большой пятерки Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, В.А. Бочарова, Опросник эмоционального интеллекта (ЭМИн) Д.В. Люсина. Группы безработных и работающих женщин сравнивались между собой по всем показателям используемых методик.

Так, по опроснику ролевой виктимности безработные женщины набрали более высокие показатели, чем работающие женщины. Игровая роль жертвы в большей степени выражена в группе безработных (ср. балл 23,6), в отличие от группы занятых (ср. балл 18,1) женщин. Показатели по шкале «социальная роль жертвы» оказались более высокими в группе безработных (ср. балл 24,4), в отличие от работающих (ср. балл 18,1) женщин. Общий уровень ролевой виктимности значительно более высок в группе безработных (ср. балл 47,96), в отличие от работающих (ср. балл 37,2) женщин. Статистический анализ полученных данных с использованием *t*-критерия Стьюдента позволил выявить значимые различия между двумя выборками испытуемых по шкале игровая роль жертвы ( $t=2,3$  при  $p<0,05$ ); социальная роль жертвы ( $t=2,6$  при  $p<0,05$ ); и общему показателю ролевой психологической виктимности ( $t=2,8$  при  $p<0,01$ ).

Безработные женщины в психологическом смысле более виктимны, они чаще используют внешние ресурсы для защиты внутренней проблемы, лучше

умеют манипулировать другими, пытаясь получить поддержку, в которой, по собственным предположениям, нуждаются. Безработные женщины боятся ответственности, им характерно закрепление рентных установок (поиск выгоды в своем неблагоприятном положении). Окружающий мир для безработных женщин кажется враждебным, они чувствуют себя невостребованными, ненужными. Склонность обвинять в случившемся обстоятельства сочетается с самообвинениями. Безработные женщины считают других людей более успешными, чем они сами. Полученные нами данные согласуются с исследованиями М.А. Бендюкова, А.Н. Гладкова, Л.А. Саенко, Н.Р. Хахимовой [1; 3; 7; 9].

Использование опросника Большой пятерки позволило выявить значимые различия между группами женщин по шкале «открытость опыту» ( $t=2,2$  при  $p<0,05$ ). Это означает, что работающие женщины (ср. балл 71,4) более гибки в отношениях, им свойственно хорошее воображение, высокий уровень понимания происходящего, глубина исследования, умение оперировать достаточно большим количеством информации – в отличие от безработных (ср. балл 63,1), которые закрыты опыту, с ограниченными интересами, более консервативны, и ригидны, что подтверждается исследованиями Ю.М. Плюсина, Г.С. Поршнева, С.С. Степановой [6; 8].

По опроснику эмоционального интеллекта значимых различий между группами работающих и безработных женщин выявлено не было. Эмоциональный интеллект включает в себя такие способности и умения, как: осознание собственных эмоциональных состояний; способность различать эмоции других людей; способность понимать, как выражение собственных эмоций влияет на других, и учитывать это в собственном поведении; способность быть эмоционально адекватным и т.п. Однако необходимо учесть, что безусловные достоинства эмоционального интеллекта могут быть использованы, например, виктимными женщинами для выстраивания взаимодействия на основе манипуляций, что является одной из специфических особенностей принятия игровой роли жертвы в качестве основной модели поведения. Тем не менее, хорошо развитый эмоциональный интеллект необходимо учитывать при выстраивании адекватной психологической помощи женщинам, получившим статус безработной.

Таким образом, проведенное исследование позволило наметить основы психологической помощи безработным женщинам. Психологам и социальным работникам необходимо учитывать следующее.

1. Уровень психологической виктимности и динамику рентных установок, которыми сопровождается поведение виктимной личности.
2. Психологические особенности женщин, оставшихся без работы (закрытость опыту, с одной стороны, с другой – хорошо развитый эмоциональный интеллект).

При выстраивании психологической помощи безработным женщинам основной акцент необходимо делать на развитии их личностного потенциала, повышении самооценки, развитии уверенности в себе, расширении са-

## 2. Интернет-консультирование

мосознания, развитии творческого начала, гибкости и т.п. Как показал опыт, наиболее эффективной оказывается психологическая помощь с использованием проективных методов, включенных в диагностический этап и нашедших продолжение в коррекционно-развивающем этапе психологической работы. Безусловно, сами проективные методики в дистанционной форме проводить чрезвычайно сложно, однако именно дистанционная форма работы помогает сохранить чувство безопасности особенно уязвимой категории людей. Более того, проективные методики, проводимые в дистанционной форме, находят свое воплощение в авторских сказках, историях, притчах. Психолог, используя дистанционный формат, сохраняет неприкосновенным личное пространство человека, осторожно, не внедряясь в интимно-личностную проблематику, оставляет право личности на свои тайны. При этом человек, обратившийся за помощью, сопровождаемый грамотным специалистом, успешно прорабатывает собственную проблематику в созданной им же самим истории или сказке. Девизом дистанционной психологической помощи могут стать слова Н. Пезешкиана: «Если ты хочешь, чтобы кто-то протянул тебе руку помощи, вспомни, что у тебя уже есть две руки!»

Результатом могут стать коллективные сборники творческих работ, что помогает безработным женщинам ощутить свою значимость, нужность, наконец, поверить в себя. Примером такой работы является сборник «Волшебный мир проекции. Методическое руководство по использованию проективных методик в психосоциальной практике» [5], одним из составителей которого является автор данной статьи.

Как видим, по своему характеру проективные методики, проводимые в дистанционном формате, можно назвать ресурсными. Вот что по этому поводу пишут сами безработные женщины: «Во-первых, я физически почувствовала себя намного лучше, если принять во внимание, что с марта 2012 года находилась в депрессивном состоянии. Во-вторых, прибавилось уверенности в себе. Моя самооценка долгие годы была заниженной, о чем я часто слышала от окружающих, но не видела способов ее повысить» (М.С., 48 лет). «Проективные методики позволили мне сделать ряд открытий для себя, что повысило мою самооценку. Методика «Каракули» помогла пересмотреть отношение к себе, собственной жизни. Самое удивительное, что это оказалось не так сложно, как я думала» (Е.С., 28 лет). «Проективные методики помогают расслабиться, способствуют хорошему настроению и творческому подъему, а также повышают самооценку. Выполняя их, чувствуешь приятное волнение и вдохновение» (Л.Ю., 45 лет).

Таким образом, проективные методики, проводимые в дистанционном формате, с использованием простого и доступного языка образов, гармонизируют внутренний мир человека, попавшего в трудную жизненную ситуацию, способствуют развитию осмысленного восприятия жизненных событий.

Многие безработные женщины подметили целительный эффект проективных методик, находящихся свое воплощение в эссе, историях и сказках, как бы

следуя за мнением знаменитой собирательницы сказок Клариссы Эстес: «Сказки – это лекарство... В сказках содержатся средства, позволяющие исправить или возродить любую утраченную душевную пружину... Сказки рождают волнение, печаль, вопросы, стремления и понимание...» [12]. А истории, сказки, притчи, созданные самим человеком, становятся доступным способом залечить старые раны, размягчить душевные шрамы, переосмыслить историю своей жизни, сориентироваться в своем душевном мире и на своем жизненном пути.

Авторские истории и сказки, несущие отпечаток индивидуальности, попадают прямо в сердце, непосредственно затрагивают эмоциональную сферу каждого и становятся ключевым ресурсом того, кому плохо, кто потерял себя. Негативные переживания неполноценности, стигматизированности, «инаковости» переходят в позитивный контекст, теряется эффект разрушения, приобретается созидательный смысл.

### *Литература*

1. Бендюков М.А. Психология профессионального кризиса у безработных : автореф. дис. ... докт. психол. наук. 19.00.03. Санкт-Петербург, 2009.
2. Большой энциклопедический словарь / под общ. ред. В.Е. Кемерова. М. : Большая Российская энциклопедия, 1998.
3. Гладков А.Н. Роль защитно-совладающего поведения в структуре социальной адаптации безработных : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Москва, 2012.
4. Ефремова Г.И. Психологическое обеспечение профессиональной поддержки безработных женщин : дис. ... докт. психол. наук. 19.00.03. Тверь, 2002.
5. Одинцова М.А. Шеленкова Н.Н., Ефремов И.А. Волшебный мир проекции. Методическое руководство по использованию проективных методик в психосоциальной практике. М. : Изд. центр ЕАОИ, 2012.
6. Плюсин Ю.М., Пошевнев Г.С. Социальная психология безработного. Новосибирск, 1997.
7. Саенко Л.А. Институциональные факторы изменения социальных отношений безработных : автореф. дис. ... докт. социол. наук. 22.00.04. Ставрополь, 2011.
8. Степанова С.С. Личностные факторы успешности трудоустройства безработных : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Хабаровск, 2008.
9. Хакимова Н.Р. Психологические особенности профессионального самоопределения безработных женщин // Сибирская психологии сегодня : сб. науч. трудов. Кемерово : Кузбассвузиздат, 2002.
10. Харитоновна Е.В. Основы психологической помощи личности в кризисе социально-профессиональной востребованности // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности : сб. науч. ст. науч.-практич. конф. Владивосток : ВГМУ, 2012.
11. Хомутов В.П., Алонова Е.А., Логинова Ю.Ю., Шалаева Т.И. Технология психологического сопровождения профессионального обучения безработных : методическое пособие. Саратов : ПМУЦ, 2002.
12. Эстес К. Бегущая с волками. М. : Издательский дом «София», 2005.
13. Янчук В.А. Введение в современную социальную психологию : учеб. пособие для вузов. Мн. : АСАР, 2005.

## **Применение дистанционных технологий при прохождении программы самореабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья**

*Куртанова Ю.Е.,  
к.п.н., доцент,  
МГППУ*

Психологическая реабилитация рассматривается как неотъемлемая часть в составе лечебно-восстановительных мероприятий лиц с ограниченными возможностями здоровья. Реабилитационные учреждения решают проблемы не только физического здоровья пациентов, но и восстановления личностных особенностей, нарушенных или измененных патологическим процессом. В реабилитологии, наряду с задачей максимально полного восстановления физического здоровья, стоит проблема многопланового повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями, создание оптимальных условий среды для их восстановления [3].

Психологическая реабилитация включает в себя мероприятия по формированию у пациентов сознательного и активного участия в реабилитационном процессе [1]. В реабилитационных учреждениях психологи рассказывают пациентам о влиянии заболевания на их психологическое состояние, о стадиях принятия болезни, психологически настраивают пациентов на возможные трудности восстановительного процесса, пытаются уменьшить интенсивность психологического отражения болевого компонента, стимулируют активное отношение к лечению, рассказывают о бытовых трудностях, связанных с заболеванием, и способах их преодоления.

Несмотря на обширный пласт информационной работы, проводимой в реабилитационных учреждениях, пациенты, столкнувшись с реальными проблемами, связанными с заболеванием, в обычной жизни могут не найти выходов из трудных ситуаций. А психолога может не быть в непосредственной близости, что чаще всего и бывает при отсутствии системы амбулаторной психологической поддержки пациентов с хроническими соматическими заболеваниями в нашей стране. На помощь приходят дистанционные формы психологической поддержки и контроля за состоянием пациента. Форма дистанционного общения психологом, ведущим пациента, и самим больным выбирается в зависимости от удобства и возможностей пациента. Чаще всего такими формами является интернет-консультирование или SKYPE-консультирование.

Пребывание пациента в центре реабилитации не может и не должно быть максимально долгим, а реабилитационный процесс по возможности должен быть непрерывным. В связи с этим реабилитационное учреждение должно взять на себя роль центра, обучающего пациентов и их родственников практическим навыкам реабилитационных методов. Таким образом, существует необходимость переноса реабилитационной работы в семью пациента. Важно, чтобы пациенты, получившие в реабилитационном

стационаре необходимые практические навыки, продолжали ими пользоваться и дома, привлекая к этому других членов семьи [3]. При этом дистанционная работа психолога с пациентом и его родственниками становится одной из важнейших задач в психологической реабилитации.

Обычно по окончании пребывания в реабилитационном учреждении психологом составляется индивидуальная программа психологической самореабилитации больного. Реабилитационные программы являются важным разделом организации лечебного процесса. основополагающими принципами построения реабилитационных программ является комплексность, поэтапность, непрерывность и индивидуализация лечебных воздействий. Программа восстановления должна иметь четкие цели. Цели должны включать определенные задачи так, чтобы пациенты знали, как каждая задача строится на предыдущей и ведет к главной цели. При этом важными условиями являются опосредование через личность больного всех восстановительных мероприятий. Как и вся система реабилитации, программы динамичны в своей структуре. Они базируются на учете целого ряда факторов, главными из которых являются: психологические особенности личности больного, этиология и характер заболевания, характер и тяжесть развившегося дефекта функций, социальное положение больного и его профессия до болезни, этап реабилитации. Программы дифференцируются в зависимости от указанных факторов, учитывают последовательность и дозировку различных восстановительных мероприятий, гибко меняются в зависимости от клинического состояния больного, достигнутого уровня реабилитации и последующих этапных задач.

Так, при составлении индивидуальных программ самореабилитации психологу необходимо учитывать особенности жизни больного после окончания лечения, возможные влияния (положительные или отрицательные) на результат терапии ближайшего окружения пациента (семья, друзья и т. д.). При дистанционном общении с психологом пациент оценивает, насколько удалось выполнить каждый пункт программы психологической самореабилитации, а также проанализировать основные сложности при ее выполнении. С учетом подобного самоанализа психолог сможет подобрать наиболее эффективные методы психологической реабилитации больного и скорректировать дальнейшие рекомендации по программе самореабилитации.

В программу самореабилитации могут быть включены разного рода реабилитационные методики: изменение стиля поведения для достижения определенных результатов психологического восстановления, использование методов психогимнастики, аутотренинга, релаксационных техник и т.п. При значительном болевом компоненте в программах самореабилитации психологи рекомендуют пациентам вести дневник боли.

В дневнике боли пациент описывает:

1. Ситуации, при которых возникают болевые ощущения;
2. Мысли при возникновении боли;

3. Эмоции при наступлении боли;
4. Изменение поведения при возникновении боли.

Пациент должен научиться отслеживать изменения болевых ощущений и своего поведения при их возникновении, а также фиксировать попытки преодоления боли. Главная цель психолога – помочь пациенту принять боль и научиться ее контролировать. При большем самонаблюдении и контроле пациента над болью вырабатывается больше способов избавления от нее.

Практический опыт работы с пациентами, работающими по индивидуальным программам самореабилитации, показывает, что такая форма психологической работы повышает психологический реабилитационный потенциал больного. Психологический реабилитационный потенциал может быть определен как система преморбидно сформированных индивидуально-психологических характеристик личности, выступающих в качестве основного ресурса в случае изменения социальной ситуации развития в результате хронического заболевания и способствующих его реадaptации к новым условиям жизни [2]. В структуре психологического реабилитационного потенциала можно выделить несколько составляющих: мотивационную, эмоционально-волевою, когнитивную. Ведущую роль в этой структуре играет мотивационный компонент личности, благодаря которому возможна компенсация не только нарушений других составляющих психологического реабилитационного потенциала, но также – недостаточного уровня других аспектов реабилитационного потенциала: медицинского, социального, профессионального. Выполнение программы самореабилитации при поддержке со стороны психолога помогает активизировать внутренние психологические ресурсы пациента.

В процессе прохождения программы самореабилитации важно, чтобы пациенты научились регулировать свое психологическое состояние, контролировать изменения эмоциональных проявлений, брать на себя ответственность за выздоровление. Выполнение программы психологической самореабилитации помогает человеку поддерживать собственное психологическое состояние, повышать уровень самоконтроля над собственными эмоциональными процессами и физиологическим состоянием, а также повышать ответственность пациента в процессе лечения. В чем непосредственную роль может оказать психолог с помощью применения дистанционных форм психологической поддержки.

Специалистам известно, что результаты психологических воздействий могут иметь отсроченный характер и изменяться со временем. Поэтому для получения более достоверных данных о психологической динамике пациентов следует иметь возможность наблюдения за психологическим состоянием больного уже в постреабилитационный период (через несколько месяцев после выписки из реабилитационного учреждения). Это позволяют делать дистанционные формы психологической поддержки. Сравнение непосредственных и отдаленных результатов лечения особенно важно, когда

речь идет о применении индивидуально-ориентированной стратегии определения эффективности психологической реабилитации.

#### *Литература*

1. Петров А. В., Поздеева Т.В. Организация терапевтического обучения пациентов : учебное пособие. Н. Новгород, 2008.
2. Порохина Ж.В. Психологический реабилитационный потенциал инвалида : автореф. дис... канд. психол. наук. М., 2004.
3. Современные технологии реабилитации в педиатрии / под ред. Е.Т. Лильина. М. : Изд-во «ОДИ international», 2000.

### **Вопросы использования арт-терапии в интернет-консультировании**

***Чеботова Я.В.,***

*Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды,  
г. Харьков*

Современное развитое демократическое общество предполагает активное гражданское, профессиональное и социальное взаимодействие индивидуумов, личностей, свободных от внутренних и внешних ограничений, препятствующих их реализации. При этом возрастает возможность удовлетворить нужды людей, ограниченных в своих возможностях для собственной реализации, за счет использования интернет-ресурсов.

Мы хотели бы предложить использовать возможности арт-терапии для разрешения внутренних конфликтов людей с ограниченными возможностями в передвижении, но имеющих доступ к психологическому онлайн консультированию.

Наиболее скрытыми и сложно поддающимися осмыслению и отреагированию являются внутриличностные конфликты. Они зачастую определяют суть внешних взаимодействий человека.

В этом случае терапия искусством является наиболее щадящим средством избавления от внутренних конфликтов, дающим устойчивые позитивные результаты.

Терапия искусством является относительно новым методом в психологии на территории постсоветского пространства. Методологической основой развития и становления терапии искусством являются как фрейдовская теория бессознательного, так и мысли Юнга о персональных и универсальных символах.

В Соединенных Штатах одной из первых начала заниматься терапией искусством Маргарет Наумбург [5]. Она опиралась на идею Фрейда о том, что внутреннее «Я» может быть выражено в визуальной форме при помощи рисования, лепки и живописи [3]. В терапии искусством спонтанное рисование и лепка являются разновидностью деятельности воображения, а не проявлением художественного таланта. Следовательно, процесс художественного творчества ценен сам по себе, а не в зависимости от полученного художественного произведения.

## 2. Интернет-консультирование

Терапия искусством может служить способом избавления от конфликтов, сильных переживаний, ускорителем терапевтического процесса, вспомогательным средством для интерпретаций и диагностической работы, средством развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной значимости и повышения художественной компетентности.

Мы считаем арт-терапию универсальным средством, гармонизирующим внутреннюю структуру личности в условиях современного общества. Этот метод не имеет побочных эффектов, способствует непрямому удовлетворению антисоциальных импульсов и может проводиться в условиях, не требующих специальной организационной работы.

Таким условиям полностью отвечает метод дистанционного психологического консультирования. Арт-терапия имеет здесь большой потенциал для использования.

Во-первых, арт-терапия может использоваться как диагностический метод в процессе онлайн консультирования на начальных этапах работы с клиентом и вспомогательным или основным средством для интерпретаций и диагностической работы.

Во-вторых, арт-терапия является, на наш взгляд, одним из наиболее гуманистических методов разрешения внутриличностных конфликтов и может применяться как дистанционный метод работы над собой. В этом случае арт-терапевт либо постоянно присутствует при сеансе арт-терапии, либо проводит онлайн консультирование на основе работ, выполненных клиентом самостоятельно на темы, предложенные арт-терапевтом исходя из проблемной ситуации.

В-третьих, арт-терапия может иметь вид общения клиента с арт-объектами, рекомендованными психологом на основе анализа проблемной ситуации. При этом возможности дистанционного воздействия весьма широки. Качество воспроизведения арт-объектов сейчас достаточно высоко для восприятия и воздействия на сознание и подсознание личности. Существует большое количество уже созданных программ на основе музейных коллекций ведущих музеев мира. А также такие программы могут быть подобраны в соответствии проблематикой конкретной ситуации клиента. Направление подборки может варьироваться от провокативного до гармонизирующего.

В-четвертых, терапия искусством может служить способом избавления от конфликтов, сильных переживаний, ускорителем терапевтического процесса при онлайн консультировании группы.

В-пятых, арт-терапия является средством развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной значимости и повышения художественной компетентности личности, что в свою очередь приводит к гармонизации личности и укреплению Я-концепции.

Арт-терапевтическая методика «Каракули Д. Винникотта», с нашей точки зрения, одна из наиболее часто используемых арт-терапевтами. Впервые техника «каракулей» была разработана и описана Д. Винникоттом [4].

В настоящее время эта методика имеет несколько модификации и описаний, изложенных в научных исследованиях такими авторами, как: Л. Лоуи, М. Бетенски, Р. Френкель, А. Копытин, Л. Лебедева.

Разнообразные варианты методики практикуются как в групповой, так и в индивидуальной работе с людьми любого возраста, но индивидуальная работа в нашем случае наиболее эффективна.

Техника «каракулей» имеет диагностическую направленность и способствует исследованию человеком собственных чувств и переживаний, а также снятию мышечных, эмоциональных напряжений, расслаблению.

Техника «каракулей» затрагивает сферу творческого потенциала личности, раскрепощает его и тем самым способствует личностному росту человека, повышению его уверенности в собственных возможностях. Ведущий психолог предлагает выбрать бумагу и материалы по настроению, прослушать ритмическую музыку и представить образ, о котором рассказывает музыка. Затем предлагается изобразить его на бумаге с помощью клякс, линий, пятен и отпечатков различных материалов. При этом психолог обращает внимание на то, что художественная компетентность здесь не имеет значения. Клиент работает со своим внутренним миром, и единственным критерием успешности выполненной работы является его внутреннее чувство удовлетворения от процесса.

Художественные качества созданного произведения имеют вторичное значение. Важно лишь, получилось ли передать задуманный образ или вышло нечто неожиданное.

В процессе дальнейшего обсуждения результатов работы необходимо определить, на что похоже изображение, как его предлагает интерпретировать клиент и какое значение данный образ имеет для него.

Мы привели лишь один из примеров использования техники арт-терапии при онлайн консультировании. Возможности применения гораздо шире и зависят от конкретных задач, поставленных перед арт-терапевтом.

С большим количеством методик, направленных на решение различных специфических задач, можно ознакомиться в руководствах А.И. Копытина, Е.Е. Свистовской [1; 2].

Итак, возможностей для использования арт-терапии в онлайн консультировании множество. Их намного больше, чем мы указали в данной короткой статье. Развитие онлайн консультирования, которое мы наблюдаем в России, Украине и других странах постсоветского пространства, способствует популяризации этого направления в психологии.

### *Литература*

1. Арт-терапия в эпоху постмодерна / под редакцией А.И. Копытина. СПб.: Речь : Семантика-С, 2002.
2. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. СПб.: Когито-Центр, 2010.
3. Фрейд З. Психоаналитические этюды. Минск : Попурри, 2006.
4. Дональд Вудс Винникотт. URL: [www.winnicott.ru](http://www.winnicott.ru)
5. Naumburg, M. Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practice. New York: Grune & Stratton, 1966.

### **3. Интернет-телефония и телефоны доверия**

#### **Психологическая помощь по телефону и требования к организации службы «Телефон доверия»**

*Коджаспиров А.Ю.,*

*к.п.н., доцент, зам. декана по научной работе  
ФЭП МГППУ*

Современная социальная среда наполнена разнообразными стрессами, оказывающими пагубное влияние на психику человека. Возможности адаптивных механизмов личности не всегда соответствуют реальности, сам индивид в силу разных обстоятельств не способен в должной мере осознать и проанализировать характер тех условий, которые приводят к возникновению жизненных трудностей. В этом аспекте становится актуальной специализированная помощь психолога, который может посмотреть на проблему со стороны и показать человеку те особенности разрешения ситуации, которые им не замечались. Основным фактом человеческого существования является истинный диалог между человеком и человеком, основанный на признании его Я и на готовности слушать, а главное, слышать и отвечать другому. Человек уникален из-за его способности вести диалог с другим. Человеческая жизнь и человечество начинают существовать в этой диалогической встрече, ибо рост внутренней сущности не происходит в отношении человека к самому себе, а в отношении между одним человеком и другим, между людьми.

Телефон доверия психологической помощи – новый шаг в развитии социальных сервисов и помощи населению, особенно в связи со своей доступностью и дистанционностью, что снимает многие трудности в начале взаимодействия со специалистом и установлении доверительных отношений. Службы телефонной помощи получили признание во всем мире, они активно развиваются и совершенствуются. Для населения России эта форма получения психологической помощи по телефону особенно актуальна.

Коренные изменения в общественно-политической и экономической жизни страны неизбежно сопровождаются серьезными переменами в жизни каждого человека и действуют разрушительно на физическое и психическое здоровье. Возникают отклонения в самочувствии, поведении и общении, растет количество психосоматических заболеваний, увеличивается число больных алкоголизмом и наркоманией. Распадаются семьи, количество неблагополучных семей увеличивается. Проблемы социальной адаптации детей и подростков (одиночество, школьные конфликты, изоляция, уход в маргинальные группы, конфликты и др.) выходят на первый план. По этим и другим причинам многие ощущают потребность в поддержке и психологической помощи. Службы дистанционного консультирования «Телефон доверия» имеют возможность предоставить эту помощь абоненту в любое удобное для него время.

Существуют «Телефоны доверия» взрослые, молодежные, в 90-х гг. наряду с появлением Кризисных центров для женщин стали появляться «Телефоны доверия» для женщин (Кризисные линии). Возникла необходимость в выделении гендерных аспектов телефонного консультирования, выявление путей и механизмов возникновения и преодоления кризиса, трудной жизненной ситуации в контексте гендерной специфики. В начале 21 века были организованы возрастные телефоны доверия для детей и пожилых. С 2010 года в России создан единый всероссийский детский телефон доверия.

Психологическая помощь по телефону имеет ряд преимуществ. Во-первых, она доступна, так как служба должна работать ежедневно и круглосуточно. Во-вторых, консультации и оказываемая помощь бесплатны. В-третьих, соблюдается анонимность как абонента, так и консультанта, и конфиденциальность общения гарантируется. Наконец, «Телефон Доверия» предназначен не для организации традиционной психотерапии, а главным образом для того, чтобы испытывающий трудности человек мог найти собеседника, избавиться от возникшего эмоционального напряжения, поделиться своими переживаниями, получить поддержку для изменения своего тягостного, непереносимого эмоционального состояния. Разговор с консультантом позволяет многим не остаться один на один со своими чувствами.

Оказание помощи как воплощение социально-психологической работы предполагает в том числе наличие специальных умений и навыков, тесно переплетенных с психологией. Квалифицированный специалист, желающий достичь совершенства в своей профессии, не должен ограничиваться строгими рамками, его знания должны быть шире необходимого минимума. Использование в консультировании телефона не только вводит ограничения и определяет специфику этой помощи, но и открывает новые перспективы.

Организация психологической помощи по телефону подразумевает достижение следующих целей:

- Предоставление психологической помощи людям, обратившимся за психологической помощью по телефону.
- Оказание эмоциональной поддержки и возможности выслушивания абонента, вне зависимости от заявленной проблемы.
- Повышение психологической грамотности населения посредством предоставления клиентам информации, ориентированной на решение проблем личного и социального характера.
- Сотрудничество и координация деятельности с учреждениями и организациями (центрами, службами), осуществляющими психолого-медикосоциальную помощь детям, подросткам и молодежи по вопросам системного оказания экстренной психологической помощи.
- Просвещение и реклама направлений деятельности «Детского телефона доверия» в целях развития у населения мотивации обращения за психологической помощью в Службу «Телефона доверия» в сложных жизненных и кризисных ситуациях.

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

- Мониторинг и контент-анализ запросов абонентов.

Возникает закономерный вопрос: если актуальность этого вида услуги неоспорима, то как должны функционировать подобные службы, чтобы приносить действительную помощь населению при разрешении различных жизненных проблем? Ответить на этот вопрос нелегко, т.к. специфика дистанционной психологической помощи затрудняет получение обратной связи о качестве оказанной услуги. Поэтому, пользуясь отечественным и зарубежным опытом становления подобных служб, можно в качестве таких факторов выделить:

1. Грамотную организацию функционирования службы, где учтены как особенности дистанционной работы по телефону, так и суточность дежурств специалистов, и вредности самой психологической работы с кризисными или трудными проблемами абонентов. Деятельность любого Телефона доверия осознанно или неосознанно строится в соответствии с определенной концепцией. Если система взглядов, на которой базируется работа, является осознанной, то это делает ее более осмысленной, а помощь – действенной. Концепция работы определяет ее принципы, направления и содержание. Концепция призвана ответить на вопросы: Кто такой телефонный консультант? Зачем звонит абонент? Что происходит между ними? В чем заключается помощь абоненту? И т.д.
2. Как во всякой службе экстренной помощи, для сотрудников, непосредственно работающих “на звонках”, должен быть отработан порядок действий в кризисных ситуациях. Он должен быть записан, и каждый обязан знать его и иметь под рукой во время работы. Это гарантия того, что в случае растерянности или стрессового состояния телефонный консультант может обратиться к записи и справиться с происходящим. Специфичность работы консультантов экстренной психологической помощи заключается в нестандартном эмоциональном состоянии обратившегося (здесь можно говорить о «пике» переживаний человека, об их актуальности на момент обращения). Исходя из этого, на первое место в работе консультанта выходит проблема стабилизации эмоционального состояния абонента, снятие «пика» переживаний. После чего специалист может работать с самой причиной обращения. Кроме того, качество консультаций, проводимых психологами, ежедневно курируется супервизорами Службы.
3. По Телефону доверия осуществляются не только психологическое консультирование и экстренная психологическая помощь, абонентов могут переадресовать к иным службам, где их запросы могут быть удовлетворены более полно и квалифицированно. А для этого служба должна владеть подробной и достоверной информацией об организациях, оказывающих социально-психологическую помощь населению.
4. На кризисном Телефоне доверия должен быть отработан порядок взаимодействия с другими службами города, такими как “скорая помощь”, приемный покой травмпункта, больницы, ночной пункт профилактики венерических болезней при кожно-венерологических диспансерах (КВД), отделения полиции, центры помощи наркоманам, алкоголикам, лицам,

пережившим сексуальное насилие, приюты для женщин, детей и подростков, переживших насилие, и т.п. Следует заранее установить рабочие связи не только с ними, но и с органами опеки и попечительства, а также с теми неправительственными и некоммерческими организациями, которые реально оказывают различного рода помощь населению города.

5. Целесообразно регулярно доводить до сведения всех работников службы результаты оказания помощи абонентам Телефона доверия. Получение “обратной связи” – одно из условий предупреждения “сгорания” телефонных консультантов. Наилучшая форма для этого – ежемесячные групповые супервизии с разбором наиболее сложных случаев.
6. Научная основа телефонного консультирования в нашей стране слабо разработана, специальной литературы мало, поэтому особое значение приобретают учебные тренинги и семинары с обсуждением опыта телефонных консультантов, знакомство с достижениями отечественных и зарубежных коллег. Такая практика позволяет постоянно повышать квалификацию сотрудников.

Эти и другие тенденции, например, построение разнообразных контактов с общественными организациями, государственными и административными структурами, активная рекламная деятельность и другие мероприятия, подчеркивающие важность данной области, являются свидетельством достаточной сформированности системы психологической телефонной помощи.

Для создания условий для качественной помощи по телефону предлагается следующее.

**Во-первых**, службы телефонной помощи необходимо выделить в самостоятельные структурные подразделения (отделения, отделы, службы) существующих учреждений, организаций или в самостоятельные учреждения, что позволяет нормативная документация (Методические рекомендации по организации деятельности государственного (муниципального) учреждения).

**Во-вторых**, при расчете необходимого количества ставок консультантов для обеспечения работы службы, следует учитывать, что в работу консультанта входит не только непосредственное оказание психологической помощи по телефону (работа «на трубке»), но и супервизия, и методическая работа. Для обеспечения бесперебойной работы одной круглосуточной линии необходимо 7 ставок консультантов. Распределение рабочего времени консультантов служб, исходя из 40 часовой рабочей недели для психологов, руководствуясь существующими нормативными документами, и как показывает практика, должно быть следующим: 24 часа – работа «на трубке», оказание психологической помощи и поддержки по телефону; 2 часа – супервизия; 14 часов – методическая работа и повышение квалификации (не требующие обязательного присутствия на рабочем месте).

Виды работ, относящиеся к «методической работе»:

1. Самопомощь консультанта – с целью профилактики «нервного выгорания» и «износа специалиста» консультант после трудного разговора проводит мероприятия, используя техники быстрого восстановления.

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

2. Психогигиена – главной своей целью имеет сохранение, укрепление и улучшение психического здоровья путем организации надлежащей природной и общественной среды, соответствующего режима и образа жизни.
3. Создание информационно-методических папок по актуальным проблемам обращения в службу; разработка информационно-рекламных материалов по деятельности службы.
4. Повышение профессионального мастерства – прямая служебная обязанность всех работников и специалистов; предусматривает следующие виды обучения:
  - Систематическое самостоятельное обучение (самообразование) по индивидуальному плану, утвержденному руководителем и выполняемому под его контролем.
  - Участие в тематических семинарах как по месту работы, так и в других организациях.
  - Краткосрочное (по мере необходимости) обучение по месту работы или в учебных заведениях системы повышения квалификации и переподготовки кадров.
  - Длительное периодическое обучение (не реже одного раза в пять лет).

**В-третьих**, для того, чтобы методическая работа была систематической, регулярной и стала составной частью профессии, необходимо ее включать в должностные инструкции консультантов и оплачивать так же, как и часы работы «на трубку».

**И, в-четвертых**, в штате службы необходимо ввести 1 ставку «методиста» для организации профессионального сопровождения, в том числе для проведения супервизий с консультантами и для организации и проведения методической работы по повышению профессионального мастерства и профилактики «сгорания».

В заключение хотелось бы отметить, что в процессе создания службы психологической помощи «Телефон доверия» необходимо решить две приоритетных взаимосвязанных задачи – организация места, климата, подбор квалифицированных сотрудников и обеспечение эффективной помощи населению средствами телефонного консультирования. Как показывает практика организации подобных служб в России, обе задачи в большинстве организаций выполнены не в полной мере.

### **Повышение эффективности деятельности психологов-консультантов, работающих на Телефоне доверия**

*Ермолаева А.В.,*

*руководитель сектора дистанционного консультирования*

*«Детский телефон доверия»,*

*Центр экстренной психологической помощи МГППУ*

На сегодняшний день ситуация на рынке труда в России складывается таким образом, что без пристального внимания к проблеме стимулирования

труда работников не обойтись. По оценкам социологов, наша страна неудержимо скатывается в ситуацию, когда дефицит кадров станет настолько насущным, что борьба между компаниями уже будет вестись не только за обладание специалистами высокого класса, но и вообще за специалистов как таковых. Не обходит эта проблема и социальную сферу. Уже сейчас возрастают претензии соискателей на открытые вакансии. Большая требовательность сотрудников по степени внимания к ним, особенно в условиях постоянной текучки кадров, заставляет специалистов по работе с персоналом искать новые пути удержания сотрудников и повышения их лояльности. С другой стороны, проблема квалифицированных кадров также стоит достаточно остро.

Самым большим риском в данном случае являются низкая мотивация и удовлетворенность трудом. Поэтому необходимо разрабатывать систему поощрений, а также контроля эффективности выполняемой деятельности для повышения мотивации на работу, а следовательно, и эффективности деятельности сотрудника в целом. Особенно актуально это становится для психологов, работающих на Телефоне доверия. При большом количестве специалистов-психологов, желающих оказывать дистанционные психологические услуги, у таких работников достаточно ограниченный «срок службы» из-за риска эмоционального выгорания в процессе деятельности, специфичности труда. Именно поэтому стоит уделять большое внимание системе мотивирования труда психологов.

Самым распространенным методом в нашей стране является система материального стимулирования. Разработка и внедрение справедливой и подходящей для организации и для работников системы оплаты за выполненную работу может быть важным фактором повышения уровня трудовой мотивации персонала и роста эффективности деятельности в целом.

Деньги, безусловно, являются мощным стимулом к труду. Вместе с тем, следует иметь в виду, что люди сильно различаются по своему отношению к деньгам, по своей восприимчивости к этому виду стимулов. Кроме того, самой большой проблемой в отношении денежных поощрений является то, что денежная мотивация по своей природе является ненасыщаемой, и человек быстро привыкает к новому, более высокому уровню оплаты. Также денежное стимулирование может не представляться возможным в социальной сфере, бюджетных и государственных учреждениях, к которым как раз и относятся психологи Телефона доверия.

Однако в распоряжении руководства есть достаточно широкий спектр средств и нематериального стимулирования. Практика морального стимулирования не нова для нашей страны. Доски почета, аллеи трудовой славы, переходящие вымпелы победителям соревнования, организация туристических поездок для лучших работников или лучших трудовых коллективов, выпуск специальных значков для ветеранов труда, вручение почетных грамот, чествования лучших работников, статьи в многотиражках и многое другое – это была нормальная, принятая повсеместно практика.

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

Сейчас многим организациям следует вернуться к хорошо знакомым, но подзабытым методам морального стимулирования, понимая, с одной стороны, что не все измеряется деньгами, а с другой – принимая во внимание ограниченность финансовых возможностей [1, с. 21].

Мотивирующее воздействие на работника оказывают не только традиционные средства стимулирования (денежные и моральные), но и характеристики выполняемой работы и организация труда. Настрой на работу, заинтересованность в конечных результатах, готовность работать с высокой отдачей – это те основные проявления рабочего поведения, в которых отражается высокий уровень трудовой мотивации. Исходя из этого рекомендуются принципы, в соответствии с которыми должна быть организована работа: **законченность и целостность рабочих заданий (например, методической работы, формы отчетности и пр.), делегирование полномочий от руководителей к консультантам, установление обратной связи между всеми участниками трудового процесса.**

Опираясь на последний принцип, можно выделить еще один путь. Плохая осведомленность работников о том, что происходит в организации, о перспективе решения важнейших проблем, затрагивающих их интересы, не только ухудшает психологический климат в организации, снижает уровень доверия к руководству, но и самым негативным образом влияет на эффективность их деятельности. Информирование работников по широкому кругу социальных, психологических и организационных вопросов, связанных с работой, является эффективным инструментом повышения их удовлетворенности работой и заинтересованности в конечных результатах, формирования у них чувства сопричастности делам организации [3, с. 133-135].

Рассмотрим основные компоненты, способствующие повышению эффективности труда на Телефоне доверия. Выделим те компоненты, которые влияют на работу консультантов и способы их улучшения.

#### 1. Социально-психологическая эффективность труда

- Четкость требований. Каждому руководителю следует точно, четко и обоснованно требовать от консультантов выполнения необходимых мероприятий. Ясность формулировки и доступность информации обеспечивают понимание необходимых требований и, следовательно, своевременное их выполнение. Следует обеспечить четкую систему принятия сообщений (доска объявлений, рассылка по электронной почте, использование общего форума, чата, обзвон и пр.)
- Мотивационные мероприятия. Здесь возможно проведение различных творческих конкурсов для сотрудников, организация психологического киноклуба, тематической группы встреч и пр. Возможно, стоит наладить выпуск газеты (стенгазеты), устраивать совместные праздники и торжества, дни рождения и другие мероприятия.
- Взаимоотношения в коллективе. Над улучшением взаимоотношений в коллективе следует постоянно работать и учитывать их в процес-

се работы. Например, есть консультанты, которые не вполне удачно сработались в одной смене. Руководителю нужно знать о таких конфликтах и не допускать, чтобы из-за негативных отношений двух человек страдала вся смена, а следовательно, эффективность работы в этой смене была низкой.

- Тренинги профилактики эмоционального выгорания. Необходимо постоянно проводить профилактику эмоционального выгорания сотрудников, так как психологи Телефона доверия подвергаются этому риску ежедневно. Профилактике эмоционального выгорания способствуют супервизии с обсуждением рабочих моментов, консультаций и пр., различные встречи сотрудников, а также все перечисленные мотивационные мероприятия.

## 2. *Эффективность повышения психологических консультаций*

При повышении эффективности работы психолога на Телефоне доверия стоит не забывать о том, что необходимо постоянно повышать профессиональный уровень консультанта. Высокий уровень консультаций позволит полностью удовлетворять запросы абонентов и эффективно справляться с поставленными задачами. Для этого необходимо постоянно совершенствовать уровень психологических знаний, владеть современными техниками и навыками общения с абонентами. Этого можно добиться, используя следующие варианты обучения:

- Супервизии. Основными целями супервизии на Телефоне доверия могут являться следующие: возможность помочь консультанту наилучшим образом ответить на запрос абонента, повысить качество работы консультанта, разобрать конкретные трудности, с которыми столкнулись консультанты в процессе работы, а также проведение профилактических мероприятий. Все эти возможности расширяют знания психолога на Телефоне доверия в области консультирования абонента с применением конкурентных случаев и рекомендаций.
- Повышение квалификации и уровня психологических знаний. Для поддержания высокого уровня консультирования следует быть в курсе всех современных тенденций в работе психолога, а также осваивать новые техники и методики работы с абонентами. Для этого необходимо стимулировать постоянное повышение квалификации психологов на Телефоне доверия по следующим направлениям: посещение конференций, мастер-классов, семинаров, курсов; обеспечение необходимой психологической литературой (книги, сборники статей, рефераты) по проблемам, наиболее сложным и актуальным для данного Телефона доверия.
- Внутренние семинары. Дополнительно к повышению квалификации можно проводить и внутренние семинары специалистов Телефона доверия. Опытные консультанты, которые специализируются на определенном направлении в психологии, могут проводить обучающие семинары и делиться опытом. Также можно приглашать сто-

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

ронных специалистов (с других Телефонов доверия, например) для обмена опытом.

#### 3. *Эффективность организационной деятельности*

- Нормативно-правовая документация. Для эффективной работы у каждого консультанта должны быть четко прописаны его должностные обязанности. Поэтому на каждом Телефоне доверия необходимо разработать минимальный обязательный перечень документов (рабочая инструкция консультанта, инструкция старшего смены, кодификатор обращений, положение о работе Телефона доверия, должностные инструкции), с которым должны быть ознакомлены все сотрудники.
- Ежедневная проверка эффективности труда. Для того чтобы работник всегда эффективно выполнял свою работу, необходимо *корректно* сообщить ему о результатах оценки. Для этого руководитель должен постараться дать работнику возможность отнестись к этому без напряжения, подчеркнуть, что данная проверка является не дисциплинарным мероприятием, а возможным контролем для улучшения эффективности консультаций в целом и деятельности данного консультанта в частности.

В дополнение выделим следующие факторы, влияющие на удовлетворенность работника трудом: уровень запросов работника к содержанию и условиям труда; оценка состояния условий труда и их адекватность требованиям работника; мера собственных усилий субъекта в достижении желаемых условий труда; степень возможности воздействия работника на совершенствование условий труда [2].

Соблюдение всех перечисленных компонентов эффективной трудовой деятельности на Телефоне доверия позволит постоянно повышать трудовую мотивацию, а также улучшать условия удовлетворенности работой консультантов, что, соответственно, скажется на эффективности их работы.

Подводя итог, следует заметить, что значение повышения эффективности труда на Телефоне доверия очень важно для его успешного функционирования. Комплексное использование предложенных методов наиболее эффективно. Индивидуальный подход к каждому психологу в организации, учет его потребностей и интересов позволит руководителю повысить эффективность работы Телефона доверия в целом, удержать и привлечь новые высококвалифицированные кадры.

#### *Литература*

1. Комарова Н.Н. Мотивация труда и повышение эффективности работы // Человек и труд. 1997. № 10.
2. Кулагин О. Методика оценки удовлетворенности персонала // HR-менеджмент». 2009. № 1-2. URL: [http://www.management-service.ru/article\\_12.php](http://www.management-service.ru/article_12.php)
3. Уткин Э.А. Управление фирмой. М. : Акалис, 1998.

## **Модель телефонного консультирования Р. Джемса и Б. Джиллиленда**

*Сацук А.В.,*

*преподаватель,*

*Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,*

*г. Брест, Беларусь*

В 80-е годы в США в г. Мемфис была создана бригада кризисной интервенции в полиции на основе программы, разработанной профессором Бюрлом Джиллилендом и Ричардом Джемсом Бюрлом Джиллилендом и Ричардом Джемсом. Программа г. Мемфис заслужила высокую оценку во всей Америке, по ней теперь проводится обучение полицейских и терапевтов, для полицейских она является своеобразной азбукой понимания людей с психологическими проблемами и нарушениями [3].

Профессор Б. Джиллиленд, отставной капитан военно-морских сил США, ветеран II Мировой и Корейской войн, был школьным психологом и психотерапевтом. Р. Джемс является профессором факультета педагогики Мемфисского университета (штат Теннесси) и ближайшим сотрудником Б. Джиллиленда. По отзывам Р. Джемса, Б. Джиллиленд, который начал реализовывать образовательные программы по кризисной интервенции задолго до официального признания значимости этого специфического вида психологической помощи, представлял собой воплощение идеалов К. Роджерса, восхищая своих учеников открытостью, эмпатийностью, принятием себя и других, а также преданностью делу, методичностью и практическим опытом.

Разработки авторов на сегодняшний день являются основой для обучения консультантов для кризисной интервенции в странах Европы [4]. В своих работах авторы подробно рассматривают теорию и практику кризисной интервенции, тщательно анализируют на эмпирическом материале необходимые основополагающие умения консультанта в оказании первой психологической помощи, рассматривают стратегии кризисной интервенции в различных видах кризисов, а также обсуждают профессиональные проблемы сотрудников кризисных центров.

В этой статье представлен краткий обзор модели кризисного телефонного консультирования, разработанной Б. Джиллилендом и Р. Джемсом.

### ***Особенности телефонного консультирования***

В современных условиях телефонное и интернет-консультирование являются уникальной возможностью оказания психологической помощи, порой единственно доступной клиенту. Ценность телефонного и интернет-консультирования невозможно переоценить в кризисных ситуациях, которые не терпят отлагательства [1; 2].

Очевидные преимущества дистанционных технологий психологической помощи заключаются в их территориальной доступности, быстроте получения помощи, что обеспечивает возможность клиенту контроли-

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

ровать ситуацию согласно своим потребностям. Анонимность клиента и психолога позволяет первому доверительно рассказать о самых тяжелых, постыдных, угрожающих переживаниях, а второму – сохранять свою физическую безопасность. Кроме того, дистантная психологическая помощь позволяет охватить более широкий спектр конкретных психологических проблем, чем специализированный стационарный центр, при этом требуя меньших экономических затрат [4].

Имеющее множество преимуществ, телефонное консультирование, однако, является, по словам Джемса и Джиллиленда, палкой о двух концах [3]. Психолог ограничен в возможности отслеживать процесс консультирования, он может опираться только на содержание вербального высказывания клиента, скорость ответа, эмоциональные послания в тоне и модуляции голоса клиента, без возможности соотнесения их с невербальными сигналами тела. Более того, консультант может оперировать только своим умением вербальной регуляции ситуации без ее физического контроля, что является фрустрирующими условиями консультирования – достаточно представить себе клиента, имеющего суицидальные планы и бросившего трубку.

#### *Этапы телефонного консультирования согласно модели Б. Джиллиленда и Р. Джемса*

Авторы предлагают следующую проверенную годами практики схему телефонного консультирования:

1. Установление психологического контакта. Часто звонят клиенты, исчерпавшие возможности совладания со своей проблемой, разочаровавшиеся в службах поддержки и не доверяющие окружающим, с острой депривацией потребности в собственной ценности. Главная цель этого базового этапа – обеспечение эмоциональной поддержки, принятия и эмпатии, позволяющие установить сотрудничество с клиентом, который может находиться в угрожающем его здоровью и жизни состоянии.
2. Определение проблемы – распознавание проблемы с точки зрения клиента и обозначение ситуации вербально, определение событий, приведших к кризису, и механизмов совладания, которые использует клиент. Если с воссозданием картины ситуации проблем не возникает, то определенной трудностью при телефонном консультировании может оказаться обозначение эмоциональных состояний клиента. В ходе разговора психолог производит быструю диагностику состояния клиента («Шкала избирательной оценки» у авторов).
3. Обеспечение безопасности. Психолог определяет риск угрозы для клиента в настоящий момент, наличие ресурсов поддержки в ближайшем окружении клиента. Кроме того, психологическая безопасность отношений поддерживается тем, что не подвергаются сомнениям слова и убеждения клиента, его не призывают к ответственности и выполнению обязательств, не порицают за неправильные поступки и не грозят неприятными последствиями.

4. Поиск возможностей и составление плана действий – эти два элемента при дистантном кризисном консультировании оказываются тесно связанными. Психолог совместно с клиентом обдумывает и ищет возможности совладания с трудной ситуацией, т.к. клиенты вследствие своего эмоционального состояния часто недостаточно распознают имеющиеся возможности. Задача этапа – актуализация альтернативного мышления, составление реалистичного, краткосрочного плана, в котором указываются дополнительные источники поддержки и определяются способы совладания, т.е. те конкретные действия, которые клиенту понятны и которые соответствуют сейчас его возможностям, доступны ему и сильны.

Важно обсудить с клиентом три следующие сферы его активности: 1) получение ситуативной поддержки (общение с людьми, наличие тех, кто может интересоваться его судьбой), 2) способы совладания с трудностями, т.е. действия, поведение клиента, а также средовые ресурсы совладания, 3) образцы позитивного и конструктивного мышления клиента, которые могут ему облегчить восприятие проблемы и снизить уровень страха и стресса.

При осуществлении данного этапа важно помнить, что клиенты, звонящие в критической ситуации, нуждаются не в многочисленных выборах способов активности, а только в таких, которые принесут относительно быстрый эффект в их ситуации (что важно для формирования надежды на возможность справиться и повышения веры в свои силы), а также будут реалистичны для исполнения с учетом способностей клиента действовать определенным образом. Реалистичное обдумывание альтернативных возможностей в данных трех сферах может помочь клиенту отойти от убеждения в безвыходности ситуации.

На данном этапе актуализируется образ будущего, который часто в критических ситуациях имеет неопределенное или негативное содержание.

Важно планировать вместе с клиентом, обеспечивая ему чувство соавторства возникшего плана. Распространенной ошибкой является решение за клиента, особенно если тот находится в состоянии демотивационного безразличия. Решающее значение в эффективности плана имеет сохранение у клиента чувства собственной силы, независимости и уважения к себе. Воплощение плана имеет целью возвращение клиенту чувства контроля над своей жизнью, чувства субъектности и автономности и предупреждение формирования зависимости от помогающих лиц.

5. Получение от клиента обязательств реализации плана. Обязательства должны быть простыми, конкретными и ограниченными временными сроками. Как отмечают Джеймс и Джиллиленд, если планирование было правильно и адекватно, от клиента бывает несложно получить обязательства реализации этих планов. Во многих случаях это простая задача, основанная только на склонении клиента к вербализации плана [3].

Задачей данного этапа является помощь клиенту в восстановлении внутренней силы за счет осознания собственного авторства спланированных дей-

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

ствий и принятия ответственности за их исполнение. На этом этапе консультант принимает на себя ответственность за свою часть плана – при невозможности со стороны клиента он должен сам проверить внедрение плана в жизнь.

#### ***Проблемы дистантного психологического консультирования***

Особенности дистантного консультирования обуславливают и специфические проблемы данного вида психологической помощи, которые хотелось бы обозначить. Так, множество звонящих используют телефонную линию в целях, несоответствующих ее предназначению. Доступность дистантных форм психологической помощи приводит к появлению «хронических» клиентов, отнимающих ресурсы психологов без видимых изменений в их ситуациях. Однако на данный счет существуют различные точки зрения: например, Вроскорр и Lester подчеркивают, что любое поведение имеет целенаправленный характер и служит удовлетворению той или иной потребности клиента – и, возможно, частые звонки помогают им пройти через еще один день [Приводится по: 3]. Проблема постоянных клиентов – это дилемма телефонного консультирования, имеющая амбивалентный характер.

Анонимность общения приводит к обострению проблем неадекватного поведения в адрес консультантов, например, агрессивных или сексуальных домогательств.

Выработка регламента консультирования помогает в ограничении подобных проблем: необходимо установить количество и время длительности разговоров с клиентами, ввести ограничение тематики обсуждаемых проблем; авторы советуют также переключение трудных клиентов на специалистов, имеющих опыт совладания с данной категорией лиц, запрет звонка в течение дня или недели при прямых угрозах, а также соблюдение правил, препятствующих эмоциональному выгоранию сотрудников.

#### ***Литература***

1. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М. : Смысл, 2001.
2. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. СПб. : Речь, 2005.
3. James, R. Strategie interwencji kryzysowej / R. James, B. Gilliland. Warszawa : PARPA, 2010.
4. Kubacka-Jasiecka, D. Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych. Warszawa : Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2010.

### **Психотехника работы с «беспомощностью» клиента в телефонном диалоге**

*Дроздов Д.С.,*

*ведущий специалист отдела ТНПП,*

*ГБУ «Московская служба психологической помощи населению»*

Под термином «беспомощность» в данном докладе понимаются те многочисленные в телефонном консультировании случаи, когда клиент полностью

поглощен чувствами безнадежности, безысходности, беспомощности. Здесь терапевтический слух не различает и намек на ресурс, на возможность конструктивного отношения к проблеме. Такой клиент, как правило, очень пассивен, ему крайне сложно встать в субъектную позицию по отношению к проблеме, которая дала бы ему возможность совладания с проблемной ситуацией. Это нередко депрессивное состояние с суицидальными мыслями.

Консультирование такого клиента – непростая задача. Необходимо помочь ему изменить свою пассивную, объектную позицию, помочь обрести ресурсы для совладания с проблемой. Сложность для терапевта здесь в том, что нужно, с одной стороны, не заразиться унынием и беспомощностью клиента, а с другой, не отстраниться от его беспомощности, не уйти в проговаривание формальных рекомендаций.

В данном докладе представлено несколько методик, которые можно эффективно применять в таких случаях.

### ***1. Полноценное выражение жалобы***

Одна из ошибок, которую консультант может совершать, встречаясь с «беспомощным» клиентом, – это терапевтическая торопливость, стремление быстрее сформулировать цель обращения к психологу, выйти на обсуждение конструктивных способов решения проблемы клиента и т.д. Отчасти телефонное консультирование провоцирует на это необходимость уложить всю терапию в один разговор. Однако слишком быстрый переход к обсуждению целей и задач очень часто приводит к отсутствию у клиента настоящего мотива к работе с проблемой, к формальному выслушиванию рекомендаций консультанта.

Лучше предоставить клиенту свободу жаловаться и сдерживать порывы начать его «лечение». Задача терапевта в данном случае – не спешить, следовать за клиентом, преимущественно отражая его чувства. Образно говоря, присутствие консультанта должно проложить русло, по которому сможет потечь бурный поток сдерживаемых чувств клиента. Если такая методика подходит клиенту, то через некоторое время поток иссякает, на смену негативным чувствам часто приходят хорошие воспоминания, и нередко бывает, что клиент уже готов к совместному с терапевтом поиску решений проблемы.

### ***2. Уточнение жалобы***

Иногда, если просто предоставить клиенту возможность жаловаться столько, сколько он хочет, это не приводит к продуктивным результатам. В таком случае можно сосредоточиться на уточнении жалобы. Здесь консультант меньше работает с чувствами. Он осторожно, ненавязчиво проясняет проблемную ситуацию посредством такого построения своих реплик, чтобы они уточняли, конкретизировали материал жалобы клиента. Таким образом, печаль клиента превращается в печаль о чем-то конкретном, постоянное чувство безнадежности превращается в безнадежность по поводу определенной ситуации и т.д.

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

Эта методика позволяет достичь следующих результатов:

1. Снимается аффект, за счет того, что в разговоре появляется когнитивный аспект.
2. В процессе конкретизации жалобы сами собой определяются возможные цели, задачи, фокус терапии.

#### **3. Работа с субличностями**

В определенных случаях можно расслышать в тотальной безнадежности клиента иной голос, другое отношение к себе и к проблемной ситуации. Часто это может быть прорывающаяся критика по отношению к себе: «Что это со мной творится? Я не должен быть таким слабым». В таком случае можно поддержать эту диссоциацию в клиенте, постараться выделить и как можно яснее очертить разные голоса, чтобы они предстали в виде отдельных субличностей внутри личности клиента. В идеальном варианте следует определить пол, возраст субличности, ее желания, потребности, ценности, внутреннюю философию, дать ей имя. Не обязательно такая работа полноценно реализуется в телефонном диалоге, но если клиент принял этот способ самоисследования, то его отношение к проблемной ситуации кардинально меняется. Здесь беспомощность – это уже не тотальное ощущение, поглощающее всего клиента, а чувство, которое присуще одной из частей личности клиента. Соответственно, с этим чувством можно работать, можно его изучать, можно учиться совладанию с ним.

#### **4. Метафора**

Смысл методики в том, что терапевт посредством верно подобранной, яркой метафоры создает как бы виртуальное пространство для клиента. Эта виртуальность погружает клиента в транс, и в нем мы помогаем бессознательному клиенту обрести ресурс для совладания с кризисной ситуацией.

Важной особенностью работы с таким трансовым состоянием является то, что от клиента здесь не требуется сознательных, произвольных усилий, направленных на решение проблемы. Кроме того, как правило, клиенты в состоянии «беспомощности» очень легко погружаются в такого рода транс.

### **Использование метода эмоционально-образной терапии в телефонном консультировании**

*Глинская И.В., Гомбалева М.С.,  
ОБГУ Смоленский социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних «Феникс»,  
г. Смоленск*

В связи с быстрыми темпами развития современного общества, в традиционную практику психологического консультирования внедряются современные технологии, что делает психологическую помощь более доступной и оперативной для населения.

В своей деятельности психологи используют консультирование средствами Skype, проводят вебинары, оказывают экстренную помощь по телефону.

В нашей практике есть случаи обращений клиентов за помощью по телефону. В сеансе телефонного консультирования мы отдаем предпочтение методу эмоционально-образной терапии, разработанному отечественным психологом, кандидатом психологических наук Н.Д. Линде [2]. Используя данный метод в своей практической деятельности, мы получили положительный результат в купировании острых эмоциональных состояний, освобождении от психосоматических страданий.

Для технологии эмоционально-образной терапии не нужно сопутствующего инструментария и специальных помещений. Идет работа с образом негативного состояния.

В процессе консультирования клиенту предлагается отследить дискомфорт в теле и представить свои ощущения в виде образа («Как выглядит твое чувство, ощущение?» «Какого оно цвета, размера?» «Оно твердое или мягкое?» и т.д.) Исследуя образ, клиент погружается в свое внутреннее состояние, отслеживает изменения в телесных ощущениях и чувствах, с помощью психологических приемов трансформирует возникающие образы в позитивные и принимает их, освобождаясь от негативного состояния [3; 4; 1].

Рассмотрим случай из практики.

Методика воображаемого запаха

Клиент – женщина, 65 лет. Обратилась за помощью по причине плохого самочувствия, угнетенного состояния, обусловленного болями в животе. Выраженность болевых ощущений по 10-балльной субъективной шкале – 10.

Клиентке было предложено положить боль в правую ладонь. Она почувствовала тяжесть, давление и покалывание в ладони. Когда она начала обонять это ощущение, появился запах жевательной резинки. В ладони возникло ощущение жжения, увеличилась тяжесть, запах усилился, усилились цветочные ароматы. При продолжении вдыхания запаха, в ладони возник образ маленького белого, твердого, колючего шара. Запах оставался прежним.

Дальнейшее обоняние привело к трансформации образа: колючки у шарика сложились, стали мягче, тяжести в руке меньше. Сжимать руку стало легче, все уменьшилось. При этом цветочный запах ушел. «Обволакивает запах морозной свежести спокойный, не резкий. Цветочный растворился в свежести».

Процедура обоняния продолжается. Уже в животе возникают ощущения, что живот разжимается и сжимается. Становится легче. При этом свежесть приятная, усиливается. Ладонке тепло.

Клиент отмечает: «Хороший запах свежести. В животе тишина, спокойствие. Он стал работать: вдох-выдох. Рука легкая». Самооценка актуально-го состояния – 5 баллов.

Клиент продолжает вдыхать запах свежести. Возникает образ легкости. Клиенту предлагается вдохнуть в себя эту легкость, разрешить заполнить этой легкостью каждую клеточку.

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

Клиент отмечает, что легкость вошла в руки, в ноги, отмечает покалывание, нежность, приятность, много воздуха. Живот дышит. Нет сжатости, широко, живот свободный и мягкий. «Я обмякшая, вся расплзлась, вся растеклась, и это приятно! Рука легкая». Самооценка актуального состояния – 0 баллов.

Таким образом, исходя из вышесказанного, следует, что телефонное консультирование с использованием метода эмоционально-образной терапии имеет следующее преимущество: отсутствие непосредственного прямого контакта с психологом способствует снижению у клиента ситуативной тревожности. Благодаря чему клиент имеет возможность свободно сосредоточиться на внутренней работе со своим состоянием и прочувствовать происходящие перемены в телесных и эмоциональных ощущениях.

#### *Литература*

1. Журнал практического психолога. 2008. № 6.
2. Линде Н.Д. Медитативная психотерапия. М., 1994.
3. Линде Н.Д. Психологическое консультирование: Теория и практика. М.: Аспект Пресс, 2011.
4. Эмоционально-образная терапия : сб. статей / под ред. А.П. Королевой, Т.И. Жаровой. М., 2011.

### **Исследование синдрома эмоционального выгорания у консультантов телефона неотложной психологической помощи**

*Комаров М.А.,*

*психолог-консультант отдела ТНПП*

*ГБУ «Московская служба психологической помощи населению»*

Профессиональная деятельность психологов-консультантов телефона неотложной психологической помощи (ТНПП) является чрезвычайно стрессовой и характеризуется высоким риском возникновения профессиональной деформации в виде синдрома эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания у психологов-консультантов характеризуется эмоциональной сухостью консультанта по отношению к абоненту, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей человека, обращающегося за помощью. Он оказывает достаточно сильное влияние как на характер профессионального общения консультанта с клиентом, приводя к подмене творческой продуктивной деятельности формальным исполнением своих обязанностей, так и на самого консультанта. Спектр этого влияния достаточно широк: от негативных изменений мотивационно-потребностной и эмоциональной сферы личности, негативных изменений профессиональной идентификации и самооценки до кратковременных психогенных реакций и психосоматических расстройств.

В настоящее время существует несколько зарубежных моделей выгорания, описывающих данный феномен, детальный анализ которых был

проведен в работах Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, а также монографии В.Е. Орла [2; 8]. Теоретический анализ работ зарубежных и отечественных ученых показывает, что общепринятой является трехкомпонентная структура выгорания:

- психоэмоциональное истощение (основная составляющая выгорания, проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему или эмоциональном перенасыщении; в агрессивных реакциях, вспышках гнева, появлении симптомов депрессии);
- деперсонализация (деформация, обезличивание отношений с клиентами, повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению к ним);
- редукция персональных достижений (снижение самооценки профессиональной эффективности).

С точки зрения динамики наиболее авторитетным остается предложенное в отечественной науке В.В. Бойко понимание синдрома эмоционального выгорания как процесса, возникающего поэтапно в полном соответствии с механизмом развития стресса [1].

Специфика оказания экстренной психологической помощи по телефону имеет некоторые особенности. В литературе выделен ряд факторов, воздействующих на консультанта и определяющих деятельность консультантов как чрезвычайно стрессовую [13; 4; 14]:

- ситуации консультирования лиц с суицидальными мыслями и намерениями, психологически тягостные не только для клиента, но и для телефонного консультанта в силу ответственности за жизнь и здоровье клиентов, постоянный риск причинения им вреда своим бездействием или неадекватными действиями;
- обращения в состоянии кризиса, пика эмоционального переживания, в основном негативного характера, переживание эмоционального контакта с клиентом, в том числе переживание крайне отрицательных эмоций в процессе непосредственного контакта с агрессивными абонентами;
- неизвестность или невозможность подготовиться к разговору, напряженность обстановки, обусловленная недостатком сведений о клиенте, его психологических особенностях;
- недостаточная мотивационная готовность абонентов, которая может выражаться в том, что абоненты часто прерывают разговор и подобная ситуация незавершенного контакта является достаточно тяжелой для консультанта;
- постоянная перегрузка психофизиологических функций, обусловленная необходимостью анализа и прогноза развития консультации, принятия решений, крайний динамизм консультации;
- морально-нравственные переживания, связанные с принятием внутреннего мира клиента, чьи моральные нормы и принципы могут расходиться с принципами консультанта;

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

- ограниченное время работы с каждым абонентом (в большинстве случаев абонент не перезванивает, и контакт происходит за один промежуток времени);
- длительное время работы, большое количество обращений за смену;
- невозможность «выбора» клиентов, как в очном консультировании;
- незащищенность сотрудника телефона от оскорблений, розыгрышей, сексуальных манипуляций, угроз и т.д.;
- нарушение режима сна и бодрствования, связанного с графиком работы (суточные и ночные дежурства);
- повышенная нагрузка на слуховой и голосовой аппарат, гиподинамия.

В качестве основных причин и механизмов выгорания у телефонных консультантов выделяют: внутриличностный конфликт, острый психологический стресс, острую или хроническую фрустрацию, а также особую роль идентификации и эмпатии [7; 13; 4]. Способности к идентификации, эмпатии являются профессионально необходимыми качествами психолога. Для того чтобы помочь клиенту, снизить его эмоциональное напряжение, создать атмосферу сочувствия и принятия, консультант вынужден эмоционально воспринимать проблемы клиента, до некоторой степени идентифицироваться с ним и принимать на себя его негативные эмоции, предназначенные совсем для других людей. Описаны случаи, когда особо эмпатичные специалисты во время телефонного диалога с людьми, ярко и выразительно рассказывающими о своих проблемах, сами испытывали телесные ощущения в виде спазмов, болей, чувства тяжести и напряжения [14].

Выслушивание рассказов абонентов о связанных с травмой переживаниях может вызвать шоковую реакцию, приводя к стойкому изменению ожиданий и представлений, что в свою очередь оказывает воздействие на чувства и межличностные отношения консультанта. Это явление получило название «вторичная», или «викарная», травматизация, и этот эффект описывается как разрушение у психолога-консультанта собственных представлений об окружающей действительности и о себе [11].

Роль отношения к себе в формировании профессионального выгорания отмечают ряд авторов. К. Маслач считает, что выгорание есть результат эмоциональной перегрузки, вызванной взаимоотношениями между профессионалом и его клиентом, которая переживается работником как длительно воздействующий стресс и проявляется в изменении отношения к себе и другим [8]. В рамках экзистенциально-аналитического подхода А. Лэнгле отмечает роль истощения как основной характеристики эмоционального выгорания, проявляющей себя в обесценивающих установках по отношению к себе и к миру [5].

Роль самоотношения в структуре личности профессионала отражена в работах Е.А. Климова [3]. В рамках отечественной эргономики и инженерной психологии В.И. Медведев отмечал, что в процессе любой деятельности у человека формируется определённое отношение к деятельности, к её

компонентам и к самому себе как субъекту деятельности и это отношение накладывает определённый отпечаток на трудовую деятельность [6]. В.В. Столин выделяет два принципиально отличных типа отношений, в которых могут оказаться особенности субъекта с его собственной целью или мотивом: эти особенности могут служить условием, благоприятствующим или препятствующим ему в их достижении. В первом случае «Я» приобретает позитивный, а во втором – негативный личностный смысл, таким образом, речь здесь идёт о позитивном или негативном самоотношении [12]. Опираясь на идеи В.В. Столина, С.Р. Пантилеев определяет самоотношение как «непосредственно феноменологическое выражение (представленность) смысла «Я» для самого субъекта». Самоотношение является сложной системой, по своей психологической природе не сводимой к эмоциям и самооценкам [10].

С целью изучения особенностей взаимосвязи показателей выраженности синдрома эмоционального выгорания с особенностями структурной организации системы самоотношения психологов-консультантов ТНПП нами было проведено эмпирическое исследование.

В исследовании приняли участие 30 психологов-консультантов телефона неотложной психологической помощи ГБУ «Московская служба психологической помощи населению». 87% респондентов – женщины, в возрасте от 24 до 51 года, что определяется спецификой указанного места работы, где традиционно преобладает женский персонал; 13% респондентов – мужчины в возрасте от 31 до 49 лет. Все опрошенные респонденты имели высшее психологическое образование и опыт работы в качестве психологов-консультантов ТНПП от 4 месяцев до 7 лет. При этом 4 человека (или 13% респондентов) имели стаж работы менее одного года, 10 человек (или 33% выборки) – от года до двух лет и 16 человек (54% респондентов) имели стаж работы в данной должности более 2 лет. Исследование проводилось анонимно.

Для определения общего уровня сформированности синдрома эмоционального выгорания, выявления уровня выраженности отдельных фаз выгорания и оценки вклада отдельных симптомов у консультантов ТНПП использовалась методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко [1].

Сравнительный анализ отдельно взятых симптомов в целом по группе показал, что психологи-консультанты ТНПП склонны сообщать о наличии следующих симптомов: «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация» и «редукция профессиональных обязанностей». Все три указанных симптома относятся к фазе «резистенции», т.е. сопротивления нарастающему стрессу, который является самым высоким у консультантов ТНПП.

Оценка уровня выгорания по трем факторам (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений) у консультантов ТНПП производилась при помощи методики «Профессиональное выгорание» (ПВ) Н.Е. Водопьяновой [2]. Из трех факторов выгорания в сравнении

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

с данными российской выборки в нашей выборке доминирующими являются факторы «деперсонализация» и «редукция персональных достижений».

Исследование особенностей отношения к себе у психологов-консультантов проводилось при помощи методики исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантилеева [9]. При анализе данных самоотношения у консультантов ТНПП обращают на себя внимание относительно высокие показатели по шкалам, отражающим положительное отношение к себе и составляющим такие глобальные факторы самоотношения, как «самоуважение» и «аутосимпатия», и относительно низкие показатели по шкалам «внутренняя конфликтность», «самообвинение», составляющие фактор «самоуничжение». Можно предположить, что подобный результат может быть связан со спецификой выборки, т.к. психологи-консультанты регулярно участвуют в индивидуальных и групповых супервизиях, подавляющее большинство консультантов имеют опыт прохождения индивидуальной психотерапии, что в значительной мере может способствовать поддержанию высокого уровня положительного отношения к себе.

Для анализа взаимосвязей показателей выгорания консультантов ТНПП с показателями их отношения к себе мы использовали корреляционный анализ. Связь между переменными выявлялась при помощи коэффициента линейной корреляции Пирсона. Предварительно, для оценки соответствия распределения результатов нормальному, применялся критерий согласия Колмогорова-Смирнова (расчет проводился с использованием программы SPSS Statistics 20).

Результаты корреляционного анализа, представленные в Таблице 1, свидетельствуют о существовании наиболее тесных статистически значимых связей между такими частными параметрами самоотношения, как *«саморуководство»* и *«внутренняя конфликтность»*, с подавляющим большинством показателей синдрома эмоционального выгорания.

По мнению С.Р. Пантилеева [9], содержание аспекта самоотношения, обозначенного как «саморуководство», можно интерпретировать как представление о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности субъекта, является он сам. Человек с высоким баллом по шкале отчетливо переживает собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий его личность, деятельность и общение; считает, что его судьба находится в его собственных руках, испытывает чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей. Кроме этого, ряд пунктов шкалы отражает мнение индивида о способности эффективно управлять и справляться с эмоциями и переживаниями по поводу самого себя. Противоположный полюс фактора (низкие показатели) связан с верой субъекта в подвластность его «Я» внешним обстоятельствам, плохой саморегуляцией, размытым локусом «Я», отсутствием тенденции искать причины поступков, результатов и собственных личностных особенностей в себе самом.

Таблица 1

**Достоверные корреляции показателей выгорания консультантов  
ТНПП с показателями их самооотношения**

	Напряжение	Резистенция	Истощение	Общий показатель СЭВ	Эмоциональное исто- щение	Деперсонализация	Редукция профессио- нальных достижений
<b>Открытость</b>		-0,43*			-0,43*	-0,51**	0,45*
<b>Самоуверенность</b>						-0,38*	
<b>Саморуководство</b>		-0,42*	-,047**	-0,47**	-0,51**	-0,49**	0,64**
<b>Отраженное самооотношение</b>							
<b>Самоценность</b>							0,39*
<b>Самопринятие</b>							
<b>Самопривязанность</b>						-0,39*	
<b>Внутренний конфликт</b>	0,53**	0,53**	0,47**	0,58**	0,48**	0,59**	-0,44*
<b>Самообвинение</b>			0,37*			0,41*	-0,39*
<b>Самоуважение</b>		-0,43*	-0,38*	-0,38*	-0,42*	-0,63**	0,55**
<b>Аутосимпатия</b>							
<b>Самоуничтожение</b>	0,38*	0,45*	0,46*	0,49**	0,44*	0,54**	-0,46*

\*\* - уровень значимости не ниже 0,01

\* - уровень значимости не ниже 0,05

Связь носит отрицательный характер, за исключением шкалы «редукция профессиональных достижений» (положительная корреляция в данном случае объясняется инверсией данной шкалы, т.е. низкие баллы соответствуют высокому уровню редукции достижений). Таким образом, чем выше уровень саморуководства консультантов ТНПП, тем ниже уровень сформированности фаз синдрома эмоционального выгорания «резистенция», «истощение» и общего показателя синдрома, а также всех трех показателей выгорания опросника ПВ.

Содержание частного аспекта самооотношения «внутренняя конфликтность» отражает чувство конфликтности и амбивалентности, направленное на себя, наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой. Здесь просматривается тенденция к чрезмерному самокопанию и рефлексии, протекающих на общем негативном эмоциональном фоне отношения к себе. Это чувство сопровождается тревожно-депрессивными состояниями, низкой самооценкой, фрустрированностью ведущих потребностей, недоволь-

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

ством настоящей ситуацией, подчеркиванием трудностей и наличием ригидных аффективных комплексов. Применительно к самоотношению, по мнению С.Р. Панталева, этот фактор может отражать также чувство неполноценности или малой ценности испытуемых в значимых для них областях. То есть чем выше у психологов-консультантов уровень внутренней конфликтности самоотношения, тем выше уровни сформированности всех фаз стресса и соответственно общий показатель синдрома эмоционального выгорания, а также уровень показателей всех трех факторов выгорания.

В результате проведенного корреляционного анализа, выявлены отрицательные корреляции выраженности обобщенного измерения самоотношения «самоуважение» с большинством шкал опросников, а также положительная корреляция по инвертированной шкале «редукция профессиональных достижений».

Содержание данного обобщенного аспекта самоотношения составляют шкалы *«саморуководство»*, *«самоуверенность»*, *«отраженное самоотношение»*, *«открытость» (социальная желательность «Я»)*, выражающие оценку собственного «Я» индивида по отношению к социально-нормативным критериям: целеустремленности, воли, успешности, моральности, социального одобрения. Самоуважение предполагает процесс оценки себя по сравнению с некоторыми социально значимыми критериями, нормами, эталонами – представлениями о благополучном и эффективном индивиде, заложенными в идеальный образ «Я» субъекта, и как результат – чувство компетентности, эффективности, инструментальности «Я». Таким образом, чем выше показатели выгорания, тем ниже показатели самоуважения консультантов.

Положительные корреляции обобщенного фактора самоотношения «самоуничижение» (данный фактор включает в себя шкалы *«внутренняя конфликтность»* и *«самообвинение»*) с уровнем выраженности всех трех фаз стресса, общим показателем синдрома и всеми показателями уровня выгорания по факторам «эмоциональное истощение», «деперсонализация», а также отрицательная корреляция по «обратной» шкале «редукция профессиональных достижений» свидетельствуют о том, что чем выше показатели выгорания, тем выше у консультантов негативный эмоциональный фон самоотношения.

Можно отметить также отсутствие значимых корреляций выраженности выгорания с таким обобщенным фактором самоотношения, как *«ауто-симпатия»* (в состав которого входят шкалы *«самопривязанность»*, *«самоценность»*, *«самопринятие»*). В данном факторе фиксируется самоотношение на основе эмоционального чувства привязанности, принятия, ощущения духовной ценности собственной личности и расположенности к себе, не предполагающее сравнения и сопоставления себя с некоторыми социально заданными и индивидуально усвоенными нормами-эталонами (как это имеет место в факторе «самоуважение»). В основе фактора лежит некоторое обобщенное чувство симпатии, которое может существовать

наряду и даже вопреки той или иной обобщенной самооценке, выражающейся в переживании самоуважения. Отсутствие статистически значимых достоверных связей между показателями синдрома эмоционального выгорания и обобщенного измерения самоотношения «аутосимпатия» позволяет предположить, что действие факторов, провоцирующих развитие синдрома эмоционального выгорания, оказывает влияние в первую очередь на уровень социально нормативных самооценок («самоуважение») консультантов ТНПП, при этом уровень эмоционального отношения к себе («аутосимпатия») остается резистентным к их воздействию.

Поскольку изменения в структуре, содержании и уровне обобщенного самоотношения могут происходить только под воздействием факторов, затрагивающих его ядерный, смысловой слой, полученные результаты могут также свидетельствовать о том, что ядром системы самоотношения психологов-консультантов является чувство «аутосимпатии» (чувство самоценности и привязанности к собственному «Я»), при этом именно оно определяет итоговый уровень обобщенного самоотношения и степень его положительности [10].

Учитывая, что групповые и индивидуальные формы психокоррекции, реабилитации и психотерапии непосредственно связаны с воздействием на самоотношение, полученные данные могут быть использованы при создании программ профессионального сопровождения и индивидуальной реабилитации психологов-консультантов. Опираясь на обнаруженные защитные и компенсаторные резервы системы самоотношения по отношению к проявлениям синдрома эмоционального выгорания, эти программы могут быть направлены на поддержание уровня аутосимпатии, снижение уровня внутренней конфликтности самоотношения психологов-консультантов, а также повышение уровня саморукводства, отражающего представление о себе как себе как о творце собственной личности и результатов собственной деятельности.

### *Литература*

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005.
3. Климов Е.А. Психология профессионала. М., 1996.
4. Лешукова Е.Г. Синдром сгорания. Защитные механизмы. Меры профилактики // Вестник РАТЭПП. 1995. Вып. 1.
5. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 3-18.
6. Медведев В.И. Влияние эмоциональной сферы на деятельность операторов // Физиологические основы повышения эффективности труда. Л., 1978. С. 118-136.
7. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М., 2001.
8. Орёл В.Е. Структурно-функциональная организация психического и генезис психического выгорания. М., 2005.
9. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. М., 1993.

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

10. Пантеев С.Р. Стрессорное отношение как эмоционально-оценочной системы : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1988.
11. Ресик П.А., Калхаун К.С. Посттравматическое стрессовое расстройство // Клиническое руководство по психическим расстройствам / под ред. Д. Барлоу. СПб., 2008. С. 102-177.
12. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983.
13. Хачатурян С.Д. Психологические условия эффективности функционирования «телефонов доверия» при органах внутренних дел : дис. ... канд. психол. наук. М., 2001.
14. Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников. Формирование, профилактика, коррекция. Киев, 2004.

## **Ориентационные маркеры при оказании дистанционной психологической помощи больным алкогольной зависимостью**

*Балоян В.Е.,*

*психолог-консультант отдела ТНПП*

*ГБУ «Московская служба психологической помощи населению»*

Целью данной научной конференции является обсуждение, анализ и выработка рекомендаций по психологической помощи социально незащищенным категориям населения и людям, попавшим в сложную жизненную ситуацию, в том числе лицам с аддиктивным поведением, с использованием дистанционных технологий (телефонного и интернет-консультирования).

В связи с заявленной тематикой данная статья нацелена на рассмотрение одной из тематических задач, то есть на расширение понимания тактических возможностей при оказании психологической помощи лицам, страдающим алкогольной зависимостью.

Прежде хочется отметить, что психологическая помощь с использованием дистанционных технологий имеет свои особенности. Например, общие особенности телефонного консультирования были описаны автором в другой его статье «Особенности психологического консультирования по телефону эндогенных больных, их родственников и знакомых», помещенной в сборнике материалов II Международной научно-практической конференции «Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий» [1].

Однако в данной статье хочется отразить скорее то общее, что существует между очным и дистанционным видами помощи, нежели обсудить из различия. Это связано с тем, что любая психологическая и психотерапевтическая работа подразумевает наличие определенных технологий. Помимо личности психолога-консультанта (психотерапевта), что неоспоримо очень значимо, также в любом психологическом (психотерапевтическом) процессе важно применение специфических знаний и методов; это очевидно как при очной, так и при дистанционной работе.

Что касается профессиональной компетентности, то часто при работе психолог-консультант опирается на свою интуицию, что может говорить о

его профессионализме. При этом необходимо, чтобы интуиция опиралась не только на собственные фантазии и на практический опыт, а также и на теоретические научные данные. Важно, чтобы профессионализм не трансформировался в дилетантизм. Поэтому для любой психологической работы очень важно понимание двух основных вещей: представления об особенностях личности клиента/абонента и методы, которые наиболее целесообразно применить в каждом конкретном случае.

Безусловно, известны многие психотерапевтические методики, мишенью которых являются те или иные феномены человеческой личности. Но для этого необходимо сориентироваться в личности клиента/абонента, причем, чем быстрее это произойдет, тем лучше (особенно при одноразовом телефонном общении). Речь идет о том, что весь накопленный опыт о характерных особенностях личности очень важен, он является опорой, фундаментом, на котором строится вся дальнейшая психологическая работа.

Но психология как наука находится в постоянном развитии и любые научно обоснованные исследования приносят свой вклад в это развитие. Расширение области научных знаний как в психологии целом, так и в отдельных ее областях приводит к обогащению представлений, многосторонности и более полному пониманию, изучаемого предмета. Но чтобы исследование было научно обоснованно, оно должно соответствовать критериям научного познания, то есть быть продуманным, логичным, упорядоченным, рациональным, доступным для понимания, учитывать уже имеющиеся концепции, иметь практическую пользу. Такое исследование приносит свой вклад в копилку общих знаний.

Поскольку одной из тем данной научной конференции является особенность оказания психологической помощи людям, страдающим от алкогольной зависимости, и это действительно работа, имеющая свою специфику, то очень важно иметь представления об этой специфике, заключающейся в понимании личности больного, страдающего аддикцией, в осознании детерминант его поведения, представлений об его внутреннем мире.

Конечно, на сегодняшний день существует достаточно много психологических разработок в этой области; исследованы психические функции больного, особенности его мышления, волевого фактора, мотивационно-потребностной сферы. Также прописаны и симптоматические проявления данной нозологии. Безусловно, психологам-консультантам, работающим с больными, страдающими от алкогольной зависимости, это известно и ими учитывается.

Проблема отдельного мотива и мотивации, как некоторых поступков, так и всей человеческой деятельности – это одна из фундаментальных проблем психологии как науки. Решение этой проблемы – нахождение универсальных принципов, дающих возможность для наиболее полного, глубокого и четкого понимания мотивационного феномена и позволяющих объяснить индивидуальные приоритетные потребности, возникающие в тот

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

или иной момент у каждого конкретного человека. Отчего человек делает именно такой выбор, предметом своих желаний определяет именно данный предмет, выделив его из множества других.

Приложив это к тематической сути данной статьи, можно резюмировать, что любое новое исследование важно, оно привносит что-то новое, расширяя и обогащая уже накопленный опыт и материал.

В данной статье хочется написать о результатах исследования, основанного на новом подходе к пониманию мотивационно-потребностной сферы человека, подходе, в основе которого лежат *теория и метод системной психологии, разработанные Рыжовым Б.Н.* [2]. Результаты данного исследования открывают новые представления о возможности изучения особенностей мотивационно-потребностной сферы как системы. Это актуально для изучения групп, выделенных в зависимости от научно-исследовательского интереса.

В настоящее время с точки зрения системного подхода, а точнее системной теории мотивации, мотивационная сфера человека является самостоятельным структурным образованием личности, при этом одновременно являясь подсистемой общей структуры личности. Мотивационная сфера, проявляясь во множестве качеств, оказывает влияние на формирование определенных свойств личности. Преобладающие мотивы определяют особенности развития личности, ее предрасположенности к большему или меньшему проявлению себя в различных сферах жизни, развитию определенных способностей, базирующихся на свойствах и качествах личности, обусловленных влиянием преобладающих мотивов. Следовательно, понимание основных мотивационных тенденций, характерных для человека, в особенности страдающего от алкогольной зависимости, очень важно для оказания ему психологической помощи, и от учета этого во многом будет зависеть качество очного или дистанционного консультационного (психотерапевтического) процесса.

Для изучения мотивационно-потребностной сферы как системы применяется *методика «Тест системного профиля мотивации» Рыжова Б.Н.* [3].

Мотив согласуется с действием. Возникшая потребность реализуется в мотиве. Согласно формуле Ганзена, мотив, будучи составляющим воли, является одним из слагаемых человеческого сознания, то есть фактором, влияющим на полное представление человека о жизни, на сущностное его понимание.

Таким образом, благодаря возможности полного, системного и систематизированного сбора информации о мотивационных приоритетах человека и отражению данной информации в виде графиков и таблиц, методика «Тест системного профиля мотивации» дает возможность не только определить предпочтительные потребностные факторы, но и составить предположения о сознательном представлении человека о мире и о себе в этом мире.

**Целью** исследования являлось изучение системного профиля мотивации, позволяющего представить общую картину, которая отражает особенности мотивационно-потребностной сферы изучаемой группы, выделенной

по интересующему признаку. Имея представления о методике и о средне-статистических данных, полученных в результате проведения исследования, можно составить представление об общих особенностях, характерных для данной группы.

Безусловно, каждый человек индивидуален. Это необходимо помнить и учитывать при любой психологической работе. Но есть нечто общее, что объединяет группы людей, выделенных по какому-либо признаку. Нозологическая принадлежность – один из ярких таких признаков.

Аддикция накладывает свой отпечаток на мотивационную сферу личности, влияя через нее на всю личность.

Сферы, составляющие целостность личности:

- мотивационная;
- эмоциональная – энергетически заряженная, придающая динамический характер процессам, поведению человека и его деятельности;
- волевая – обеспечивающая устойчивость мотивационной сферы;
- интеллектуальная – обязательно принимающая участие в развитии мотивационной сферы.

Мотивационная сфера влияет на все три другие сферы в результате того, что:

- она задает характер эмоциональных восприятий;
- мотивы являются обязательным компонентом любого волевого действия;
- она обеспечивает избирательность восприятия, особенности мышления и памяти.

Все сферы личности тесно взаимосвязаны между собой, и мотивационная сфера, будучи самостоятельной, неотъемлема от других сфер, обеспечивает человеку как способность к выживанию в целом, так и гармонизацию и улучшение качеств его жизни. Следовательно, при любом психологическом консультировании (очном и дистанционном) работа с мотивационно-потребностной сферой и учет ее особенностей, особенно при наличии психического диагноза, не просто очень важен, а необходим.

Ниже приводится описание особенностей мотивационно-потребностной сферы больных зависимостью от алкоголя, которые необходимо использовать для первичного представления о клиенте/абоненте, страдающем соответствующей аддикцией, для более эффективной дальнейшей работы с ним. Эти особенности были выделены на основе обычных представлений, а также при изучении мотивационно-потребностной сферы как системы, в основе которого лежит системная теория мотивации.

Сужая тематический обзор и переходя к более конкретным описаниям общеизвестных особенностей мотивационно-потребностной сферы и вновь определенных черт системного профиля мотивации больных алкоголизмом, нужно отметить, что исследование больных с помощью «Теста системного профиля мотивации» было проведено на базе психиатрической

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

больницы № 13 Департамента здравоохранения г. Москвы. Выборку испытуемых составили пациенты с первичным (основным) диагнозом «синдром зависимости от алкоголя», находящиеся на стационарном лечении не в первый раз. Пациенты попали в данную больницу в результате суицидальных попыток, повышенной агрессивности по отношению к окружающим, при алкогольном делирии, вызывающем угрозу здоровью или жизни окружающих или самого пациента.

Общезвестно, что особенности мотивационно-потребностной сферы больных зависимостью от алкоголя проявляются в таких факторах, как:

- нарушение мотивов деятельности;
- снижение уровня притязаний;
- повышенная напряженность потребностных состояний;
- конфликт между положительными и отрицательными потребностями;
- низкая значимость духовных ценностей;
- низкая мотивация к изменению социального положения;
- отсутствие установки на трудовую деятельность;
- ослабление внутреннего контроля;
- повышенная импульсивность поведения;
- повышенная агрессивность.

Но благодаря исследованиям, основанным на системных позициях, в частности с помощью «Теста системного профиля мотивации», в дополнение к уже известному материалу выявлено, что для больного алкогольной зависимостью характерно:

- 1) очень высокий уровень репродуктивной мотивации;
- 2) очень высокий уровень альтруистической мотивации;
- 3) сильно сниженный уровень познавательной мотивации;
- 4) достаточно сниженный уровень мотивации самоактуализации.

Также в результате исследования выявлено, что у больных алкогольной зависимостью присутствует достаточно сильное внутреннее напряжение, связанное с какой-то незавершенной ситуацией и желание от него поскорее освободиться, завершив эту ситуацию. Это ярко иллюстрирует напряженность больного, часто оказывающуюся детерминирующим фактором его раздражительности и аффективных реакций. Раздражительность здесь имеется в виду как недифференцированное чувство, возникающее в ответ на объективно не очень значимую ситуацию, неэффективное, приносящее вред самому больному и нарушающее любое взаимодействие.

Небольшой на первый взгляд перечень особенностей при профессиональных знаниях можно достаточно глубоко и объемно расшифровать. Но это тема для отдельной работы.

А в заключение данной статьи хочется подвести некоторые итоги.

Интерпретация выявленных данных привносит в понимание личности больного зависимостью от алкоголя новые сведения, позволяющие выработать более эффективную тактику, благодаря тому, что можно:

- определить наиболее верный подход к клиенту/абоненту при первичном общении;
- выработать ориентиры для дальнейшей работы (одноразовой или многократной);
- определить «слабые» и «сильные» стороны данного клиента/абонента как нечто общее, априори характерное для него по признаковой принадлежности;
- возможно, определить мишень для работы.

Но всегда необходимо помнить об индивидуальности клиента/абонента, о том, что данные факторы могут лично для него иметь иную значимость.

Возвращаясь к началу статьи, следует напомнить, что новые выявленные факторы, как и общеизвестные, являются той научной базой, на которую можно опираться при очном и дистанционном консультировании, это общий среднестатистический ориентир. Но в практике помимо теоретических оснований и предположений, основанных на научных данных, важна индивидуальность каждого человека, и о ней нельзя забывать!

#### *Литература:*

1. Балоян В.Е. Особенности психологического консультирования по телефону эндогенных больных, их родственников и знакомых // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение) : Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 февраля 2012 г. М. : МГППУ, 2012. С. 136-144.
2. Рыжов Б.Н. Системные основания психологии. Теория и метод системной психологии. Системная теория мотивации // Системная психология и социология: Научно-практический журнал. М. : МГПУ, 2010. URL: [http://www.systempsychology.ru/journal/n\\_1\\_2010/](http://www.systempsychology.ru/journal/n_1_2010/)
3. Рыжов Б.Н. Тест системного профиля мотивации. М. : МГПУ, 2009.

### **Сравнительная характеристика деятельности службы Телефона Доверия и Телефона неотложной психологической помощи**

*Зинатулина В.Д.,*

*психолог-консультант,*

*ГБУ «Московская служба психологической помощи населению»*

В сфере психологического здоровья и социальной помощи, несмотря на кажущуюся схожесть, службы Телефона доверия (ТД) и Телефона неотложной психологической помощи (ТНПП) – отличаются друг от друга.

На данный момент накопилось множество предпосылок для обозначения четких стандартов, адекватных профилю услуг вышеупомянутых служб. Мотивом к обозначению этой проблемы в данной статье явился мой опыт работы в ТНПП.

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

В большинстве литературных источников наблюдается теоретическая неполнота трактовки концепций деятельности служб ТД и ТНПП. Базисные понятия заданы в концепциях вышеупомянутых служб, конкретизированы в задачах (пример – концепция ТНПП), но остаются за пределами понимания общественности. Абоненты не всегда готовы к получению психологической помощи, часть обратившихся имеют запросы иного характера – жалобы на социальные службы, социальную напряженность и т.д. У абонентов возникают ошибочные представления о психологической помощи, что приводит – на фоне неудовлетворенности запросов – к угрозе жалоб, саботажу общения и т.п.

Круг задач ТНПП, в отличие от ТД, невероятно широк. Помимо повышения уровня психологической грамотности населения, помощи и поддержки в трудных жизненных ситуациях, сюда же относится психологическое и психотерапевтическое консультирование [3], что требует соответствующего качества профессиональной деятельности психологов-консультантов.

Поставленная проблема – учет отличий функций названных служб – влияет на эффективность деятельности специалистов, т.к. структура компетенций телефонных консультантов прописана достаточно неопределенно. Консультанты часто наталкиваются на реакции сопротивления и противодействия, что в дальнейшем может способствовать уязвимости в оценке себя как специалиста и преждевременному профессиональному выгоранию [1].

Таким образом, мы подошли к рассмотрению отличий.

Предлагаемыми параметрами будут *модальности* – как тип консультационного воздействия.

В теоретических источниках называются следующие режимы модальностей:

- Режим обеспечения – вмешательство в соответствии с потребностями;
- Режим рекомендаций – помогающие стратегии;
- Режим сотрудничества – консультант в роли катализатора;
- Режим посредничества – консультант выполняет автономную функцию, организуя процесс ответных размышлений консультируемого.

Рассмотрим их более подробно.

Режим обеспечения – вмешательство в соответствии с потребностями – основной вид функции Телефона доверия. Это в основном эмпатийное выслушивание – для ослабления негативного эмоционального состояния.

Режим рекомендации – помогающие стратегии, их диапазон широк – от справочной информации о психологических и социальных службах; сюда же можно отнести ряд проблем детско-родительских отношений, вопросы по проблемам трудоустройства, со-зависимости.

Режим сотрудничества – консультант выступает в роли катализатора, ориентирующего абонента на самоорганизацию и личную инициативу в решении заявленной им проблемы.

Режим посредничества – консультант выполняет автономную функцию, выявляя проблемы, разрабатывая план вмешательства и организуя процесс ответных размышлений консультируемого, что в дальнейшем наталкивает абонента на его выбор решения проблемы [2, с. 35-37].

Два последних режима (или типа) требуют от консультанта профессиональной подготовки, навыков и опыта психологического консультирования – в этом еще одно условие и преимущество службы телефона неотложной психологической помощи.

Итак, можно сказать, что основной вид деятельности Телефона доверия – психопрофилактический, функция Телефона неотложной психологической помощи – помимо психопрофилактической – психотерапевтическая.

Чем может быть полезна специфика вышеупомянутых служб?

Эффективность оказания психологической помощи невозможно понять вне связи с социально-психологическими процессами, происходящими в обществе. По данным статистики института психологии РАН, в обществе наблюдается массовое ощущение нестабильности. С точки зрения социологов и политологов, нынешний контингент – посттоталитарен, сохраняет иждивенческую позицию, агрессивные и деструктивные тенденции, обладает потребностями базового уровня. Этим также обусловлены ошибочные представления абонентов о психологической помощи – что приводит, как было сказано выше, к угрозе жалоб, саботажу общения – на фоне неудовлетворенности запросов.

Можно сделать вывод, что тема, рассматриваемая нами в этой статье, весьма актуальна. Необходимо создание четко продуманной стратегии позиционирования деятельности службы в СМИ, в частности – службы Телефона неотложной психологической помощи.

На что это может повлиять?

Со стороны специалистов – на осознание своей компетентности, четкости ее границ, отчетливости понимания своей роли в процессе консультирования, что в свою очередь будет способствовать профилактике профессионального выгорания, а также утверждению профессиональной идентичности.

Со стороны потенциальных абонентов – на повышение уровня психологической грамотности, получение максимальной информации о возможности психологической помощи, как очной, так и дистантной.

### *Литература*

1. Практика телефонного консультирования : хрестоматия / ред.-сост. А.Н. Моховиков. 2-е изд., доп. М. : Смысл, 2005.
2. Уоллес В.А., Холл Д.Л. Психологическая консультация. СПб. : Питер, 2003.
3. Яковлева Н.Т. Феноменология частых обращений и специфика работы с ними на ТНПП // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение) : Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 февраля 2012 г. М. : МГППУ, 2012. С. 132-136.

## **Консультирование «зависающих» и агрессивных абонентов в телефонном консультировании**

*Калинина О.С.,  
педагог-психолог ГБОУ ЦПМСС «Взаимодействие»,  
г. Москва*

*«Помощь так же близка,  
как и телефон...»*

*Девиз «Международной  
Лиги жизни»*

Широчайшее распространение телефонных служб по всему миру обусловлено особенностями телефонной связи как средства общения.

Службы “Телефон доверия” привлекают простотой и доступностью установления контакта, обеспечивают анонимность и конфиденциальность. Эти службы нередко предоставляют единственную возможность высказать свои “наболевшие” проблемы, получить квалифицированную консультацию специалиста [5].

Роль и позиция консультанта достаточно фиксирована. Основные требования к качествам консультанта: невмешательство, отстраненность, нейтралитет и личностная закрытость (анонимность), чтобы клиент мог свободно проецировать на него свои чувства. Консультант должен обладать способностью выдерживать «перенос» и работать с «контрпереносом».

Одним из важнейших требований к консультанту выступает осознание собственных проблем, реакций и их возможного влияния на клиента. А также: аутентичность, эмоциональная стабильность, объективность, проницательность, тонкая наблюдательность и способность к адекватным интерпретациям [2].

Наличие постоянных («зависающих») абонентов – проблема всех телефонов экстренной психологической помощи. В процентном соотношении их доля составляет до 15% от общего количества обращений, что, безусловно, мешает нормальной работе телефона доверия, а также приводит к возникновению эмоционального «сгорания» у телефонных консультантов. Наличие этой категории абонентов является не особенностью или отличительной чертой телефонного консультирования, а проблемой, требующей своего решения [3].

Присутствие в работе «зависающих» абонентов связано с проблемой зависимостей, которая не только обширна, но и трудна.

Закономерности развития зависимости однотипны в самых разных случаях. Существуют сходные особенности, определяющие межличностное поведение зависимых людей. К ним относятся:

1. сниженная переносимость трудностей повседневной жизни наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;
2. скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством;

3. внешняя социабельность, сочетаемая со страхом перед стойкими эмоциональными контактами;
4. стремление говорить неправду,
5. стремление обвинять других, зная, что они не виноваты,
6. стремление уходить от ответственности в принятии решений;
7. стереотипность, повторяемость поведения;
8. тревожность [3].

Нередко телефонный консультант сталкивается с такой проблемой, как «зависающий абонент», проявляющий агрессию, целью которой становится проявление деструктивности и жестокости к окружающим.

Агрессивный абонент стремится досадить собеседнику. Он гневается и нуждается в разрядке. Она может наступить только после совершения деструкции. Агрессор стремится не к конгруэнтному соприкосновению с пространством собеседника, а к внедрению или его насильственному уничтожению. Особенно привлекательным является разрушение личностных границ собеседника. Свидетельствующие об этом изменения интонаций голоса и длительность растерянных пауз консультанта являются чувствительным показателем эффективности агрессии. Консультант становится не просто живым объектом агрессии, а превращается в обезличенную вещь. Беседа с агрессивным абонентом является незавершенным диалогом, распадающимся в силу деструктивных тенденций. У консультанта это вызывает закономерное чувство вины – за утрату себя, потерю собственного достоинства [3].

Деструкция абонента ограничена вербальной агрессией. Не оставляя после себя никаких видимых следов, она является легкой и доступной для абонента и крайне чувствительной – для консультанта.

Поскольку агрессивный абонент склонен к незавершенному диалогу, то одна из основных задач консультанта состоит в превращении его в завершенный. Этот процесс можно назвать блокадой. Блокировать незавершенный диалог означает вернуть ему устойчивость, психологический центр и предотвратить нерегулируемую длительность. Он осуществляется через введение консультантом ограничений и контроля. Используя эти подходы, он преодолевает тревогу, растерянность, досаду, вину или ответную агрессию, блокируя их выражение. От преодоления этих чувств консультант продвигается к конструктивным отношениям [4].

Если консультант осознает, что у него нет возможности противостоять агрессии и жизни собеседника не грозит опасность, то целесообразно завершить беседу, пригласив позвонить вновь в другое время [3].

Напрямую с проблемой наличия «постоянных» абонентов связан феномен «эмоционального выгорания» сотрудников телефонов доверия из-за неправильной организации работы с постоянными клиентами. Феномен «сгорания» является острым кризисным состоянием. Он свойственен людям, которые по роду своей деятельности постоянно сталкиваются с негативными переживаниями людей и оказываются лично вовлеченными в них [1].

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

#### ***Феномен «сгорания» характеризуется:***

- душевной и физической усталостью, утратой веры в свои силы и, как следствие, невозможностью проводить эффективное консультирование, увеличением числа «неудачных» звонков;
- раздражительностью и агрессивностью во время беседы, стремлением быстрее завершить консультативную беседу, отказом продолжать обсуждение предложенной темы консультации;
- ощущением малой значимости решаемых проблем, подменой продуктивной работы формальным подходом к проблемам абонента, сомнениями в эффективности работы службы;
- переносом отрицательных эмоций на окружающих;
- переносом проблемных ситуаций консультанта на проблемы абонента, тенденциями манипулировать абонентом, осуществлять скрытые агрессивные установки под маской «благих намерений», периодическим стремлением консультанта навязывать мнения, установки или ценности абоненту;
- боязнью предстоящего звонка, нежеланием идти на дежурство, стремлением поменять работу и реализовать себя в иной области.

С целью профилактики эмоционального выгорания для консультантов необходимо проводить тренинги, направленные на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, навыков позитивного самовосприятия [1].

#### ***Литература***

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М. : Изд-во Московского университета, 1984.
2. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. М. : Смысл, 2005.
3. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М. : Смысл, 2001.
4. Фромм Э. Бегство от свободы. М. : Флинта : МПСИ : Прогресс.
5. Вестник РАТЭПП. 2002 г. URL: <http://ratepp.ru>

### **Консультирование по телефону как средство психологической помощи социально незащищенным лицам**

***Климова Т.Г.,***

*директор ГБОУ ЦПМСС «Юго-Восток»;*

***Клочков Д.М.,***

*социальный педагог ГБОУ ЦПМСС «Юго-Восток»*

*г. Москва*

Актуальной потребностью общества является возможность получения психологической помощи, которая осуществляется при посредстве онлайн-сервисов – по телефону, E-mail, Skype, ICQ и др.

В жизни каждого случаются моменты, когда необходима помощь со стороны, но не к кому обратиться. Кажется, что весь мир против тебя, и ты один на один со своей бедой, со своими проблемами. В этом случае тяжелее

всего тем, кто не имеет достаточного уровня дохода, тем, кто относится к социально незащищенным лицам. Социально незащищенные слои населения – социально уязвимые слои населения, граждане, семьи, обладающие низким денежным доходом на одного члена семьи (чаще всего, это многодетные семьи и пенсионеры, получающие недостаточное пособие); семьи, потерявшие кормильца; матери, воспитывающие детей в одиночку; инвалиды; престарелые; студенты, живущие на стипендию; безработные; лица, пострадавшие от стихийных бедствий, политических и социальных конфликтов, незаконного преследования, – одним словом, люди, попавшие в сложную жизненную ситуацию. Как часто слышишь в телефонную трубку призыв о помощи, и в разговоре выясняется, что человек не может выходить из дома, потому что нет зимней одежды и обуви, что он не ел несколько дней и не знает куда обращаться и что делать дальше и имеет ли смысл жить. В этом случае онлайн-служба консультирования незаменимая вещь – необходимо только набрать номер, и тебя выслушают и окажут психологическую поддержку, тебе подскажут, куда можно обратиться за материальной помощью и др.

Телефон консультирования для взрослого и юного населения и телефон доверия для детей и подростков в ГБОУ города Москвы Центр психолого-медико-социального сопровождения «Юго-Восток» работают с 1999 года.

Сотрудники отдела осуществляют консультирование лиц, нуждающихся в неотложной психологической помощи и поддержки по телефону, а также e-mail, ICQ и Skype. В Центр на телефон консультирования ежемесячно поступает более 150 звонков и 20-30 звонков от детей – на телефон Доверия. Ежегодно количество звонков растет, наблюдается тенденция к увеличению повторных звонков, что можно связать с ростом доверия у жителей округа к консультантам, работающим на телефоне.

Преимущество телефона консультирования в том, что пользоваться им может любой житель планеты, говорящий на русском языке, независимо от уровня достатка. Очень важно создать равные условия для всех, позвонившему не надо думать о том, как он выглядит и во что одет, ему важно проговорить о том, что происходит и что он чувствует, важно ощутить поддержку со стороны и именно в этот момент, а не спустя какое-то время. Некоторые из звонивших сообщают, что информацию о Центре они почерпнули из интернета, у Центра существует свой сайт: <http://u-vostok.pc.mskobr.ru>, на котором желающие могут ознакомиться с общей информацией о деятельности Центра, о направлениях работы, выбрать интересное и необходимое для себя, найти полезную информацию, задать вопросы на интересующие темы и получить ответы на них. Жизнь идет вперед, и очень приятно осознавать, что компьютером владеет и юное, и пожилое поколение. Основная масса обратившихся на телефон консультирования в наш Центр, это люди в возрасте 25-45, но процент юных и пожилых неуклонно растет. Все больше появляется бабушек, беспокоящихся за внуков или неудовлетворенных своей собственной жизнью, звонят также и дедушки, обеспокоенные дальней-

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

шей жизнью, здоровьем, судьбой молодого поколения. Радует то, что за помощью обращаются подростки, их волнуют взаимоотношения полов, тревога за свою жизнь, непонимание со стороны взрослых, звучат вопросы и экзистенциального характера. Поступают обращения и от детей, с жалобами на учителей, на одноклассников, на родителей. Консультанту важно подержать обратившегося и сделать все возможное для того, чтобы этот звонок не был последним, важно расположить к себе, в случае если звонит ребенок, постараться, чтобы его родители или законные представители обратились в Центр. Взрослым необходимо понимать, что только от них зависит благополучие и комфорт их детей, и они должны позаботиться об этом.

В нашем Центре принята «Концепция работы телефона консультирования», в которой прописаны все основные направления работы, положения и принципы этой службы помощи и поддержки. В своей работе сотрудники Центра придерживаются норм и правил, закрепленных в Концепции. Консультант в своей работе реализует следующие функции:

- **оказания психологической помощи** – проводя кризисную интервенцию, оказывая психологическую поддержку, ведя психологическое консультирование;

- **диспетчерскую функцию** – консультируя позвонивших и помогая им найти необходимые им социальные и психологические службы города;

- **информационную функцию** – отвечая на запросы звонящих.

Оказывая психологическую поддержку, телефонные консультанты руководствуются следующими принципами:

- **Принцип конфиденциальности.** Принцип конфиденциальности требует соблюдения тайны сообщения позвонивших, анонимности личности самого обратившегося и анонимности телефонного консультанта. Позвонивший имеет право чувствовать себя в безопасности и должен быть уверен в абсолютной конфиденциальности разговора. Передавая гласности данные статистического анализа или типичные случаи обращений, необходимо следить, чтобы из рассказа были полностью удалены детали, позволяющие опознать позвонившего, чтобы доверие населения к телефонным консультантам не пострадало. Право обратившегося на анонимность означает, что от собеседника нельзя требовать, чтобы он назвал свое имя или сообщил другие данные, позволяющие установить его личность. Обращения звонящих регистрируются анонимно и только для статистического учета. Консультант телефона консультирования имеет право на анонимность. Он работает под псевдонимом.

- **Принцип уважения собеседника.** Принцип уважения выполняется тогда, когда телефонный консультант пользуется в разговоре только той информацией, которую хочет ему сообщить сам звонящий, а не той, которую консультанту было бы удобнее иметь в разговоре. Важно отметить, что в общении по телефону консультирования личность консультанта находится в тени, вне сферы внимания собеседника.

- **Принцип выслушивания собеседника.** Человек, обратившийся на телефон консультирования, имеет право на то, чтобы быть выслушанным. Он имеет право на время и силы телефонного консультанта. Инициатива начала и окончания разговора принадлежит исключительно позвонившему. Собеседник имеет право на готовность телефонного консультанта к проявлению эмпатии.
- **Принцип недирективности.** Недирективность в общении по телефону консультирования понимается как отсутствие давления на собеседника в какой-либо форме. Телефонный консультант должен осознавать границу между помощью и вмешательством в жизнь собеседника. Телефонный консультант не пытается изменить собеседника и не делает попыток манипулировать им. Телефонный консультант определяет свою позицию по тем вопросам, которые поднимает позвонивший, но никак не навязывает свою позицию собеседнику. Любые формы идеологического давления недопустимы. Это касается как желания обратиться позвонившего в свою веру, так и политических манипуляций.

Как правило, общий смысл сообщения обратившегося на телефон консультирования человека заключается в том, что он несчастен. Помочь собеседнику пережить происходящее с ним – значит понять и принять этого человека, быть с ним в тяжелое для него время, вместе с ним переживать случившееся. Но это не все. Путь решения проблем собеседника лежит через попытки осознания им в разговоре по телефону консультирования себя самого. Возможность самосознания заключена для звонящего в самом диалоге между ним и телефонным консультантом. Подлинный диалог целителен для человека. Такой диалог имеет место в отношениях «Я – Ты», в которых человек адресует ко всей личности другого, непосредственно воспринимаемая ее во всей ее неповторимости и цельности. Подтверждение себя как целостной личности человек получает только в подлинном диалоге. Отнестись к собеседнику как к цельной личности, быть готовым вступить в подлинный диалог с ним, стремиться к этому в работе – значит помочь обратившемуся на телефон консультирования. Поддавая помощь, телефонный консультант не занимает позиции «над» собеседником, не считает себя его учителем или спасителем.

В соответствии с Уставом ГБОУ ЦПМСС «Юго-Восток» оказывает психолого-педагогическую, социально-педагогическую и медицинскую помощь детям в возрасте от 5 до 18 лет. Более половины детей, приходящих в Центр, относятся к социально незащищенным слоям населения. Первый вопрос, который задают взрослые, сопровождающие детей, это вопрос об оплате. Для многих это единственный шанс решить свои трудности, так как у них нет возможности оплатить занятия.

В психолого-педагогической практике рассматривается понятие «дети группы риска», в которую традиционно включают детей из неблагополучных семей, учащихся с проблемами в обучении и развитии, детей с хроническими заболеваниями и инвалидов, а также детей с отклоняющимся поведе-

нием. Психологические причины развития поведенческих отклонений часто неразрывно связаны как с нарушением взаимосвязей с социальным окружением, так и нередко с психиатрическим неблагополучием подростков [4].

Психологами рассматривается понятие «семьи группы риска». Эти семьи можно условно разбить на 2 большие категории:

1-я категория семей – семьи, которые в данный момент справляются с задачей воспитания, но делают это «из последних сил».

2-я категория – это семьи, уже находящиеся в «зоне риска» (неблагополучные, асоциальные и т.д.), которые не справляются с возложенными на них функциями.

Семьи группы риска 1-й категории характеризуются слабой способностью членов этих семей к анализу того, что происходит в семье, неспособностью по этой причине выдвигать цели по улучшению жизни семьи и достигать эффективных результатов, слабой способностью обсуждать словесно проблемы семьи.

Семьи группы риска 2-й категории характеризуются слабым пониманием того, что психолог пытается им объяснить на словах: как можно улучшить жизнь семьи, и в чем причины неблагополучия – засилье в семье эмоций, связанных с достижением власти, доминированием, агрессией в противовес эмоциям, связанным с любовью, заботой, взаимопомощью; высокой степенью риска по отношению к проблеме приема алкоголя и наркотиков [2].

Причинами детского неблагополучия часто бывают кризисные явления в семье: нарушения ее структуры и функции, рост числа разводов и количества неполных семей, асоциальный образ жизни ряда семей. На психологическое развитие детей оказывает влияние падение жизненного уровня, ухудшение условий содержания детей, нарастание психоэмоциональных перегрузок у взрослого населения, непосредственно отражающихся на детях, распространение жестокого обращения с детьми в семьях при снижении ответственности за их судьбу. Практически все аспекты поведения детей зависят от семейных условий.

Большое значение для практической организации психолого-педагогической работы имеют выводы психологов о связи установки с деятельностью, в процессе которой может происходить формирование новых и перестройка прежних установок. Эти выводы позволяют строить психолого-педагогическую практику, прежде всего, на основе деятельностного подхода, благодаря которому возможны эффективные воздействия и перестройка как осознаваемых, так и неосознаваемых поведенческих регуляторов.

Очень важным для данной практики является установление того факта, что механизмы неосознаваемой регуляции формируются и закрепляются уже в раннем детстве. Важную роль на их формирование оказывает семья, личный пример родителей, образцы их поведения, которые запечатлеваются у ребенка, характер эмоциональных отношений родителей с детьми. Эти факторы, а также внушающие воздействия, оказываемые на детей

родителями, система мер наказания и поощрения и т.д., часто оказываются решающими для формирования эмоциональной сферы, чувства эмпатии.

То, что неосознаваемые поведенческие регуляторы имеют раннее онтогенетическое происхождение, заставляет особое внимание уделять вопросам семейного воспитания детей дошкольного возраста, вводить своего рода психолого-педагогический ликбез для родителей с разъяснением той роли для детей, которую играют внушающие воздействия, атмосфера, характеризующая эмоциональный климат семьи, взаимоотношения детей и родителей, личное поведение родителей.

Особое внимание должно быть уделено семьям, где с раннего возраста дети являются свидетелями недостойного поведения родителей, сцен насилия, драк, жестокости. Очевидно, что в таких случаях недостаточно ограничиваться мерами психотерапевтического и просветительского характера, необходимы и другие, более решительные меры общественного административного воздействия по пресечению подобного поведения, наносящего непоправимый вред психике ребенка, чреватого импринтингом асоциальных форм поведения, формированием нежелательных установок [1, с. 58].

Ежегодно в ГБОУ ЦПМСС «Юго-Восток» обращаются семьи, находящиеся в тяжелой жизненной ситуации. Количество семей, обращающихся в Центр, неуклонно растет, в среднем ежегодно на 10%. Следует обратить внимание на то, что происходит понижение возраста детей в семьях, оказавшихся в сложных жизненных ситуациях. Если в предыдущие годы обращались семьи с детьми подросткового возраста, то сейчас обращаются семьи с дошкольниками и с детьми младшего школьного возраста, что свидетельствует о росте неблагоприятных факторов, оказывающих влияние на детей, как в семье, так и за ее пределами.

Подводя итоги, хочется сказать, что в современном российском обществе глубокие социальные перемены, нестабильность политической и экономической ситуации привели к увеличению численности и расширению спектра социально незащищенного населения. Эти люди нуждаются в социальной поддержке и защите со стороны общества и государства [3].

Политика государства имеет социальную направленность. В соответствии с концепцией развития социального обслуживания населения РФ (1993 г.) одним из важнейших звеньев этого механизма является создание системы социального обслуживания, которая обеспечивает разнообразные формы социальной работы с различными категориями населения на территориальном уровне. Система должна включать в себя комплекс разнообразных целевых услуг различным социальным группам, находящимся в зоне риска и нуждающимся, с учетом новых социальных реалий, в общественной поддержке помимо той, которая предоставляется централизованно.

Основы правового регулирования в области социального обслуживания населения РФ устанавливает федеральный закон «Об основах социального обслуживания населения в РФ» (1995 г.). Он определяет социальное обслу-

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

живание как «деятельность социальных служб и отдельных специалистов по поддержке, оказанию социально-бытовых, социально-медицинских, психолого-педагогических, социально-правовых услуг, осуществлению социальной адаптации и реабилитации граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации» [5, ст. 1].

Социальная поддержка может проявляться в самых разнообразных формах: в виде денежной помощи, предоставлении материальных благ, бесплатного питания, обеспечение приюта, крова, оказания медицинской, юридической психологической помощи, покровительства, опекуна, усыновления. В одну из задач нашего Центра входит оказание психологической помощи как одной из форм социальной поддержки всем, в том числе и социально незащищённым слоям населения, посредством службы «Телефон консультирования».

#### *Литература*

1. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. М. : Социальное здоровье России», 1994.
2. Елизаров А.Н. Специфика работы психолога с семьями группы риска // Психологическое обеспечение профилактики социального сиротства и отклоняющегося поведения детей и юношества : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 13–15 апреля 2004 года. М. : Социальное здоровье России, 2004. С. 114.
3. Климова Т.Г., Ключков Д.М. Психолого-педагогическая помощь детям «группы риска» и их семьям // Социология и общество: глобальные вызовы и региональное развитие [Электронный ресурс] : Материалы IV Очередного Всероссийского социологического конгресса / РОС, ИС РАН, АН РБ, ИСПИ. М. : РОС, 2012. 1 CD ROM. ISBN 978–5–904804–06–0
4. Корнилова Т.В., Григоренко Е.Л., Смирнова С.Д. Подростки групп риска. СПб. : Питер, 2005.
5. Федеральный закон от 10 декабря 1995 г. N 195-ФЗ “Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации” (с изменениями и дополнениями) // Гарант: Информационно-правовой портал. URL: <http://base.garant.ru/105642/>

### **Некоторые аспекты деятельности Телефона доверия города Новокузнецка**

*Пекшева М.А.,  
зав. отделением;*

*Сидорова Е.Г.,*

*Муниципальное Казенное Учреждение  
Центр психолого-педагогической помощи,  
г. Новокузнецк*

Экстренная психологическая помощь по телефону под эгидой социальной защиты населения в городе Новокузнецке существует уже двадцать лет. Социально-психологические услуги оказываются всем категориям граждан

независимо от социального статуса, возраста и обеспечивают помощь в безотлагательном психологическом консультировании абонентов для выхода из кризисного состояния. Работая в рамках Национальных стандартов Российской Федерации, специалисты службы «Телефона доверия» оказывают поддержку абонентам в решении личных, семейных, детско-родительских проблем для мобилизации собственных ресурсов, на преодоление трудной жизненной ситуации.

Ценностью дистанционного консультативного общения со специалистом-психологом для абонента являются его доступность и демократичность, эффект присутствия и доверительности, возможность сохранить анонимность.

Основные цели Телефона доверия: снижение психологического дискомфорта, уровня агрессии людей, включая аутоагрессию и суицид, формирование психологической культуры и укрепление психического здоровья и атмосферы психологической защищенности населения [1].

О востребованности такого вида дистанционных психологических услуг у населения говорят цифры. Если в 1991 году на телефон доверия поступило 2219 звонков, то начиная с 2000 года количество звонков колеблется от пятнадцати до двадцати тысяч обращений в год. Динамику телефонных обращений в г. Новокузнецке можно увидеть в табл. №1.

*Таблица 1*

**Динамика телефонных обращений**

Год	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Кол-во обращений	2219	4534	4692	6196	9349	9507	11632	12901	14637	15827	18677	20374	18165	22752	13904	16905	17532	18466	17783	16748	18061	15494

Доля проблемных звонков относительно их общего количества стабильно сохраняется на уровне 65-70%.

В связи с введением бесплатной Общероссийской детской линии с номером 8-800-2000-122 значительно увеличились детские обращения, они составляют 31% от общего количества поступивших звонков.

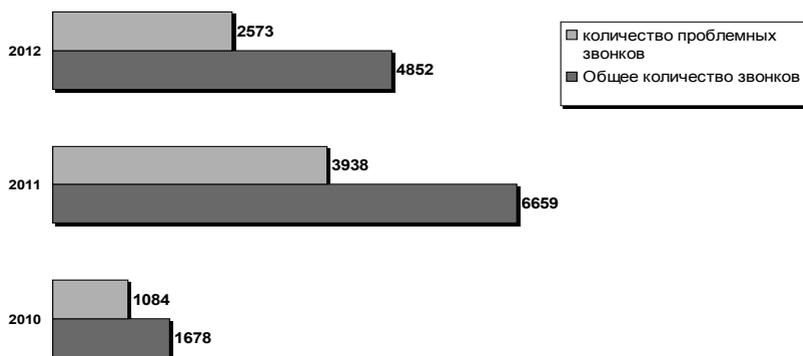
Марина Оскаровна Егорова, президент Национального фонда защиты детей от жестокого обращения, представитель Ассоциации детских телефонов доверия, убеждена, что «в России очень много детей, у которых потерянный контакт со взрослыми, и когда им трудно, телефон доверия – это единственный канал связи со старшими людьми. В минуту опасности ребенок ищет помощи именно от взрослого, а не от сверстника, интуитивно понимая, что он более опытный человек» [7].

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

Многие подростки не находят понимания и поддержки в своем окружении. Потребности в признании, стремление к самоутверждению остаются неудовлетворенными. В этой ситуации обращение на “Телефон доверия” многим ребятам дает возможность быть понятыми, принятыми; не бояться насмешки и отвержения. Часто “Телефон доверия” для подростка – единственный собеседник, которому можно без страха рассказать о переживаниях, связанных с мастурбацией, с первым половым актом, с нетрадиционной половой ориентацией [3].

*Диаграмма 1.*

#### Количество обращений на телефон доверия от несовершеннолетних



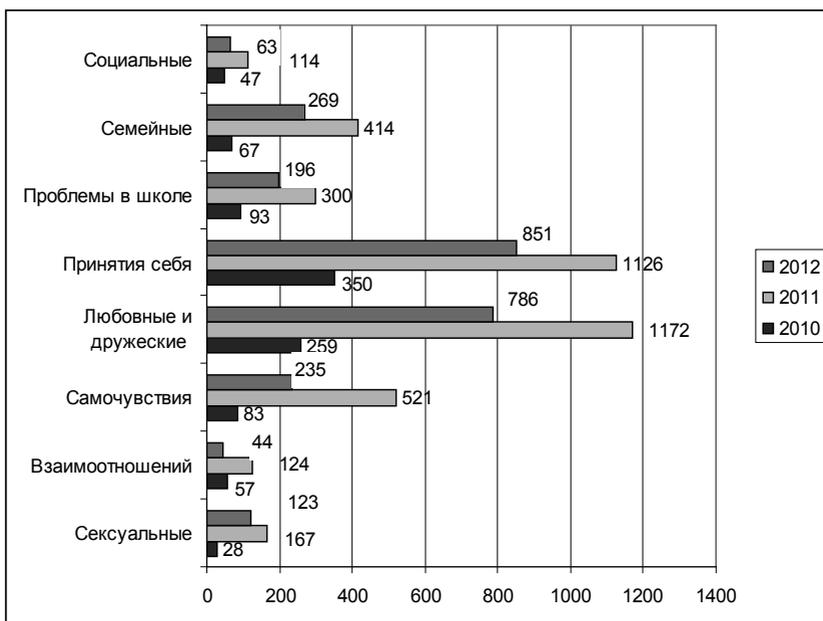
Показатели количества проблемных звонков говорят о целенаправленном обращении подростков и об умении психологов заинтересовать их в продолжении диалога, выводящего на решение проблемы. Средний возраст обратившихся детей составляет 13 лет. Девочки и мальчики в равной мере обращаются за психологической помощью.

В настоящее время в обществе существует множество проблем, приведших к серьезному дефициту позитивного воздействия на детей всех институтов социализации – семьи, учреждений культуры, средств массовой информации, образовательно-воспитательных учреждений [3].

Большинство обращений, по кодификатору принятому в Кемеровской области, принадлежит «проблемам принятия себя» и «проблемам любовных и дружеских отношений» (см. диаграмму 2). Эти показатели остаются лидирующими из года в год. Процесс идентификации личности подростка сопровождается внутрличностными конфликтами, обусловленными неустойчивой самооценкой, уровнем притязаний, борьбой мотивов, одиночеством [2]. Подростки в большинстве случаев не обладают коммуникативными навыками и не умеют знакомиться, поэтому испытывают трудности в знакомстве и проявления любовных чувств. Детям часто становится скучно и одиноко дома, подростки не умеют организовать свое свободное время.

*Диаграмма 2.*

**Сравнительные показатели обращений детей и подростков по проблемам (с 2010 по 2012 г.)**



На вторую позицию вышли «проблемы с самочувствием» и «семейные проблемы». Увеличился показатель в семейных проблемах; «детско-родительские отношения и конфликты с родителями» (149 звонков) составляют 5% от общего количества обращений.

Продолжают поступать звонки по поводу пьянства и алкоголизма родителей, дети ищут выхода из создавшейся ситуации семейного неблагополучия. В контексте беседы выясняется, что алкоголизму сопутствуют случаи жестокого обращения с детьми, пренебрежение их нуждами или отказ родителей выполнять свои родительские обязанности в полном объеме. Психологи в беседе с несовершеннолетними подчеркивают, что одному ребенку не справиться с такой проблемой, но тем не менее дети зачастую не хотят давать информацию о себе (месте учебы, месте проживания), стараясь сохранить хотя бы видимость семьи, защитить себя от возможности попасть в приют или детский дом. Этими мыслями они откровенно делятся с консультантами Телефона доверия.

За текущий период поступило 233 обращения, темой которых является домашнее насилие. В 41 случае дети рассказывали о трудностях в общении со сверстниками и обсуждали вопросы насилия, издевательства со сторо-

### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

ны одноклассников. Зачастую дети бессильны справиться с натиском сверстников и не умеют противостоять их жестокости.

Большую часть обратившихся за экстренной психологической помощью взрослых составили женщины (57%), они более активны при обращении к психологу. Запросы женщин в основном касались разрешения проблем, лежащих в сфере семейных отношений, супружеских конфликтов, воспитания детей. Вопросы детско-родительских отношений (245 звонков) проясняют, что многие родители нуждаются в психологической поддержке и информировании в вопросах воспитания. Эти звонки пропорциональны обращениям по поводу конфликтов взрослых детей с родителями (320 обращений).

*Таблица 2*

#### **Обращения взрослых абонентов по семейным проблемам**

<b>Семейные проблемы (взрослые)</b>	<b>Количество обращений</b>	<b>Процентный показатель</b>
Супружеские конфликты	191	1,97
Супружеские измены	72	0,67
Конфликты в связи с воспитанием детей	245	2,29
Алкоголизм, наркомания близких	127	1,19
Конфликты взрослых детей с родителями	320	3,00
Переживание развода	183	1,71
Унижение и насилие в семье	113	1,06

Обращения эти связаны с проблемами девиантного поведения детей (компьютерная зависимость, прогулы уроков, курение, нежелание учиться, завышенные потребности при нежелании трудиться, отсутствие жизненных интересов и многое другое). Эти темы возникают стабильно с момента возникновения телефонов доверия.

Родители обычно испытывают гамму противоречивых чувств: растерянность, злость, раздражение, обиду, вину, страх. Вопрос: «Что мне с ним (ней) делать?» – главный для них. Задача консультанта в этих случаях – помочь абоненту понять и принять свои чувства, получить доступ к ресурсным состояниям, чтобы иметь возможность взглянуть на проблему с разных точек зрения; в том числе и глазами своего ребенка [4].

В результате проведения различных рекламных акций на местном телевидении о Телефоне доверия, под общим названием «Рука помощи», стали более активно обращаться за психологической помощью дети-инвалиды, которые находятся на домашнем обучении. Звонят дети, жизнь которых – не только борьба за свое здоровье, зачастую они стараются выжить в условиях социального равнодушия, и, что еще тяжелее, насмешек со стороны ровесников. Дети-инвалиды взрослеют очень рано, и обращения их носят часто мировоззренческий характер, так как общение со сверстниками ограничено, а хочется узнать, что такое мир и каков он.

ТД берет на себя функцию школы общения, отвлекая детей от грустных мыслей и формируя у них чувство оптимизма. Нужно отметить, что то, как будет выстраиваться диалог с ребенком, целиком зависит от личности психолога-консультанта. Важным требованием является умение специалиста подстраиваться к личности абонента с учетом его возрастных особенностей: с малышом поиграть, почитать книгу, а с подростком пообщаться на волнующую его тему всерьез, принимая его «на равных» [6].

Психологическая помощь по телефону оказывалась женщинам всех групп: одиноким матерям; женщинам «группы риска», страдающих алкоголизмом, женщинам в состоянии развода и послеразводной ситуации; вдовам; женщинам, имеющих детей-инвалидов; женщинам, находящимся в конфликте с семьей. Совместно с психологом-консультантом абоненты находят способы предупреждения и преодоления семейных конфликтов для создания в семье благоприятного психологического климата, атмосферы взаимопонимания.

Следует отметить, что в состоянии отчаяния обратились 403 абонента (данные совместно с обращениями взрослых), из них 17 несовершеннолетних; переживали чувство обиды 719 человек, из них 175 детей; в тоске и скорби обратились 264, из них 30 детей (см. диаграмму 3). Предъявили свое возмущенное и агрессивное состояние 56 детей, порой с использованием нецензурной брани. За этой показной бравадой часто кроются и неуверенность, и страх быть непонятым, и желание поговорить по душам.

*Диаграмма 3.*

**Эмоциональное состояние абонента в момент обращения на Телефон доверия (несовершеннолетние), 2012 г.**



### 3. Интернет-телефония и телефоны доверия

Опытный консультант легко выводит таких ребят на действительно волнующие их темы. Заинтересованный, спокойный, без криков, одергивания и раздражения тон способен многое дать подростку.

Переживание сильных негативных эмоций может спровоцировать депрессивные расстройства вплоть до суицидальных мыслей и действий. В обратной связи от абонентов неоднократно звучат слова благодарности в адрес психологов. Тема суицида в 2012 г. среди детей и подростков поднималась в 17 звонках, в 2011 г. их было 24, вероятно, детям необходимо обсуждение этой темы, и они находят возможность обращаться за помощью в трудной жизненной ситуации.

Поэтому, анализируя показатели по изменению эмоционального состояния абонента, мы видим, что увеличился показатель «улучшения состояния и значительного улучшения состояния» после консультации с психологом до 91 %.

Результат разговора – не просто передача информации, не просто дружеская беседа – это получение подростками позитивного опыта общения со взрослым, которого, скорее всего, эти ребята ранее не имели. Теперь они знают, что можно общаться со взрослыми безопасно и в процессе беседы научаются этому [5].

На основе данных, можно сделать вывод о том, что деятельность отделения экстренной психологической помощи по телефону очень актуальна для населения. Она позволяет любому человеку получить мгновенную доступную психологическую помощь на высоком профессиональном уровне, а приведенные данные указывают, что у населения имеется потребность в помощи такого рода. Значимая часть звонков касается стратегий поведения в конфликтных ситуациях (как в семьях, так и на производстве) и способов преодоления стресса.

#### *Литература*

1. Национальный Стандарт РФ: Социальное обслуживание населения: Социальные услуги детям: ГОСТ Р 52888-2007. URL: <http://mtsrkbr.org.ru/doc/gost/gost52888.htm>; Национальный Стандарт РФ: Социальное обслуживание населения: Социальные услуги женщинам: ГОСТ Р 52886-2007. URL: <http://mtsrkbr.org.ru/doc/gost/gost52886.htm>
2. Джонсон В. Азбука кризисной помощи // Телефон Доверия. Служба телефонной экстренной психологической помощи для подростков и молодежи / Ин-т молодежи. М., 1994.
3. Егорова М.О., Леонтьев Д.А., Моховиков А.Н. (ред.). Детский телефон доверия, работающий под единым общероссийским номером 8 800 2000 122 : нормативные и методические материалы : учебно-методическое пособие. Т. 2. Для консультанта. М., 2011.
4. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М. : Смысл, 2001.
5. Солошенко Д.В. Экстренная психологическая помощь. Консультирование (телефон доверия). Харьков : Торсинг, 2001.
6. Сосновская Н.Б. Телефон доверия как часть социокультурной инфраструктуры города // Кузнецк-Сталинск-Новокузнецк: проблемы города и горожан : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Новокузнецк, 14 ноября 2008 г. Новокузнецк : НФИ ГОУ ВПО «КемГУ», 2008.
7. Начал работу единый всероссийский телефон доверия для детей // Вятка-на-сети: лучший портал города Кирова. 02.09.10. URL : <http://vkirove.ru/news/2010/09/02/209641.html> (дата обращения 15 марта 2013 г.).

## 4. Дистанционное обучение

### **О подготовительной программе для абитуриентов с ОВЗ на факультете дистанционного обучения МГППУ (опыт, проблемы, перспективы)**

*Айсмонтас Б.Б.,*

*к.пед.н., профессор кафедры «Психология и педагогика дистанционного обучения»,*

*декан факультета дистанционного обучения МГППУ*

На факультете дистанционного обучения Московского городского психолого-педагогического университета по направлению «Психология» в настоящее время учится более 100 студентов с ОВЗ. Дистанционное обучение по направлению «Психология» – это новая форма получения высшего психологического образования на основе современных информационно-коммуникационных технологий, обладающая рядом преимуществ для людей с ограниченными возможностями.

Учебный процесс для студентов с ограниченными возможностями здоровья на факультете организуется с учетом особенностей данной категории учащихся и строится на сочетании аудиторных занятий, самостоятельной работы обучающихся и занятий с применением интернет-технологий, проходящих в интерактивном режиме. Очные аудиторные занятия, специально организованные для студентов факультета, проводятся в вечернее время по рабочим дням и по субботам. Для тех, кто не имеет возможности посещать очные занятия, осуществляются онлайн-трансляции. Аудиозаписи онлайн-трансляций выкладываются затем на сайте факультета. Помимо онлайн-трансляций в учебном процессе активно используются такие формы занятий, как интернет-семинары. Для разъяснения отдельных вопросов изучаемой дисциплины на факультете дополнительно проводятся групповые и индивидуальные интернет-консультации с преподавателями.

Учебный процесс организуется и проводится с помощью системы электронного деканата, где у каждого обучающегося имеется виртуальный личный кабинет, в котором находится его индивидуальный учебный план на текущий семестр и где он: получает варианты контрольных и тестовых заданий; отправляет выполненные работы; узнает результаты своих работ; осуществляет связь с деканатом и получает различную информацию, касающуюся учебного процесса.

В настоящее время достаточно хорошо отработана вся система дистанционного обучения. Однако существует ряд проблем: у некоторых студентов недостаточно высокая мотивация к учебе; низкий уровень сформированности учебных навыков; невысокая готовность к самостоятельной работе; у небольшой части студентов с ОВЗ преобладает мотивация избегания

#### 4. Дистанционное обучение

неудачи и т.п. После 5 лет обучения мы поняли, что нужна большая предварительная программа для работы с абитуриентами, включающая в себя: профориентационную помощь, формирование мотивации к учебе в вузе, преодоление страхов перед высшим образованием, помощь в подготовке к вступительным испытаниям и т.п. Поэтому с 2011/2012 уч. года было принято решение открыть так называемую подготовительную программу на факультете для будущих абитуриентов.

Таким образом, основная **цель данной программы**: профориентационная помощь в выборе профессии и оказание помощи в подготовке к поступлению в вуз.

Среди **основных задач** подготовительной программы были выделены следующие:

1. *Оказать помощь в выборе профессии.* Как показал наш опыт, в городе не налажена система профориентационной работы школьников с ОВЗ. Выбор профессии – важный этап в жизни каждого человека. Ведь недаром говорится: «Выбирая профессию – выбираешь судьбу». Это весьма непростой и порой долгий мотивационный процесс. И особенно трудно он дается людям с ограниченными возможностями. Причем выбор профессии оказывается достаточно сложным и напряженным этапом не только для самих молодых людей, но и для их родных и близких, в частности родителей. Для профориентационных целей подобрана подборка соответствующих методик, которая применяется для оказания консультационной помощи абитуриентам.
2. *Ознакомить абитуриентов с особенностями дистанционного обучения, технологиями и методиками обучения, применяемыми на факультете.* Дистанционные технологии в России начали внедряться с 1996 года, и пока имеется недостаточно большой опыт разработки и внедрения информационно-коммуникационных технологий в системе высшего образования. Многие абитуриенты с ОВЗ имеют поверхностное представление об особенностях дистанционного обучения. Нередко преобладает представление, что дистанционное обучение значительно проще и легче по сравнению даже с заочным обучением. Однако дистанционное обучение требует совершенно другого уровня готовности и навыков самостоятельной работы. Поэтому необходимо совершенствовать навыки планирования собственного времени, научиться работать на уровне самоконтроля. По этим и многим другим вопросам необходима серьезная предварительная подготовка абитуриентов.
3. *Предоставить возможность расширить свои знания в области психологии.* Каждому из нас сегодня как никогда нужна серьезная психологическая поддержка. Тем более она актуальна для лиц с ОВЗ. Многие исследования показывают, что у них часто бывает заниженная самооценка, преобладает мотивация избегания неудачи. За время участия в подготовительной программе посредством участия в интернет-занятиях по

психологии, в интернет-трансляции занятий, в которых они могут принимать участие наравне со всеми студентами, абитуриенты могут получить много полезной информации для себя, для своих близких и родственников. Нередки бывают случаи, когда в интернет-конференциях, телестостах принимают участие и родители, родственники будущих студентов.

4. *Помочь подготовиться к вступительным испытаниям* (по математике, русскому языку и биологии). Это одна из важнейших задач. Особенно это актуально для тех абитуриентов, кто давно окончил школу и только сейчас им представилась возможность продолжить свое образование.
5. *Формировать мотивацию на получение высшего профессионального образования* (прежде всего для абитуриентов с ОВЗ). Как показал наш опыт, процесс формирования мотивации к поступлению в вуз достаточно длительный и сложный процесс. У многих абитуриентов с ОВЗ преобладает страх не справиться с задачами высшего образования. Это связано с тем, что у ряда из них имеется недостаточный уровень подготовки для продолжения обучения на уровне вуза. Необходимо отметить, что, по нашему мнению, образовательные учреждения, обучающие детей с ОВЗ, не в достаточной степени ориентируют своих воспитанников на продолжение учебы в вузах. За 6 лет обучения студентов с ОВЗ на факультете только несколько раз обращались представители из школ по поводу возможности продолжения обучения их учащихся в университете. В ряде случаев деканат сам выступал с инициативой проведения в таких учреждениях Дней открытых дверей, просил возможности предоставить информацию для детей с ОВЗ о программах обучения университета. Мы считаем, что такая работа должна быть совместной и хорошо продуманной.
6. *Способствовать повышению общекультурного и образовательного уровня.* Как известно, у многих учащихся с ОВЗ ограничены возможности в передвижении, восприятии окружающего мира. Университет, обладая своими материально-техническими, интеллектуальными, финансовыми, кадровыми и другими необходимыми ресурсами, должен стать одним из важных центров для организации социокультурных мероприятий для лиц с ОВЗ.

#### ***Принципы организации программы:***

1. **Все мероприятия в рамках подготовительной программы осуществляются на бесплатной основе.** Данный подход позволяет подключиться к программе всем желающим. Ведь на рынке дополнительных образовательных услуг почти все подготовительные курсы проводятся на платной основе, и для большинства учащихся с ОВЗ из-за этого они недоступны.
2. **Подключиться к программе можно в любое время.** Многие абитуриенты о подготовительной программе узнают в разное время. Такая

#### 4. Дистанционное обучение

«открытость» программы по времени позволяет учащимся как подключиться к ней, так и выйти из нее в любое время.

3. **Подключиться к программе может любой желающий.** Только в настоящее время в большей степени начинают создаваться условия для обучения лиц с ОВЗ. Сегодня нередко изъявляют желание получить высшее образование и люди с ОВЗ, уже давно закончившие школы, техникумы. Они недостаточно хорошо ориентируются в изменениях в системе высшего образования. Так как в настоящее время мало существует специализированных подготовительных программ для абитуриентов с ОВЗ, желающих поступать в вузы, было принято решение разрешать принимать участие в данной программе для всех абитуриентов с ОВЗ, желающих поступать в любой вуз. Особенно это актуально для абитуриентов из отдаленных регионов. Дистанционные технологии, используемые на факультете, помогают в нашей программе принимать участие немалому количеству людей с ОВЗ из других регионов помимо Москвы.
4. **Можно принимать участие в любых мероприятиях, организуемых факультетом.** На факультете организуется большое количество социокультурных мероприятий в целях социализации и реабилитации студентов с ОВЗ (с фотоотчетами проведенных ряда мероприятий можно познакомиться здесь: <https://plus.google.com/u/0/photos/115027656708278342685/albums>). В частности, только весной-летом этого года были организована 2-дневная экскурсия в Калугу (Музей космонавтики, Музей Циолковского), 3-дневная экскурсия в Санкт-Петербург (Эрмитаж, Петергоф, Екатерининский дворец и др.), Усадьбу-музей «Архангельское» и другие исторические, культурно-досуговые места. Два раза в год студенты и абитуриенты имеют возможность участвовать в выездных психологических семинарах, проводимых на базе Санаторно-лесной школы №7 в течение 3-5 дней. Регулярно организуются экскурсии по Москве, студенты и абитуриенты имеют возможность регулярно посещать театры, спектакли, концерты и т.п. Мы считаем, что вузы, вузовские учебные структуры, где учатся студенты с ОВЗ, должны стать своеобразными социокультурными центрами как для абитуриентов, так и для всех лиц с ОВЗ. Ведь данные учебные заведения имеют большой интеллектуальный потенциал, который необходимо использовать для других лиц с ОВЗ. Мы считаем принципиально важной эту позицию и активно развиваем ее на факультете.

**В организации и реализации программы должны принимать активное участие сами студенты факультета, и прежде всего студенты с ОВЗ.** Одни из важнейших принципов организации обучения и жизнедеятельности студентов с ОВЗ на факультете – «Равный помогает равному» и «Помогая другим – помогаешь себе». Студенты должны научиться оказывать профориентационную и другую посильную помощь для всех лиц с ОВЗ, желающих продолжить свое образование в вузах. Ведь не секрет, что

люди с инвалидностью совершенно по-другому воспринимают помощь от людей с аналогичными проблемами, чем от тех, кто не испытывает таких проблем. Для студентов факультета это является одновременно опытом реальной практической работы и помощи. В этих целях на факультете наряду с другими социальными проектами были созданы два важных проекта, которыми руководят сами студенты. Это соцпроект «Подготовительная программа для абитуриентов с ОВЗ» и «Абитуриент». На факультете активно развивается и ряд других социальных проектов и клубов, направленных на развитие самоуправления студентов («Досуг», «Клуб общения студентов», «Литературный клуб», «Киноклуб» и др.). В них принимают участие не только студенты с ОВЗ и студенты, обучающиеся на коммерческой основе (инклюзивный вариант взаимодействия), но и абитуриенты.

***Основные направления подготовительной программы:***

1. **Организация Дней открытых дверей** (как «реальных», так и «виртуальных» в формате интернет-конференций). На факультете систематически проводятся так называемые Дни открытых дверей. Учитывая специфику обучения на факультете, большинство таких Дней открытых дверей проводится в интернет-конференц формате. Это очень удобная форма работы: можно достаточно часто организовать такие мероприятия. Главными организаторами виртуальных Дней открытых дверей на факультете являются сами студенты с ОВЗ: они рассказывают абитуриентам о правилах поступления, об особенностях обучения, делятся собственным опытом выбора профессии и учебы, обсуждают планы будущего трудоустройства. Непосредственное общение студентов с абитуриентами являются очень сильным мотивирующим фактором к поступлению в вуз.
2. **Проведение занятий по вступительным испытаниям.** Очень важной составляющей частью программы являются подготовительные курсы по вступительным испытаниям (также на бесплатной основе, как и вся программа). В настоящее время налажена система проведения занятий-консультаций по русскому языку, математике и биологии. Занятия проводятся в интернет-формате на основе использования современных информационно-коммуникационных технологий. Данные занятия проводят на безвозмездной основе студенты факультета, обучающиеся на сокращенной программе на внебюджетной основе, имеющие соответствующее образование. Студенты с ОВЗ координируют данное направление (О. Качула составляет расписание и помогает вести занятия по русскому языку аспиранту Московского государственного гуманитарного университета им. Шолохова Дмитриеву Д.В.; Д. Иванов осуществляет видеозапись всех интернет-консультаций и занятий). В электронном деканате факультета у каждого абитуриента имеется свой личный кабинет

#### 4. Дистанционное обучение

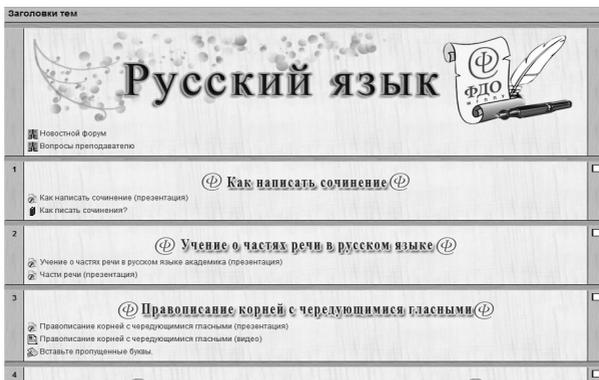


Рис 1. Фрагмент материалов по русскому языку в электронном деканате

3. **Консультирование абитуриентов и их родителей.** Очень важной составляющей работы подготовительной программы является консультирование как студентов, так и родителей по различным аспектам выбора профессии, вуза, возможностей обучения в вузах, наличии специализированных программ обучения и т.п. Как показал наш опыт, многие родители нуждаются в дополнительной психологической поддержке и помощи по различным аспектам обучения и воспитания собственных детей, а также в области детско-родительских и семейных отношений. В связи с этим было принято решение организовать родительский лекторий в формате интернет-конференций. Мы считаем целесообразным наладить систему лично-профессионального консультирования как учащихся с ОВЗ, так и их родителей на основе использования возможностей дистанционных технологий. Такую консультативную поддержку можно было бы осуществлять для всех желающих, вне зависимости от того, где человек проживает.

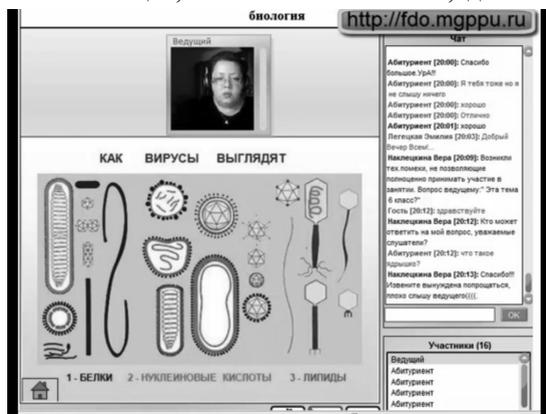


Рис 2. Фрагмент занятия по биологии

- Подготовка учебных и учебно-методических материалов по подготовке в вузы** (прежде всего, для абитуриентов с ОВЗ). Насколько нам известно, имеется немалый опыт подготовки учебных материалов в электронной форме на уровне школьного образования. В качестве примера можно привести опыт Центра образования «Технологии обучения» (1-школа). Это школа дистанционной поддержки образования детей-инвалидов и детей, не посещающих школу по состоянию здоровья. В данной школе имеется большое количество различных интернет-ресурсов по всем школьным предметам. Мы считаем, что, с одной стороны, необходимо использовать уже имеющиеся учебные и учебно-методические ресурсы, а с другой стороны, создавать дополнительные, ориентированные на подготовку в вузы.
- Проведение интернет-конференций, семинаров, телемостов.** Для абитуриентов проводятся специальные интернет-конференции в онлайн режиме по различным аспектам высшего образования, включая технологии и методики дистанционного обучения, в том числе применяемые на факультете. Абитуриенты могут принимать участие во всех интернет-занятиях (семинарах, конференциях, телемостах), проводимых для студентов и партнеров факультета. Например, осенью 2012 года были проведены следующие циклы интернет-конференций в онлайн режиме. По просьбе Реабилитационного центра «Преодоление» в рамках проекта «Образование как реабилитационный ресурс» было проведено 5 интернет-конференций на тему «Психология и здоровье» и 6 конференций на тему «Психология в нашей жизни» («Общение в нашей жизни», «Конфликты в нашей жизни», «Психология успеха» и др.). В данных интернет-конференциях принимали участие психотерапевты, психологи, врачи и др. Кроме того, проводился ряд телемостов с зарубежными специалистами. В частности, был проведено несколько телемостов с проф. Тель-Авивского университета В. Ротенбергом «Поисковая активность, стресс и наше здоровье». Наши абитуриенты имели возможность не только углубить свои психологические знания, но и узнать больше о профессии психолога.

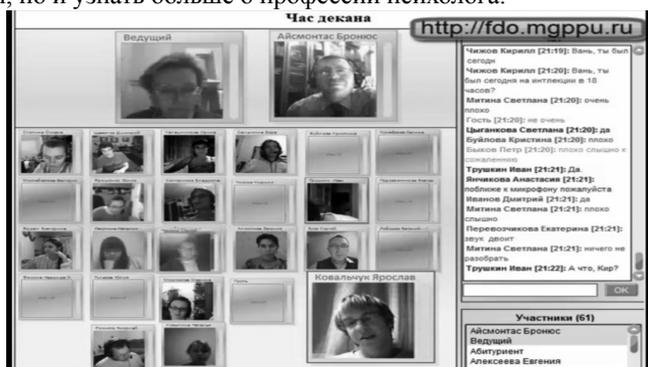


Рис 3. Фрагмент из интернет-конференции

#### 4. Дистанционное обучение

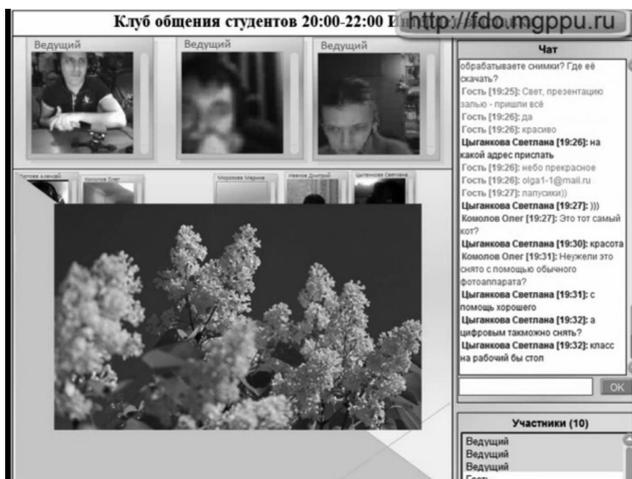


Рис 4. Фрагмент из интернет-конференции клуба общения студентов и абитуриентов

#### **Результаты:**

1. За учебный год на подготовительную программу записались 175 абитуриентов, в том числе 50 абитуриентов с ОВЗ.
2. Ряд абитуриентов с ОВЗ принимают активное участие в мероприятиях факультета (20 из них вместе с родителями участвовали в выездных семинарах и тренингах, организуемых два раза в год на базе Санаторно-лесной школы №7).
3. Имеется первый опыт организации интернет-занятий и консультаций по вступительным экзаменам через систему интернет-конференций, разработанную на факультете.
4. Ряд общественных и образовательных учреждений стали партнерами факультета по данному направлению (напр., i-школа и др.).
5. Студентами были созданы 2 социальных проекта («Абитуриент» и «Подготовительная программа для абитуриентов ФДО»), руководителями которых являются сами студенты с ОВЗ. Данные проекты представлены на конкурс социально значимых проектов органов студенческого самоуправления вузов Москвы «Моя инициатива в действии», организованный Департаментом образования города Москвы в мае-декабре 2012 г. Проект «Подготовительная программа для абитуриентов» победил в номинации «Мой успех в моих руках». Руководитель проекта «Абитуриент» за участие в конкурсе был награжден Дипломом Департамента образования города Москвы.

#### **Предложения:**

1. Необходимо обобщить имеющийся опыт профконсультационной работы лиц с ОВЗ и на его основе создать «Городской центр по профориентации абитуриентов с ОВЗ».

2. Следует создать городскую программу подготовительных курсов для абитуриентов с ОВЗ, желающих поступать в вузы. В данную программу необходимо интегрировать имеющиеся образовательные и другие ресурсы.
3. Целесообразно проводить специальные Дни открытых дверей вузов, осуществляющих обучение студентов с ОВЗ, во время выставок, конференций в Экспоцентре и других организациях.
4. Необходимо наладить систему интернет-консультаций по различным аспектам выбора профессий и обучения в вузах для абитуриентов и их родителей.

### **К вопросу о повышении информационно-коммуникативной компетенции преподавателей дистанционного обучения**

*Гурова Е.В.,*

*к.пед.н., доцент, профессор,*

*Московский гуманитарный университет*

Информационная революция ворвалась и в сферу образования, которая на протяжении столетий остается наиболее консервативной областью человеческой деятельности. Сегодня дистанционная технология обучения вошла в жизнь нашего российского общества как уже свершившийся факт. Дистанционное обучение стало глобальным явлением образовательной и информационной культуры. И это вполне закономерный этап развития и адаптации образования к современным условиям нашей жизни – века информатизации.

Дискуссии «за» и «против» такой формы обучения давно ушли в прошлое, а популярность дистанционного обучения растет год от года. Многие вузы страны активно начали осваивать новую педагогическую технологию в подготовке специалистов. Дистанционное обучение значительно расширяет доступ ко всем уровням образования большого отряда молодых людей, кто не может учиться в высших учебных заведениях с традиционными формами обучения в силу физических возможностей, финансовых трудностей, профессиональной занятости или иных причин.

Вместе с тем, остро стоит проблема готовности профессорско-преподавательского состава к освоению этой совершенно особой формы обучения студентов. В организации любой формы обучения ключевая позиция традиционно была и остается за преподавателем. Это краеугольный камень образования, и не надо опасаться, что современные информационно-компьютерные технологии вытеснят преподавателя как ненужный элемент. Учитель и педагогика – это вечный союз, как врач и медицина. Но пришло время принять изменения, происходящие в информатизации общества, в том числе тесно связанные с ними процессы информатизации всех форм образовательной деятельности. Надо отметить, что система среднего образования здесь идет впереди высшей школы. Школьные учителя активнее внедряют в свою профессиональную деятельность

#### 4. Дистанционное обучение

информационные и коммуникационные технологии обучения. За короткий промежуток времени они стали неотъемлемой частью современного образовательного процесса, и понимание этих технологий, свободное владение ими стали важнейшей составляющей педагогической профессии.

Значительно медленнее идет преобразование педагогического процесса в высшей школе. При очной форме обучения передача знаний происходит от преподавателя к студенту в аудитории на лекциях, семинарских и практических занятиях. Преподаватель выступает источником знаний для студента, ему принадлежит активная роль в этом процессе передачи знания. Здесь решаются такие задачи, как ориентация студента в структуре предмета, повышение его мотивации, поддержка интереса к изучаемому материалу, активизация мыслительной деятельности студента и развитие его творческого профессионального мышления, разъяснение и закрепление полученного знания и т.д. В ходе взаимодействия со студентами преподаватель организует учебное сотрудничество учеников, поддерживает диалогическое общение участников, организует дискуссии, при этом выступает катализатором общения. Тесное живое общение позволяет преподавателю учитывать индивидуальный стиль работы студента, уделять внимание развитию не только его интеллектуальных качеств, но и морально-нравственных. И здесь решающую роль играет профессионализм преподавателя, знание своего предмета, его увлеченность и умение передать эту увлеченность предметом студентам, коммуникативные и организаторские способности, наличие психолого-педагогических знаний и т.д.

Большинство преподавателей, работающих в системе традиционно высшего профессионального образования, имеют достаточно высокий уровень профессиональной подготовки как специалисты высшей квалификации. Многие из них активно внедряют современные информационно-коммуникативные технологии обучения. Но внедрение дистанционного обучения диктует необходимость наличия у преподавателей иных компетенций, иного качества знаний и умений по сравнению с традиционной образовательной системой.

При дистанционном обучении источником знаний выступает особая информационно-образовательная среда, процесс обучения приобретает активный характер со стороны обучаемого. Создает эту информационно-образовательную среду не только преподаватель. Теперь во многом это совместный труд специалистов разных профилей, участвующих в реализации процесса дистанционного обучения: разработчики учебных программ и курсов ОДО, методисты, преподаватели, кураторы или тьюторы. И это новая ситуация, которая должна быть осмыслена и понята преподавателем – он перестает быть единственным человеком, принимающим решения относительно создаваемого курса, и единственным его разработчиком.

Задача преподавателя дистанционной формы обучения – координация познавательного процесса у студентов, организация их самостоятельной работы

при изучении курса. Это ведет к стимулированию познавательной деятельности учащихся, активизации их процессов самопознания, саморазвития, самообразования. Меняется роль и функции преподавателя: ретрансляция знаний, как это происходило при очной форме обучения, теряет свою актуальность, происходит усиление функций консультанта, советчика. Научить студента работать с информацией – вот главная задача преподавателя дистанционной формы обучения. Помочь студенту в осмыслении и критической оценке информации, которую он черпает из различных источников, научить синтезировать и обобщать полученные сведения. Студент должен стать информационно грамотным человеком, компетентным потребителем информации.

Необходимость внедрения в учебный процесс новых информационно-коммуникационных технологий приводит к изменению стиля работы и организации труда преподавателя, требует от него приобретения новых навыков и специфических знаний в области интернет-ресурсов. Высокие профессиональные компетенции преподавателя в предметной области сегодня не гарантируют ему успешности при дистанционном обучении студентов. По существу зарождается новая образовательная методология в условиях развития информационного общества. Компьютерная культура постепенно вытесняет традиционную книжную культуру. И уровень этой компьютерной культуры у современных студентов порой выше, чем у преподавателей. Современный студент это участник сетевого сообщества, он еще со школьной скамьи в совершенстве владеет системами быстрого поиска нужной информации, различными способами коммуникации (блоги, твиттеры, ICQ, электронная почта, чаты, скайп, форумы и т.д.), легко воспринимают информацию в высокотехнологичных парадигмах: интернет, аудио и видео, графика, гипертекст, вики, и т.д. Курс информатики и современных информационных технологий читается всем студентам-первокурсникам.

Профессорско-преподавательский состав, средний возраст которого составляет в России 53-56 лет (данные анализа социально-экономической части мониторинга деятельности федеральных государственных образовательных учреждений высшего профессионального образования московских вузов), вынужден самостоятельно осваивать универсальные и специальные инструменты информационных и коммуникационных технологий, постоянно повышать свою информационно-коммуникативную грамотность. Формирование у студентов информационно-коммуникативных компетенций, таких как владение основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, навыков работы с компьютером как средством управления информацией; профессионально профилированное использование современных информационных технологий и системы «Интернет» может быть реализовано на практике при условии наличия развитой этой компетенции у самого преподавателя. Он обязан быть информационно компетентным, отвечать требованиям той аудитории, в которую он вносит знание. Жизнь вынуждает преподавателя осваивать не только простейшие базовые навыки работы с компьютером, но и овладевать стандартным

#### 4. Дистанционное обучение

программным обеспечением (обработка текстов, создание таблиц, баз данных, мультимедийных презентаций и т. д.), а также умением использовать сетевые приложения. Преподавателю дистанционного обучения приходится осваивать такие новые виды деятельности, как разработка собственных электронных курсов или базовых учебников, создание видеолекций, мультимедийных презентаций, ориентация в интернет-ресурсах. Он должен освоить новые формы организации и проведения лекционных и семинарских занятий в системе онлайн, понимать принципы общения в сети, знать механизмы восприятия и усвоения электронной информации.

Организация учебного процесса при дистанционной форме более трудоемкая и многоаспектная, нежели при очной или заочной форме обучения. Освоение новой формы обучения требует от преподавателя, прежде всего, больших временных затрат и усилий. При этом важно учитывать возрастные особенности мотивационной сферы человека в период поздней зрелости: наличие потребности в привычной деятельности: накопленные знания, опыт, профессиональная компетентность; наличие потребности делать привычное дело по-новому, вносить новые смыслы в то, что уже умеешь делать хорошо. Но существует противоречие между высокой интеллектуальной активностью и продуктивностью в привычных условиях профессиональной работы и серьезными затруднениями в овладении новыми видами деятельности. Проблема дистанционного обучения – это проблема преподавателя, который приходит в аудиторию. Именно преподаватель является слабым звеном с точки зрения информационных технологий.

Исходя из этого необходима целенаправленная подготовка преподавателей для работы в системе дистанционного обучения, что вполне возможно осуществить в рамках курсов повышения квалификации: знакомство с методологией дистанционного обучения, обучение методике и технологии разработки и создания учебно-методических материалов, технологии производства мультимедийных средств, проведения интернет-занятий, создания видеолекций, дидактических сайтов, веб-квестов, оценочных средств и т.д. Преподаватель дистанционного обучения должен и способен превратиться из источника информации для студента в проводника глобального мира знаний.

### **Применение активных методов обучения в дистанционном образовании**

*Танпасханова М.А.,*

*проректор по научной работе;*

*Шульга И.Б.,*

*аспирант,*

*НОУ ВПО «Московский институт*

*современного академического образования»*

Закономерным этапом развития системы образования в современном обществе является появление и стремительное совершенствование дистанци-

онной формы обучения. Это обуславливается многими причинами. Прежде всего, необходимо отметить техническую составляющую. Дистанционная форма образования стала возможной благодаря высокому уровню развития всех необходимых для этого средств коммуникации – персональных компьютеров, сети Интернет, в том числе серверов, и программного обеспечения.

С другой стороны, дистанционная форма обучения оказалась востребованной обществом потому, что решает целый ряд социально, экономически и общественно значимых задач [10, с. 9]. Во-первых, у специалистов появляется возможность повышения квалификации без отрыва от производства, что очень важно в связи с непрерывным развитием технологий.

Во-вторых, удешевление образовательных услуг, что открывает доступ к обучению большему количеству людей, в том числе из социально незащищённых категорий, для которых классические формы образования недоступны в силу их высокой стоимости.

В-третьих, дистанционная форма расширяет пространственные рамки доступа к образованию. То есть возможности получения образования получают люди, имеющие ограничения в передвижении либо в силу здоровья, либо по другим причинам.

Например, в США и других странах дистанционное обучение активно используется при службе в армии [1, с. 16] и людьми, проживающими и работающими в отдалённых регионах, в том числе и вахтенным методом. В этом заключается очень высокая значимость социальной роли дистанционной формы обучения. Помимо вышперечисленного, при дистанционном обучении обеспечивается максимально полная социализация тех категорий граждан, которые ограничены в передвижении и, соответственно, в полноценном общении.

Однако при дистанционной форме обучения, так же как и при традиционных, возможно применение разных подходов, как более пассивных с точки зрения включённости обучающего в процесс, так и более активных. Применительно к дистанционному обучению первый подход предполагает самостоятельную работу с материалами и лишь эпизодические контакты с преподавателями и другими обучающимися. Как правило, эти материалы выдаются обучающимся заблаговременно. Такой подход в дистанционном обучении был обусловлен ещё недостаточной развитостью коммуникационных сетей. Но в данном случае не обеспечивается полноценная социализация обучающихся.

С развитием интернет-технологий появилась возможность реализации второго подхода в дистанционном образовании – активных методов обучения. Под активными методами обучения понимается целенаправленное проведение обучающих мероприятий, предусматривающих усвоение обучающимися теоретических и практических знаний, усвоение умений и навыков посредством активного их участия в учебном процессе через организацию дискуссий, диалогов, самостоятельного поиска и изучения необходимых материалов, ведение теоретической и практической научно-исследовательской деятельности [5, с. 5]. При этом необходимо отметить,

#### 4. Дистанционное обучение

что для каждой учебной дисциплины характерно своё наиболее оптимальное сочетание методик повышения активности обучающихся.

С одной стороны, применение активных методов обучения делает возможной полноценную социализацию личности. При активном участии в учебном процессе формируются умения и навыки коллективной работы, поиска точек соприкосновения, ведения дискуссионных бесед, совместно-го решения текущих задач [8], что является важными факторами полноценной социализации личности в обществе.

С другой стороны, при применении методов активного обучения повышается эффективность усвоения материала. Как показывают исследования, проведённые ещё в 80-е годы, эффективность усвоения материала при пассивных методах составляет немногим более 20%, а при использовании активных методов достигает 90% [2, с. 282]. Инструментарий, которым располагают современные системы дистанционного обучения, позволяют реализовывать как асинхронные, так и синхронные методы активного обучения. Их оптимальное сочетание определяется спецификой изучаемой дисциплины.

В случае применения обучающих мероприятий без предварительного построения модели из изучаемой сферы деятельности человека, мы имеем дело с неимитационными методами активного обучения [6, с. 40]. В основном характерной чертой этих методов является установление непосредственных контактов и в ту, и в другую сторону между группой обучающихся и преподавателем.

В данную группу входят различные виды нестандартных лекций: проблемная лекция, лекция-визуализация, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция-исследование и т.д. Отметим, что во многих дисциплинах проведение лекций такого формата является необходимым, так как в них неотъемлемой частью является передача большого количества формального теоретического материала, изучение которого возможно только при организации обучающих мероприятий в той или иной лекционной форме.

В других случаях наиболее оптимальным с позиции усвоения и понимания учебного материала является использование обучающих методов, предусматривающих моделирование тех или иных сфер человеческой деятельности – имитационных методов активного обучения, которые также называются педагогическими играми [9, с. 503]. В соответствии с преследуемыми целями, продолжительностью данных обучающих мероприятий по времени и характером их проведения, различают разминочные, ситуативно-ролевые, конструктивно-ролевые, проблемно-ролевые, дискуссионные и творческие игры [6, с. 39].

Перед погружением в изучение того или иного материала проводится разминочная игра для активизации деятельности группы продолжительностью 10-15 минут [3, с. 370]. Главной целью данного педагогического метода является первичное раскрепощение группы, активизация игрового и поведенческого потенциала, выявление интересов и способностей к воображению

её членов, их ориентация на нетрадиционные подходы к изучению материала. Примером разминочной игры является «мозговой шторм».

Моделирование, проигрывание и анализ различных ситуаций из различных сфер человеческой деятельности, в том числе и профессиональных, проводится в рамках широкого спектра педагогических мероприятий, в том числе таких как ситуативно-ролевые, конструктивно-ролевые, проблемно-ролевые и дискуссионные игры. Практические исследования показывают, что постоянное проведение данных видов игр выравнивает активность обучающихся. Чрезмерно активные начинают больше уделять внимания самостоятельной работе, а слишком пассивные начинают больше взаимодействовать с коллективом уже и вне рамок обучающего процесса [4, с. 253].

Активное развитие творческих способностей в группе, а также развитие умений и навыков ведения коллективной творческой деятельности реализуется при проведении творческих игр. Время проведения многих педагогических игр, в том числе творческих, может занимать не один или два часа, а более продолжительное время, например, месяц или полгода. Особенно данный подход актуален для дистанционного обучения. В таком случае игра сочетает в себе самостоятельную и коллективную работу членов группы.

Во всех видах педагогических игр имеются стадии проектирования, проведения и последующего анализа результатов с педагогической точки зрения. Стадии проектирования и проведения состоят из четырёх этапов каждая [7, с. 22]. Последняя стадия – стадия анализа результатов, необходима педагогу для более успешной реализации методики в будущем как с данной группой, так и с другими группами обучающихся.

На стадии проектирования первый этап заключается в определении целей и задач, стоящих перед данной педагогической игрой. Они зависят от изучаемого материала и умений, навыков, которые необходимо развивать в ходе мероприятия. На втором этапе разрабатывается содержание игры в соответствии с её целями, а также с особенностями дисциплины и личных качеств будущих участников.

Затем, на третьем этапе, ведётся разработка игрового контекста. Под игровым контекстом понимаются игровые правила, распределение ролей в игре. Возможно также заложение внутренних противоречий в игре, разработка систем поощрений и наказаний, многое другое в зависимости от задач игры и её участников. На последнем, четвёртом этапе идёт формализация, оформление игры в соответствующие документы и подготовка необходимых для игры учебных и прочих материалов.

Все рассмотренные этапы проектирования были разработаны ещё в XX веке и систематизированы, в частности, Я.М. Бельчиковым и М.М. Бирштейном. Но дистанционные технологии значительно упрощают задачи, стоящие перед педагогами.

В частности, на втором и третьем этапах рекомендуется проведение консультаций с обучающимися, что значительно проще при дистанционном

#### 4. Дистанционное обучение

обучении и может осуществляться как асинхронно (через форум или электронную почту, например), так и синхронно (к примеру, через такие средства коммуникации, как чат или средства аудио- или видеоконференций).

Другим важным достоинством дистанционных технологий является возможность регулярного изменения игровых информационных материалов, которые окончательно формируются на четвёртом этапе проектирования, с минимальными усилиями.

Следующей стадией реализации педагогической игры является её непосредственное проведение, где также выделяются четыре этапа. На первом этапе ведётся предварительная подготовка будущих участников к игре. Это может осуществляться всеми доступными при дистанционном обучении способами, как асинхронными, так и синхронными методами коммуникации.

Также на этом этапе осуществляется формирование мини-групп, в пределах которых и будут непосредственно проигрываться сценарии игры. Практические исследования показывают, что оптимальный размер такой группы составляет шесть человек [3, с. 368]. Увеличение количества участников ведёт к неоднородной активности участия в игровой деятельности, а уменьшение – к недостаточному погружению в неё. Проведение педагогических игр с использованием дистанционных технологий позволяет сформировать любые группы, а осуществление педагогического контроля со стороны преподавателя при современных технологиях видеоконференций легко осуществимо.

Ещё на первом этапе обучающимся предоставляются все необходимые игровые документы и информационные материалы. Самостоятельная работа с полученными материалами и подготовка в соответствии с ними к непосредственному участию в игре предусматривается вторым этапом реализации педагогической игры.

Третий этап состоит в непосредственном проведении игры в соответствии с заранее разработанной программой. Такая программа обязательно предусматривает неполноту или избыточность информации, большое количество возможных сценариев развития событий и многие другие моменты, призванные обеспечить активность обучающихся в использовании изучаемого материала [6, с. 52].

Если игра предусматривает непосредственное взаимодействие обучающихся, тогда в арсенале имеются средства синхронной коммуникации, такие как чат, аудиоконференции и видеоконференции, в зависимости от целей игры и технических возможностей участников.

В случае же «долгоиграемых» игр, например, издание газеты или создание и ведение web-портала, целесообразным является сочетание асинхронных методов коммуникации, в число которых входит электронная почта, специализированные форумы, возможно даже специально созданные для данной игры, а также социальные сети, и синхронных методов коммуникаций для проведения совещаний и других оперативных мероприятий.

Последний, четвёртый этап реализации педагогической игры заключается в подведении её итогов и осуществляется совместно педагогом и

участниками игры. Для педагога данный этап является одной из форм педагогического контроля. Для обучающихся – последним этапом в изучении материала, связанного с данной игрой. Конкретный метод подведения итогов зависит от характера педагогической игры.

Хотя для учебной группы данная стадия игры является последней, для педагога последней стадией является стадия анализа результатов проведения педагогической игры в целом. На данной стадии проводится педагогический анализ результатов проведения игры [9, с. 503]. То есть – степень усвоения обучающимися подаваемых материалов, выявление сильных и слабых мест педагогической игры. Всё это делается с целью её дальнейшего совершенствования.

Педагогические игры, как и другие активные методы обучения, являются мощным средством повышения эффективности усвоения изучаемого материала, а также полноценной социализации личности в обществе посредством развития навыков взаимодействия с обществом в ходе проигрывания сценариев из различных сфер человеческой деятельности, предусмотренных активными методами обучения. Другое достоинство активных методов обучения – это его индивидуализация благодаря возможности распределения ролей между участниками с учётом их личностных особенностей.

Значительное повышение эффективности активных методов обучения достигается посредством их реализации при помощи дистанционных технологий. Это становится возможным благодаря новым возможностям коммуникации между всеми участниками учебного процесса на всех стадиях его реализации, а также упрощению процесса обновления документации к педагогическим играм и информационных материалов в соответствии с последними достижениями науки.

### *Литература*

1. Андреев А.А. Солдаткин В.И. Дистанционное обучение: сущность, технология, организация. М. : Издательство МЭСИ, 1999.
2. Бельчиков Я.М., Биштейн М.М. Деловые игры. Рига : АВОТС, 1989.
3. Боно Э. Серьёзное творческое мышление / пер. с англ. Д.Я. Онацкая. Мн. : ООО “Попурри”, 2005.
4. Вербицкий А.А. Личностный и компетентностный подходы в образовании: проблемы интеграции / А.А. Вербицкий, О.Г. Ларионова. М. : Логос, 2009.
5. Груздинская Е.Ю., Марико В.В. Активные методы обучения в высшей школе : учебно-методические материалы по программе повышения квалификации «Современные педагогические и информационные технологии». Нижний Новгород, 2007.
6. Колокольникова З.У. Технология активных методов обучения в профессиональном образовании : учеб. пособие / З.У. Колокольникова, С.В. Митросенко, Т.И. Петрова. Красноярск : Сибирский федеральный ун-т; Институт естественных и гуманитарных наук, 2007.
7. Курьянов М.А. Активные методы обучения : метод. пособие / М.А. Курьянов, В.С. Половцев. Тамбов : Изд-во ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2011.

#### 4. Дистанционное обучение

8. Миллер Н.В. Активные методы и формы обучения. [Электронный ресурс] // Сибирский институт бизнеса и информационных технологий (<http://sibit.sano.ru/>). 2011. URL: <http://www.sano.ru/publik/matconf/07.htm> (дата обращения: 16.11.2012).
9. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс : учебник для студ. пед. вузов : в 2 кн. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения.
10. Тавгень И.А. Дистанционное обучение: опыт, проблемы, перспективы. 2-е изд., испр. и доп. / под ред. Ю.В. Позняка. Мн. : БГУ, 2003.

### Видеокурсы лекций в системе дистанционного обучения

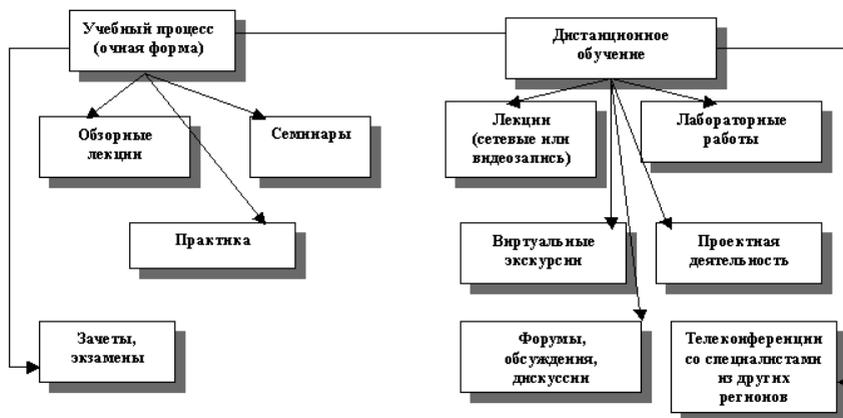
*Воробьева А.Н.,  
педагог-психолог,  
ФДО МГППУ*

Дистанционное обучение и образование в современном мире получает все большее распространение. Электронное (дистанционное) обучение отмечается как стратегически перспективное направление образования.

По мнению Полат Е.С. [2], в настоящее время существующая сеть открытого и дистанционного образования в мировой практике базируется на шести известных моделях, использующих различные традиционные средства и средства новых информационных технологий.

Рассмотрим некоторые модели более подробно. Если исходить из позиции, что дистанционная форма обучения – это заочная форма обучения с использованием дистанционных технологий, то, рассматривая *модель интеграции очной и дистанционной форм для вузов* [2], следует обратить внимание на то, что очные занятия тесно связаны с дистанционным обучением.

#### Модель интеграции очной и дистанционной форм для вузов



На факультете дистанционного обучения МГППУ такая модель применяется с 2006 года, с момента открытия программы обучения по направлению «психология» для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

В учебном плане при реализации модели *интеграции очной и дистанционной форм* предполагается мало очных лекционных часов, поэтому эти лекции могут быть в основном обзорными [1; 3]. В этом случае они имеют *ориентирующие* функции.

Стоит отметить, что, несмотря на разнообразие современных форм, методов дистанционного обучения, разнообразия источников информации, используемых в обучении, лекции, как традиционный метод обучения в вузе, свое значение не утратили. *Лекция для студента — это источник адаптированной к ним научной информации, преподносимой ученым, крайне заинтересованным в том, чтобы студенты поняли и прочувствовали ее так же, как он сам, чтобы они убедились в истинности сказанного и пошли дальше в своей самостоятельной работе с литературой, углубляя и расширяя свое понимание услышанного в лекции* [1].

Помимо ориентирующих, лекции выполняют другие немаловажные функции: *информационная; разъясняющая, объясняющая; убеждающая; увлекательная или воодушевляющая; развивающая* [1; 3].

Следует заметить, что упомянутые выше функции в условиях малого количества лекционных часов при заочном обучении реализовать достаточно трудно. И только записанные видеокурсы, применяемые при дистанционном обучении, позволяют реализовать все функции лекций наиболее полно.

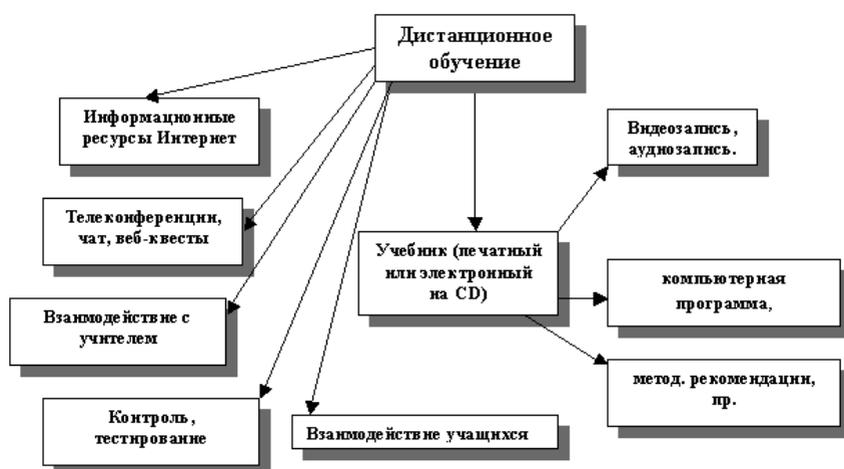
Преподаватель, имея записанный полноценный видеокурс, может планировать свою работу следующим образом: давая рекомендации на обзорной лекции, он просит студентов до следующего занятия просмотреть лекции видеокурса, подготовить список возникших вопросов, вызвавших затруднения или, наоборот, заинтересовавших их и т.д. Это позволяет на следующем очном занятии расширить материал темы, провести дискуссию с опорой на видеолекцию, дать дальнейшие рекомендации.

Рассмотрим другую модель дистанционного обучения, которую приводит Е.С. Полат в качестве примера. Это модель сетевого обучения и кейс-технологий [2].

В ней, как мы видим, видеозапись тесно связана с учебником и, кроме этого, исходит из его содержания. Преподаватель, разрабатывая видеокурс для дистанционного обучения, учитывает наличие печатных или электронных учебных пособий, подготавливает лекционный материал с ориентиром на эти основные учебные пособия: с учетом их содержания, особенностей и с учетом того факта, что студент осваивает дисциплину самостоятельно. Для рассматриваемой модели дистанционного обучения лекции в видеокурсе должны осуществлять все функции, о которых говорилось выше [1; 3].

#### 4. Дистанционное обучение

##### *Модель сетевого обучения и кейс-технологий*



Сложность подготовки видеокурса заключается в том, что обычные аудиторские лекции – это непосредственный контакт с аудиторией. На аудиторских лекциях существует зрительный контакт преподавателя со студентами. По поведению студентов на лекции лектор может увидеть, понимают ли студенты преподносимый материал, насколько заинтересованы студенты. При записи видеокурса такого контакта нет, обратную связь автору в ходе записи лекции получить невозможно. Студент также не имеет возможности задать вопрос непосредственно во время лекции.

В связи с этим, максимально продуманная структура видеокурса в целом и каждой видеолекции в частности – это, пожалуй, самое основное требование при подготовке материала для съемок. И эта структура должна быть разработана в соответствии с требованиями, исходящими из общих методических аспектов подготовки и проведения традиционных очных лекций [1; 3], но с учетом специфики дистанционного обучения.

**Темы лекций** определяются в соответствии с рабочей программой дисциплины [3] и с учетом имеющихся основных учебников, как печатных, так и электронных. Видеокурс лекций должен опираться на эти материалы, дополняя и расширяя их. Существенные отклонения от программы, даже с целью повысить развивающие, увлекающие, убеждающие функции лекции, могут привести к тому, что видеокурс может получиться ярким, насыщенным информацией, однако при этом он может получить самостоятельную жизнь в отрыве от общих целей всех используемых пособий. Это приведет к снижению значимости лекционного материала в структуре дистанционного обучения, к затруднению формирования у студентов в условиях самостоятельного изучения дисциплины системного представления об изучаемой предметной области.

При подготовке к съемкам видеокурса важно продумать **связь между темами отдельных лекций** [3]. Видеокурс должен быть целостным, последовательным. В начале каждой лекции важно связать ее тему с темой предыдущей лекции, а также с содержанием всего курса. Завершение лекции, помимо обязательного краткого повторения основных идей, должно содержать «мостик» (анонс следующей темы, проблемный вопрос, поставленный исходя из материалов текущей лекции, к последующей лекции и т.д.).

**Структура видеолекции** должна быть тщательно продумана. Еще на стадии подготовки конспекта преподавателю необходимо выделить и четко обозначить все разделы, темы и учебные вопросы, рассматриваемые в каждой лекции. Учитывая сложность обратной связи при просмотре видеокурса студентом, преподавателю рекомендуется, как и при обозначении связи между лекциями, провести «мостик» между предыдущим и последующим учебным вопросом: кратко подвести итог текущего вопроса, четко, в соответствии с составленным планом, объявить название следующего и кратко представить его содержание.

При видеомонтаже в те фрагменты лекции, которые содержат своеобразные мостики-связки учебных вопросов, обязательно должны быть вставлены всплывающие титры. Также обязательно должны быть добавлены план лекций и титры, которыми сопровождаются все разделы, темы и учебные вопросы и их координаты по счетчику времени. Рекомендуется также при оформлении диска с видеокурсом включать в сопроводительные документы видеокурса или в содержимое DVD-диска развернутый план с указанием номеров лекций, разделов, тем, учебных вопросов и указанием времени на временной шкале видеоплеера. Документ должен быть подготовлен в формате, пригодном для печати.

Такой подход позволяет студенту, обучающемуся самостоятельно, дистанционно, вернуться при необходимости к нужному учебному вопросу в лекции, просмотреть фрагмент еще раз, сделать конспект, изучать учебный материал в своем индивидуальном темпе.

**Подбор материала лекции** [3] – важнейшая часть ее подготовки. Очень часто преподаватель готовит больше материала, чем успевает дать за отведенное время лекции. При очной форме обучения в этом случае преподаватель может перенести рассмотрение оставшегося материала на следующую лекцию или оставить материал без рассмотрения в зависимости от его значимости. При записи видеокурса это недопустимо, рекомендуемое время воспроизведения видеолекции должно быть такое же, как и при очной лекции.

Зачастую преподаватели, подготавливая для записи материал, как раз исходят из того, что важного, интересного материала по теме много, при съемке можно дать еще больше, чем на очной лекции. Это приводит к тому, что лекция может быть растянута по времени или дополнительно будет снято ее продолжение. В результате видеокурс лекций затягивается, а восприятие материала может снизиться. Перед подготовкой конспекта (или сценария) для съе-

#### 4. Дистанционное обучение

мок стоит еще раз обратиться к другим учебным пособиям, используемым в дистанционном обучении, проанализировать их содержание, а во время чтения лекции лучше сделать ссылку на эти источники, прокомментировать необходимые положения, разъяснить наиболее сложные моменты. Однако сокращать материал видеокурса до краткого комментирования недопустимо. В любом случае следует понимать, что видеокурс как составная часть модели дистанционного обучения должен являться элементом единого учебно-методического комплекса дисциплины и способствовать формированию системного представления об изучаемой предметной области.

Есть еще один важный аспект подготовки и отбора материала. Как было сказано выше, стараясь дать как можно больше материала, преподаватель во время записи видеокурса забывает об отсутствии обратной связи со студентом при просмотре. *Специфика видеолекции как формы представления учебного материала состоит в том, что студент лишен возможности по ходу лекции обратиться к преподавателю с вопросом или просьбой уточнить непонятные моменты (иноязычные слова, незнакомые термины, данные вне контекста фамилии, цитаты, формулы и т.д.). Преподаватель должен предусмотреть, какие вопросы могут возникнуть у студента в ходе просмотра лекции.* К примеру, лектор ссылается при изложении материала на мнение авторов, вскользь упоминая лишь их фамилию. Студент, заинтересовавшись изложенным материалом, при таком подходе вряд ли сможет найти оригинальный источник. В этом случае преподаватель в лекции обязан дать краткую информацию, которая может быть продублирована при монтаже видеоматериалов соответствующими титрами и всплывающими подсказками.

Ни в коем случае также нельзя оставлять неразъясненными не только содержание понятий, но и отдельные слова, входящие в их определение, которые, по мнению и опыту преподавателя, могут вызвать затруднение восприятия. Все определения, термины и определения при подготовке к съемке следует выписать отдельно. Во время представления этих понятий текст определения можно вывести отдельным титром на экран.

**Организация материала** [3] – также немаловажная составляющая при подготовке видеокурса для дистанционной модели обучения. Современные технологии позволяют включить в видеолекцию схемы и диаграммы, которые станут прекрасным средством демонстрации взаимосвязей между понятиями. Возможно использовать также титры с нумерованным списком пунктов, раскрывающих определенный тезис. В этом видеокурсы могут оказаться в более выигрышном положении перед очными лекциями или материалами других источников информации, используемых в моделях дистанционного обучения: титры такого рода могут быть анимированными, отображающими то, о чем в данный момент говорит лектор.

Подготовке наглядного материала при разработке видеокурса следует уделить повышенное внимание. Автор должен учитывать, что с экрана достаточно сложно прочитать мелкий текст, если таковой имеется на иллюстрациях,

схемах, в таблицах. И, если такой материал необходим автору для предъявления студентам в ходе чтения лекции, при подготовке важно учесть это и подготовить для вывода на экран более крупными фрагментами. Предъявление укрупненных фрагментов на экране должно быть четко оговорено с монтажером, чтобы максимально соответствовать закадровому комментарию лектора. Целиком такой материал (схему, таблицу и т.д.) можно включить в отдельный раздел на диске с видеокурсом в формате, пригодном для печати.

**Изложение материала лекций** [1; 3] при записи видеокурсов имеет ряд особенностей. Оговорки, неточные формулировки, которые возможно поправить и уточнить в ходе очной лекции или на следующих очных лекциях, в видеокурсе, как правило, неисправимы. Однако во время съемки преподаватель может сделать несколько дублей и отобрать для монтажа наиболее удачные их них. Стоит отметить, что непосредственно после съемки работа преподавателя над созданием видеокурса не заканчивается: необходимо просмотреть весь готовый материал, отобрать наиболее удачные дубли, выделить места в съемке, в которых есть неудачные моменты или оговорки, при необходимости подготовиться переснять дубли. Нужно указать места в видеозаписи, в которые при монтаже будут вставлены нужные титры и т.д.

На факультете дистанционного обучения МГППУ подготовлены «Рекомендации преподавателю по созданию авторского видеокурса лекций» и «Техническое задание для авторов видеокурсов» с учетом специфики дистанционного видеокурса лекций. Эти документы касаются как подготовки, так и последующей работы над снятым материалом.

Готовый видеокурс лекций записывается на DVD диск в формате MPED-4. На диске предлагаются вспомогательные материалы: аннотация, план курса лекций, схемы, таблицы, иллюстративный материал, презентации, которые автор использует в лекциях. Это позволяет уменьшить недостаток видеокурса – отсутствие непосредственной обратной связи между преподавателем и студентом.

В заключение хотелось бы отметить, что компьютерные технологии постоянно развиваются. Современные программы, появившиеся в последние годы, позволяют сделать видеокурс лекций интерактивным.

Стоит обратить внимание на программу *Actio Editor* – редактор, предназначенный для создания и редактирования интерактивных видеороликов. Программа позволяет создавать многосюжетное видео с переходами внутри видеопотока по клику или наведению указателя мыши на любые объекты (статичные и движущиеся), добавлять к видеоряду элементы дополнительной информации – всплывающие окна, боковые панели, содержащие текст, изображения, гиперссылки.

**Camtasia Studio.** Программа для создания презентаций и интерактивных обучающих видеороликов. Осуществляет захват изображения экрана и позволяет редактировать видеоролики. С помощью Camtasia Studio можно создавать интерактивные файлы справки, записывать демонстрацион-

#### 4. Дистанционное обучение

ные ролики приложений и даже провести тест, запрограммировав остановку потока видео в нужном месте.

Факультет дистанционного обучения МГППУ всерьез заинтересовался этими программами и к следующему учебному году планирует выпустить видеокурс, созданный на базе новых интерактивных технологий.

##### *Литература*

1. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии : учеб. пособие. М. : Владос, 2001.
2. Дистанционное обучение : учеб. пособие / под ред. Е.С. Полат. М. : Владос, 1998.
3. Карандашев В. Н. Методика преподавания психологии : учеб. пособие. СПб. : Питер, 2006. (Серия «Учебное пособие»).

### **Формирование позитивного мышления у студентов с ОВЗ с помощью дистанционных технологий**

*Кузьмина Е.И.,*

*студентка 4-го курса факультета дистанционного обучения,  
МГППУ*

##### *Аннотация*

*Создание равных условий и возможности участия в жизни общества для всех его членов – одна из приоритетных задач, которую призвано решать любое развитое государство. Особое значение имеет получение высшего образования, качественных профессиональных навыков и умений людьми с ограниченными возможностями. Большую роль в формировании личности и мышления студента с ОВЗ играют родители и социальное окружение: друзья, сокурсники, педагоги, кураторы. Поэтому присутствие негативных установок в период студенчества со стороны родителей и социального окружения может отрицательно сказаться как на учебном процессе, так и на будущей профессиональной деятельности. Таким образом, существует острая необходимость в разработке программ по формированию позитивного мышления у педагогов, студентов и их родителей.*

Позитивное мышление – это умственная деятельность человека, направленная на прогнозирование воображаемых ситуаций, с целью выбора оптимального решения, реализовав которое человек, не нанося вреда окружающим, получает удовлетворение (удовлетворенность).

Семья с ребенком, имеющим ограниченные возможности здоровья – это семья с особым психологическим статусом. Родители испытывают глубокие внутренние переживания, связанные с воспитанием ребенка с ОВЗ, практически постоянно пребывая в состоянии стресса. Преобладающие негативные тенденции у родителей не позволяют им выбирать адекватные методы и приемы воспитания и адаптироваться к изменениям, происходящим в семье, а ведь именно родители закладывают в человеке определенные программы, формируют на ранних этапах жизни картину мира, восприятие и реальность.

Негативные тенденции прослеживаются также и у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ. У специалистов развиваются психоэмоциональное напряжение, невротизация, эмоциональное истощение, усталость, редукция персональных достижений, при которой наблюдается деперсонализация, возникает деформация отношений с другими людьми, наступают необратимые изменения в соматическом здоровье и другие проявления эмоционального выгорания [2].

В плане общепсихического развития время студенчества является периодом интенсивной социализации человека, развития высших психических функций, становления всей интеллектуальной системы и личности в целом.

Таким образом, все негативные тенденции родителей и педагогов будут отражаться у студентов с ОВЗ как в отдельно взятом процессе, так и на образе мышления в целом. Можно сказать, что связка «студент-родитель-педагог» есть некая экосистема взаимодействия, и если кто-то из этой системы испытывает негативное психоэмоциональное состояние, то это отражается на остальных участниках «связки». Цель психолога в этот период всячески помогать студентам с ОВЗ, их родителям, а также педагогам разорваться в себе и своих проблемах.

Необходимо формировать позитивное мышление, потому что именно позитивно мыслящий человек уверен в том, что наделен огромным потенциалом, психологическим здоровьем и способностями к достижению успеха. Необходимо выработать привычку позитивно мыслить, так как эта привычка помогает человеку проходить через трудные периоды жизни.

**Для формирования позитивного мышления оптимальным является форма социально-психологического тренинга.**

Не будем забывать, что работа со студентами с ОВЗ, их родителями и педагогами осложнена тем, что не всегда возможно собрать группу очно, даже в университете: студенты часто ограничены в передвижении, родители и педагоги работают или заняты домашними делами. Поэтому тренинг будет наиболее эффективным, если для его проведения будут использованы дистанционные технологии.

В МГППУ, на факультете ДО существует очень удобная и многофункциональная интернет-оболочка, где можно собрать группу и работать с ней с целью формирования позитивного мышления. В данной интернет-оболочке все участники могут видеть друг друга, общаться, смотреть презентации, обмениваться информацией – другими словами, обеспечена возможность для проведения полноценного тренинга.

Нами были проведены тестовые интернет-тренинги по формированию позитивного мышления для студентов с ОВЗ, которые проходили в онлайн режиме через интернет-оболочку факультета ДО МГППУ. Тема и форма тренинга заинтересовала участников, и запланированные мероприятия прошли успешно. Также нами проводились очные тренинги по формированию позитивного мышления с родителями студентов с ОВЗ на выездном семинаре в СЛШ №7. Для педагогов, работающих в системе инклюзивного образования, тренинги проводились в очной форме в одной из «Школ здоровья» города Москвы.

#### 4. Дистанционное обучение

Программа тренинга по формированию позитивного мышления была разработана с возможностью проведения занятий как в очной, так и дистанционной форме, а также с учетом специфики заболевания студентов с ОВЗ.

Тестовые тренинги были разработаны на основе методов теории саногенной рефлексии Ю.М. Орлова и С.Н. Морозюк. Данные тренинги на информативном этапе позволяют получать необходимые базовые сведения о процессе позитивного мышления, его свойствах и функциях, осуществить взаимосвязь ранее полученных и новых знаний. Следующий этап – внутренний, воспитательно-формирующий, своеобразное духовное очищение и возрождение человека. Этот этап состоит из стадий упорядочения мыследеятельности и воспитания ярких положительных эмоций, чувств и качеств личности.

Для формирования позитивного мышления подходят также тренинги, которые можно проводить в интернет-оболочке факультета ДО и целью которых являются:

- улучшение субъективного самочувствия и укрепления психического здоровья;
- развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

Кроме этого, для формирования позитивного мышления могут применяться тренинги личностного роста (ЛР), упражнения и техники которых направлены на развитие когнитивного компонента удовлетворенности человека своей жизнью. Братченко С.Л. и Миронова М.Р. считают, что главный психологический смысл ЛР – освобождение, обретение себя и своего жизненного пути, самоактуализация и развитие всех основных личностных атрибутов. А взаимодействие личности с собственным внутренним миром в целом не менее (а во многих отношениях – более) значимо, нежели с миром внешним [1].

Таким образом, формирование позитивного мышления необходимо для всех членов общества. Позитивное мышление обеспечивает полноценную реализацию, успешность и возможность принятия оптимальных решений, что в сумме дает положительный результат и насыщенную позитивными тенденциями счастливую жизнь. Кроме того, позитивное мышление – это залог жизненного успеха, здоровья, финансового благополучия.

#### *Литература*

1. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии // Психологические проблемы самореализации личности. СПб., 1997. С. 38-46.
2. Редина Т.В. Факторы, влияющие на возникновение эмоционального выгорания педагогов, взаимодействующих с детьми с особыми образовательными потребностями // II Всероссийская научно-практическая конференция «Другое детство», Москва, 25-27 ноября 2009 г. : сб. тезисов. М. : МГППУ, 2009. С. 104–107.

## **Использование дистанционных образовательных технологий в педагогической деятельности преподавателя юридического вуза**

**Котлярова Л.Н.,**

*доцент кафедры уголовно-процессуального права и криминалистики;*

**Усачев А.А.,**

*зав. кафедрой уголовно-процессуального права  
и криминалистики ФБГОУ ВПО «Российская правовая  
академия Министерства юстиции Российской Федерации»,  
г. Москва*

Принятый в конце 2012 года Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [1] (далее – Закон об образовании) провозглашает принцип инклюзивного образования – обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей (п. 27 ст. 2).

Большое значение при реализации принципа инклюзивного образования имеет предусмотренная новым Законом об образовании возможность реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При этом под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников; под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ч. 1 ст. 16 Закона об образовании).

Активное применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ в настоящее время является общемировой тенденцией [10; 12; 17]. Практика педагогической деятельности, в том числе личный опыт авторов данной статьи, свидетельствуют о несомненной эффективности их использования в образовательном процессе.

В Российской правовой академии Министерства юстиции Российской Федерации (далее – Академия) созданы необходимые технические условия для активного использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации различных функций педагогической деятельности и организации персональной информационно-образовательной среды преподавателя под конкретную дидактическую задачу. В настоящее время все учебные аудитории оборудованы необходимы-

#### 4. Дистанционное обучение

ми мультимедийными средствами. Преподаватели и студенты обеспечены свободным доступом к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям. На сайте Академии имеются специальные разделы, посвященные электронному обучению и применению дистанционных образовательных технологий [11; 14].

Кафедра уголовно-процессуального права и криминалистики обеспечивает учебный процесс на юридическом факультете, факультете повышения квалификации, факультете послевузовского образования и факультете непрерывного образования по программам подготовки бакалавров, специалистов и магистров по специальности «Юриспруденция», специалистов по специальностям высшего профессионального образования «Правовое обеспечение национальной безопасности» и «Правоохранительная деятельность», специалистов по специальностям среднего профессионального образования «Правоведение» и «Право и организация социального обеспечения», а также по программам повышения квалификации. За кафедрой закреплены такие учебные дисциплины, как уголовно-процессуальное право (уголовный процесс), криминалистика, юридическая психология, прокурорский надзор, правоохранительные органы, судебная экспертиза и др.

При осуществлении учебного процесса сотрудниками кафедры активно применяются технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии. Особо актуальным это является при обучении:

- студентов заочной (с применением дистанционных образовательных технологий) формы;
- студентов очной формы обучения со свободным графиком (на определенный период) посещения учебных занятий. Следует отметить, что одной из главных причин получения разрешения на свободное посещение занятий являются неожиданно возникшие жизненные обстоятельства, обусловленные ухудшением состояния здоровья, необходимостью ухода за ребенком, изменением экономического статуса семьи, вследствие чего возникает потребность совмещения студентом учебы и частичной трудовой занятости. Именно в такие кризисные периоды жизни студента дистанционные образовательные технологии приобретают особую значимость и востребованность, поскольку обеспечивают непрерывный и свободный доступ к электронным образовательным ресурсам.

Применение технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий оказывает большую помощь в эффективной организации учебного процесса студентов очной, очно-заочной и заочной форм обучения.

Дистанционные образовательные технологии (интерактивные интернет-сайты, вебинары, специальные форумы и т.д.) позволяют обеспечивать прочную многостороннюю коммуникацию всех участников образовательного процесса; у студентов возникает ощущение «постоянного присутствия» в образовательном пространстве, что благоприятно сказывается на сохранении высокой мотивации к учебной деятельности.

Результаты двухлетнего мониторинга за частотой использования студентами электронных ресурсов учебного сайта по дисциплине «Юридическая психология» говорят о том, что к ним обращаются студенты не только заочной (с использованием дистанционных образовательных технологий), но и всех других форм обучения. При этом, с точки зрения частоты использования ресурсов учебного сайта при осуществлении студентами самостоятельной работы, различий между разными формами обучения не выявлено. Опрос студентов проводился четыре раза на протяжении двух лет (2011-2012 годы). Количество пользователей учебного сайта по дисциплине «Юридическая психология» за указанный период увеличилось в 3,7 раза, и на момент последнего опроса охватывало 72% студентов, изучающих данную дисциплину.

При разработке электронных образовательных ресурсов соблюдаются общепринятые правила и принципы, рекомендации ведущих специалистов в сфере информатизации образования. При выборе средств и систем дистанционных образовательных технологий, образующих информационно-образовательную среду, были использованы рекомендации и опыт ведущих отечественных специалистов в области электронного обучения (e-Learning) [2; 3; 9; 16].

При формировании персональной информационно-образовательной среды под конкретную дидактическую задачу нами использовались следующие средства и системы дистанционных образовательных технологий:

1. Персональные компьютеры с необходимым программным обеспечением. Учитывая тенденцию переноса функциональной деятельности пользователя на персональном компьютере и его личной информации в сеть Интернет, использование «облачных» технологий, полагаем, что для полноценной учебной деятельности студента вполне достаточно применения нетбука или мобильного коммуникатора, имеющих выход в Интернет;
2. Система управления обучением Moodle, на основе которой разработаны электронные тесты обучающего характера по каждой изучаемой теме и тесты для проведения текущего и рубежного контроля знаний студентов;
3. Кейсы индивидуальных достижений студентов в учебной и научной деятельности и Электронный журнал, созданные с помощью программы для работы с электронными таблицами Microsoft Excel. Результаты учебной активности отражаются в наглядном, графическом виде. Осуществление мониторинга позволяет отслеживать динамику учебной активности каждого студента.

Как показал опрос студентов, такую практику они считают целесообразной. По мнению студентов, у многих из них изменилась мотивация к учебной деятельности: от избегания неудачи к достижению успеха. Результаты психологического тестирования подтверждают мнение студентов. При экспериментальном изучении динамики мотивации студентов в процессе изучения учебной дисциплины «Юридическая психология» с активным использованием дистанционных образовательных технологий было выявлено изменение направленности мотивации в сторону достижений успеха. От стратегии «страха неудачи» в учебной деятельности избавились 37% студентов.

4. Специализированные веб-сервисы. При подготовке к семинарским занятиям студенты наиболее активно пользовались возможностями веб-сервисов Делишес (<http://delicious.com>) – предоставляющим услугу хранения и публикации закладок на страницы Всемирной сети (с описаниями и возможностью поиска) и Ютуб ([www.youtube.com](http://www.youtube.com)) – помогающим обеспечить хранение, просмотр и обсуждение учебных видеоматериалов. Гиперссылки на эти веб-сервисы предусмотрены в соответствующих разделах учебного сайта.

Для студенческой научной деятельности полезным оказался сервис WikiWikiWeb (<http://c2.com/cgi/wiki>), предназначенный для публикации материалов в сети «Интернет» с возможностью доступа к их чтению и редактированию зарегистрированными пользователями. Это позволяет студентам обсуждать свои работы с сокурсниками, корректировать и в целом более качественно готовить материал к выступлению на заседаниях научных сообществ и опубликованию в научных журналах и материалах конференций. Достаточно активно использовались возможности веб-сервиса Flickr ([www.flickr.com](http://www.flickr.com)) – сервиса, предназначенного для хранения и дальнейшего использования пользователем цифровых фотографий и видеороликов. С помощью веб-сервиса Flickr студенты осуществляют хранение, просмотр и обсуждение фотоотчетов об участии в различных студенческих мероприятиях.

5. Специализированный сайт, созданный на платформе Joomla (см., например, по учебной дисциплине «Юридическая психология», <http://www.ug-psi-gra.ru>). Следует отметить, что для создания сайта такого типа специалисту гуманитарного профиля необходимо владеть следующими компетенциями в сфере информационных технологий: уверенный пользователь персонального компьютера и базовых офисных программ, владеющий навыками поиска в сети «Интернет», знающий основы программирования, создания и продвижения сайтов, технологические основы организации видеосвязи.

Структуру учебного сайта составили следующие разделы: «Учебные материалы», «Мониторинг учебной активности студента», «Научная деятельность студентов», «Профессиональное становление юриста», «В мире психологии», «Форум». В учебном разделе сайта размещены учебно-методические материалы, необходимые для изучения дисциплины: электронный учебно-методический комплекс, лекции, авторские учебные пособия и другие работы преподавателей дисциплины, учебные видеофильмы. В данном разделе предусмотрен и переход с помощью гиперссылок на рекомендуемые для изучения учебные пособия, статьи в научно-методических журналах и другие публикации, находящиеся в свободном доступе в сети «Интернет».

При реализации учебного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий активно используется форум, являющийся приложением к сайту, на котором студентами обсуждаются изучаемые темы, а также актуальные, практически и теоретически значимые проблемы юридической,

социальной, клинической и возрастной психологии. К обсуждению тем активно присоединяются студенты из других вузов России и зарубежных стран.

В помощь студентам, интересующимся наукой и желающим расширить кругозор в области юридической психологии и психологического знания в целом, на сайте предусмотрены два раздела: «Научная деятельность студентов» и «В мире психологии». В первом разделе отражаются данные о деятельности студенческого научного кружка; регулярно обновляется информация о всероссийских и международных научных конференциях, об участии в работе этих конференций студентов; размещены статьи, опубликованные в «бумажных» сборниках и журналах, а также гиперссылки на публикации, размещенные в сети «Интернет». Кроме того, постоянно обновляются сведения о проведении ведущими специалистами в области психологии мастер-классов и публичных лекций, что мотивирует студентов на расширение знаний в области психологии. Так, за два года студенты Академии посетили ряд мастер-классов, проведенных ведущими зарубежными и отечественными специалистами в Московском городском психолого-педагогическом университете и Московском государственном университете им. М.В. Ломоносова.

В разделе учебного сайта «В мире психологии» содержатся гиперссылки на отечественные и зарубежные учебные и научные интернет-порталы. Пользуясь ресурсами данного раздела, студенты могут ознакомиться с деятельностью выдающихся психологов и различных психологических школ, психологических центров и экспертных учреждений.

Современный специалист должен обладать не только профессиональными, но и общекультурными компетенциями. Для оценки развития личностных компетенций студентов в соответствии с выбранным ими направлением деятельности разработана специальная программа, основанная на современных концепциях о структуре и динамическом развитии личности и позволяющая оценивать динамику развития профессионально-личностного потенциала студента [5; 6].

На сайте размещен «Ассесмент-центр». Студенты могут самостоятельно провести диагностику и составить свой личностный профиль, сравнить его с личностными профилями успешных специалистов (следователей, преподавателей, прокуроров, адвокатов, судей, нотариусов и других) [4; 7; 15]. Затем составляется индивидуальная программа развития личностного потенциала. На заключительном этапе проводится сравнительный анализ динамики показателей личностного потенциала студента, участвующего в программе. Результаты отображаются с помощью диаграмм или графиков, что позволяет наглядно увидеть изменения в личностной структуре. Следует отметить, что в программе оценки развития профессионально-личностных качеств принимают участие не только студенты, но и начинающие юристы-практики.

6. Активный рост пользователей социальных сетей во всем мире подтолкнул преподавателей кафедры к использованию возможностей, предоставляемых социальными сетями [12; 13]. Преподаватели кафедры используют

#### 4. Дистанционное обучение

возможности социальной сети ВКонтакте (<http://vk.com>) – самого посещаемого ресурса русскоязычного сегмента сети «Интернет». В частности, специальная группа создана для помощи студентам в изучении учебной дисциплины «Уголовно-процессуальное право (Уголовный процесс)». В группе размещаются правовые акты, учебная и учебно-методическая литература, приводятся гиперссылки на ресурсы в сети «Интернет», задачи-ситуации и т.д. Раздел «Обсуждения» позволяет оперативно обсуждать те или иные аспекты изучения учебной дисциплины «Уголовно-процессуальное право (Уголовный процесс)». В целом, группы интернет-сайта ВКонтакте отличаются большими коммуникативными возможностями, позволяющие активно и эффективно использовать их в учебном процессе.

Дистанционные образовательные технологии используются в организации воспитательной работы со студентами. Применение этих технологий помогает повысить эффективность информирования о проводимых внеучебных студенческих мероприятиях, оказывать психологическую поддержку студентам и их родителям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации [8].

Подводя итог вышесказанному, еще раз отметим, что применение дистанционных образовательных технологий в педагогической деятельности преподавателя юридического вуза позволяет студенту более прочно усвоить специальные знания и овладеть навыками практической деятельности, расширить кругозор в области юриспруденции, активизировать стремление к научной деятельности, проводить мониторинг развития у обучающихся профессионально-личностных компетенций.

#### *Литература*

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 2012. № 53 (ч. 1). Ст. 7598.
2. Андреев А.А. Персональная информационно-образовательная среда преподавателя при дистанционном обучении // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение : Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 февраля 2012 г. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. М. : МГППУ, 2012. С. 121-123.
3. Айсмонтас Б.Б. Психологическое образование на основе дистанционных технологий: опыт, проблемы, перспективы // Психология образования: модернизация психолого-педагогического образования : Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 11-13 декабря 2012. М. : Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России». 2012. С. 3-8.
4. Бессонов А.А. Развитие профессионально-психологических качеств следователя // Вестник Следственного комитета при прокуратуре Российской Федерации. 2009. № 4 (6). С. 8-11.
5. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. СПб. : Питер, 2008.

6. Котлярова Л.Н. Использование возможностей электронных средств и Интернета в образовательном пространстве учебной дисциплины «Юридическая психология» // Психология в образовательном пространстве : Материалы ежегодной международной научно-практической конференции, Донецк, 17-18 ноября 2012 г. / под ред. кафедры психологии ДонНУ. Донецк : ООО «Східний видовничий дім», 2012. С. 137-139.
7. Кроз М.М. Психологическое исследование прокуроров // Сборник тезисов участников 3-й Всероссийской конференции по юридической психологии с международным участием «Коченовские чтения “Психология и право в современной России”». М. : МГППУ, 2010. С. 209-210.
8. Меновщиков В.Ю. Модели организации интернет-консультирования в России // Психологическая помощь социально-незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение : Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 февраля 2012 г. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. М. : МГППУ, 2012. С. 43-46.
9. Никуличева Н.В. Вебинары при дистанционном обучении: методика подготовки и проведения // Психологическая помощь социально-незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение : Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 февраля 2012 г. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. М. : МГППУ, 2012. С. 132-138.
10. Смирнов С. Как нам построить Smart-общество? // Журнал «Наука и жизнь» : сайт. URL: <http://www.nkj.ru/news/21220/> (дата обращения: 01.02.2013).
11. Стахов А.И. Электронное обучение в образовательном процессе РПА Минюста России: проблемы внедрения и перспективы развития // Итоги работы РПА Минюста России в 2011 году и основные задачи на 2012 год. М. : Издательство РПА, 2012. С. 43-46.
12. Умное будущее. Реформирование образования повлечет формирование нового общества // Smart E-learning Россия : сайт. URL: [http://elearning-russia.ru/last/e\\_learning\\_2012/](http://elearning-russia.ru/last/e_learning_2012/) (дата обращения: 01.02.2013).
13. Федосеев А. Опыт Autodesk: социальные сети в образовании / Социальные сети в образовании // Материалы SMELR 2012: сайт. URL: [http://elearning-russia.ru/last/e\\_learning\\_2012/materials.php](http://elearning-russia.ru/last/e_learning_2012/materials.php) (дата обращения: 01.02.2013).
14. Электронное обучение // Российская правовая академия Министерства юстиции Российской Федерации : сайт. URL: <http://гра-му.ru/elektronnoe-obuchenie> (дата обращения: 01.02.2013).
15. Юридическая психология : учебник / под науч. ред. докт. психол. наук О.Д. Ситковской. М. : Юрлитинформ, 2011.
16. Hwang Dae Joon, Ph.D., Professor, Sungkyunkwan University. How to challenge smart innovation in education // Материалы SMELR 2012: сайт. URL: [http://elearning-russia.ru/last/e\\_learning\\_2012/materials.php](http://elearning-russia.ru/last/e_learning_2012/materials.php) (дата обращения: 01.02.2013).
17. Livingstone, S. and Brake, D.R. On the rapid rise of social networking sites: New findings and policy implications // Children & Society. – 2010. – January. – Volume 24, Issue 1. – Pages 75–83. Статья S. Livingstone and D.R. Brake доступна в сети «Интернет»: Wiley Online Library: сайт. URL: [http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/\(ISSN\)1099-0860](http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/(ISSN)1099-0860) (дата обращения: 01.02.2013).

## **Становление психологической культуры студентов с ОВЗ на этапе обучения в вузе**

*Пряжникова Е.Ю.,*

*доктор психологических наук,  
профессор кафедры «Педагогика и психология  
дистанционного обучения»  
ФДО МГППУ*

Развитие современного образования характеризуется возрастанием приоритета человеческих ценностей, усилением внимания к личности. В связи с этим культурологическая направленность образовательного процесса в вузе предполагает создание комплекса эффективных психолого-педагогических условий, способствующих формированию социально-значимой позиции и развитию ценностного мира студентов. Особенно данная тема становится актуальной, когда в ВУЗ приходят не обычные студенты, а с особыми возможностями здоровья, и когда эти ребята мечтают стать профессиональным психологом.

В связи с этим важное место в структуре подготовки занимает формирование психологической культуры студента как основного условия развития личности будущего профессионала.

Развитие личности психолога предполагает становление особой психологической культуры – культуры убеждений, переживаний, представлений и влияний, проявляющейся в отношении к самому себе и, прежде всего, к своим клиентам.

Формирование социальной позиции и ценностных ориентаций студентов является одним из важнейших способов решения этой задачи и возможно это лишь при одновременном действии всех факторов, определяющих учебно-воспитательный процесс вуза. Для этого необходимы эмпирические данные, позволяющие определить наиболее значимые из этих факторов и степень их воздействия на становление личности будущего психолога.

Проблема формирования психологической культуры психолога, без разрешения которой идея качественного обновления системы образования не может быть реализована, по существу есть проблема определения ценностных ориентаций. Именно они являются консолидирующей основой и выступают как своеобразный психологический регулятор отношения к окружающей действительности, к собственной деятельности и к другим членам коллектива и общества. Ценностные ориентации определяют способность личности к саморегуляции, самоопределению, самоутверждению вначале в студенческом, а позже и в трудовом коллективе, к рефлексии. Направленность на достижение поставленных целей означает стремление личности к их реализации, умение планировать свою деятельность и выбирать адекватные средства.

Вместе с тем ценностные ориентации субъективны, так как они складываются под влиянием сознания индивида. Действуя на основании обще-

ственно обусловленной необходимости, человек всегда имеет и использует возможности выбора того или иного пути, мотивированного его потребностями, интересами, убеждениями и учетом условий, конкретной ситуацией.

Отсюда следует важный вывод: в процессе подготовки психолога с высоким уровнем культуры необходимо обращать внимание на изучение не только внешней (по отношению к студенту) системы отношений, но и внутренней, раскрывая характер взаимодействия двух систем. Именно от их взаимодействия зависит понимание личностью усваиваемых ею ценностей, перенос их на конкретный предмет деятельности, развитие профессиональной, волевой, эмоциональной и нравственно-этической сферы. Соизмерение «внешних» и «внутренних» ценностей придает смысл существованию человека, ставит его в позицию личной ответственности за свои дела и поступки.

В частности, известный социальный психолог Б.Д. Парыгин, говоря о формировании социально-психологической культуры личности специалиста как одной из задач гуманитарного образования, отмечает: «В самой профессиональной деятельности специалиста, особенно гуманитарного профиля, весьма существенна его психологическая готовность к работе с коллегами и руководителем, коммуникативная культура его как «вертикальных», так и «горизонтальных» отношений в группе и коллективе» [1].

С помощью развитой психологической культуры человек гармонично учитывает как внутренние требования личности, психики, так и внешние требования социальных и природных сред жизни. Таким образом, понятие «психологическая культура» описывает наиболее оптимальное функционирование и наивысшее развитие всех структур смысловой сферы личности.

Известно, что становление психологической культуры личности происходит не только в результате социализации, целенаправленного обучения и воспитания, но и во многом за счет внутренней работы человека. В рамках нашей статьи свое внимание мы сосредоточим на этапе вузовского образования. Именно здесь начинают пересекаться две линии – линия психологической культуры и линия собственной профессиональной деятельности, в результате чего последняя становится полем для актуализации психологической культуры личности.

По мнению В.В. Семикина, психологическая культура – не что иное, как «развитый механизм личностной саморегуляции, которая обеспечивает и эффективное, и безопасное, и гуманное взаимодействие с людьми» [2, с. 90]. Это своеобразное личностное новообразование, которое отражает высокий уровень зрелости личности. «Психологическая грамотность» и «психологическая компетентность», соответственно, уровни развития («генезиса») психологической культуры.

Ценность психологического труда у студентов с ОВЗ прежде всего определяется тем, насколько он способствует развитию их потребностей в самореализации, формированию самосознания. На основе философской концепции самосознания и психологической теории субъектности вычленяются основные

#### 4. Дистанционное обучение

черты профессионального самосознания студента: осознание необходимости процессов самопознания, самораскрытия и самотворчества в связи с приобретаемой профессией; осознание особенностей профессиональной деятельности как субъектной картины будущего; осознание своих индивидуальных особенностей в единстве с требованиями к профессии как личностная мотивация; полнота самореализации в профессиональной деятельности на основе осознания своей тождественности с профессионально выраженной средой; профессионально ценностная адекватная самооценка достижений.

Относительно значимости избранной профессии по опросам студентов с ОВЗ, обучающихся на факультете дистанционного обучения МГППУ, выявлено следующее: 20% опрошенных считают, что она возрастает, 33,4% – думают, что нет перспективы, не ответили 46,6%. Таким образом, мы наблюдаем определенный психологический диссонанс: студенты приобретают профессию, заведомо зная, что она бесперспективна. Это означает, что социальная ситуация вузовского обучения стрессовая.

Подобные данные получены и по другим критериям.

Определяющий фактор профессионального самосознания – ценностное отношение студента к профессии как области жизненного самоопределения, самопознания, самовыражения и самоутверждения. На основе теоретического анализа проблемы, а также анализа самохарактеристик, которые были получены разными методиками: самопрезентацией, заполнением листов самооценки, интервью и др., установлено, что диалектическое отношение к профессии связано с отношением к себе, к ценностям своего **Я**.

В проведенном исследовании определялась значимость следующих факторов: отношение к себе как к ценности, соотнесенное с отношением к ценностям профессии и деятельности; осознание особенностей будущей деятельности на основе профессионально-сориентированного опыта учебной деятельности, где последовательно усложняющиеся ценности психологической профессии и деятельности совпали с ценностями формирующейся личности студента; объективная самооценка, которая складывалась в процессе проектируемых ситуаций профессиональной деятельности; готовность к профессиональному самовоспитанию, включающая творческий характер учебной работы (самообразование), самоактуализацию своих возможностей при разрешении проблемных ситуаций, умений и навыков исследовательской деятельности.

Продолжением этой работы служит программа практического самопознания, индивидуально определенная для каждого студента с последующей поддержкой его самовоспитания.

На факультете дистанционного обучения для студентов с ОВЗ разработана система деятельности по формированию профессионального самосознания будущего специалиста, ориентированная на связь его внутренних факторов и оптимальных условий вузовского образования. Основная идея заключается в том, что ведущие факторы формирования профессионального

самосознания и основные условия, созданные для их развития, связываются между собой через три направления вузовской подготовки: опережающую ценностно-выраженную мотивацию обучения, включение исследовательской деятельности во все формы учебной и внеаудиторной работы вуза, постоянное диагностическое обеспечение личностного роста студентов, где диагностика и самопознание представляют взаимодействующие процессы, обеспечивающие самоконтроль студентами учебных достижений.

На сегодняшний день можно сказать, что нам удалось выявить приоритет и иерархию личностных факторов в формировании профессионального самосознания студентов с ОВЗ: сформированность профессиональной направленности, осознание самоценности своей личности применительно к будущей профессии, сформированность личностной Я-концепции студента. При наличии этих факторов как главных формируются адекватная самооценка, опыт реализации в учебной и профессиональной деятельности своих намерений, навыков и ценностных ориентаций и проектирование перспектив профессионального роста.

В работе со студентами с ОВЗ по формированию психологической культуры необходимо выделять аспекты поставленной проблемы: влияние каждого из обозначенных выше условий на конкретные факторы формирования психологической культуры студента, его профессионального самосознания как будущего специалиста, технология обучения студентов самопроектированию будущей успешной профессиональной деятельности, самообразованию и самовоспитанию.

#### *Литература*

1. Парыгин Б.Д. Социальная психология. СПб. : СПбГУП, 2003.
2. Семикин В.В. Психологическая культура в образовании человека. СПб. : СОЮЗ, 2002.

### **Изучение личностных особенностей студентов очного и дистанционного обучения**

*Уддин А.,*

*аспирант МГППУ;*

*Айсмонтис Б.Б.,*

*канд. пед. наук, профессор, декан ФДО МГППУ*

В современных условиях рынок труда предъявляет более высокие требования к специалистам с высшим образованием и их конкурентоспособности. На подготовку такого специалиста нацелены новые стандарты высшего профессионального образования, базирующиеся на компетентностном подходе и предполагающие формирование у студентов ряда общекультурных и профессиональных компетенций. Это предъявляет новые требования как к процессу обучения, так и к самим студентам. Для успешного обучения, помимо когнитивных способностей, повышается значимость таких качеств, как от-

#### 4. Дистанционное обучение

ветственность, самостоятельность, организованность (что связано с возрастанием объема самостоятельной работы студентов), коммуникативные способности, возрастает роль мотивации. Подчеркивается необходимость формирования и развития качеств, которые помогут молодому человеку найти свое место, быть успешным в выбранной профессии, развиваться и совершенствоваться. В новом стандарте в качестве одной из общекультурных компетенций выделена способность к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства. Развитие потенциала личности является принципом современной парадигмы образовательной системы. В этой связи вопросы, связанные с саморазвитием и самоактуализацией в студенческом возрасте, приобретают особую актуальность. Для решения этих задач нужны новые подходы и технологии обучения.

За последнее десятилетие в вузах нашей страны активно развивается ДО: созданы центры дистанционного образования, возникли негосударственные учебные заведения, работающие по нетрадиционным технологиям. В целом Россия располагает необходимыми интеллектуальными и организационными предпосылками для развертывания национальной системы дистанционного образования. Теоретические исследования и практический опыт внедрения ДО нашли свое отражение в ряде публикаций [1; 2; 5; 7 и др.].

Анализ литературы по теме исследования показал, что психологические основы дистанционного обучения еще мало разработаны и находятся на стадии становления. Несколько лет назад специалисты стали уделять больше внимания этой теме, но в основном в их исследованиях рассматривались отдельные стороны вопроса: психолого-педагогические проблемы компьютеризации [4; 8]; взаимоотношения между участниками учебного процесса [9]; новые аспекты отношений «человек-машина» (В.В. Харченко); особенности диалога «человек-машина»; психологические проблемы, возникающие в процессе ДО [6]; когнитивный подход к обучению [3]; особенности восприятия (Э.А. Манушин); мотивационная сфера образовательной деятельности студентов и использование авторских модификаций тестов Д. Джексона, В. Гарбузова, И. Сенина (В.Т. Волон и др.); проблема психолого-познавательных барьеров (А.И. Пилипенко, Н.В. Мараховская); эмоциональный фактор восприятия учебного материала (А.В. Исаев).

Цель нашего исследования — изучение некоторых личностных особенностей студентов очной и дистанционной форм обучения.

В исследовании использовались следующие методики: самоактуализационный тест (САТ), методика уровня субъективного контроля (УСК), методика стиля саморегуляции поведения (ССПМ, В.И. Марасанова), методика для диагностики учебной мотивации студентов А.А.Реев и В.А. Якунина в модификации Н.Ц.Бадмаевой и др.

Эмпирическая база исследования. В исследовании участвовали 198 студентов 1, 3 и 5 курсов психологических факультетов МГППУ, а также факультета дистанционного обучения МГППУ (см. таблицу 1).

**Таблица 1**

**Количество испытуемых, принявших участие в исследовании**

	<b>1 курс</b>	<b>3 курс</b>	<b>5 курс</b>	<b>Итого</b>
Очное обучение	38	34	31	103
ДО	33	34	28	95
Итого	71	68	59	198

**Результаты исследования по самоактуализационному тесту САТ**

В начале исследования осуществлялся сравнительный анализ личностных особенностей студентов, обучающихся очно и на основе использования ДО. Сначала проанализируем результаты, полученные по тесту самоактуализации САТ (см. таблицу 2).

**Таблица 2**

**Результаты теста САТ у студентов очного и дистанционного обучения**

№ п/п	Название шкал	Максимальный бал	Очное отд.		ДО		Значимость различий
			Баллы	%	Баллы	%	
1	Ориентация во времени	17	8,43	49,6	10,08	59,3	H=17,897 p=0,0001
2	Поддержка	91	49,45	54,3	51,38	56,5	
3	Ценностные ориентации	20	12,66	63,3	12,89	64,5	
4	Гибкость поведения	24	12,72	53	14,21	59,2	H=10,888 p=0,001
5	Сензитивность	13	7,20	55,4	6,68	51,2	H=3,391 p=0,066
6	Спонтанность	14	7,86	56,1	8,03	57,4	
7	Самоуважение	15	9,65	64,3	10,14	67,6	
8	Самопринятие	21	10,52	50,1	12,11	57,7	H=8,772 p=0,003
9	Представления о природе человека	10	5,57	55,7	5,89	58,9	
10	Синергия	7	3,94	56,3	4,07	58,1	
11	Принятие агрессии	16	8,47	52,9	7,77	48,6	H=0,025 p=0,025
12	Контактность	20	10,58	52,9	11,40	57	H=3,930 p=0,047
13	Познавательные потребности	11	5,50	50	5,61	51	
14	Креативность	14	7,30	52,1	7,78	55,6	

Для того чтобы картина профиля самоактуализирующейся личности студента очного отделения ВУЗа была более ясна, мы проранжировали все показатели.

1. VII – Самоуважение (64,3)
2. III – Ценностные ориентации (63,3)

#### 4. Дистанционное обучение

3. X – Синергия (56,3)
4. VI – Спонтанность (56,1)
5. IX – Представления о природе человека (55,7)
6. V – Сензитивность (55,4)
7. II – Поддержка (54,3)
8. IV – Гибкость поведения (53)
9. XI – Принятие агрессии (52,9)
10. XII – Контактность (52,9)
11. XIV – Креативность (52,1)
12. VIII – Самопринятие (50,1)
13. XIII – Познавательные потребности (50)
14. I – Ориентация во времени (49,6)

Проранжировав все показатели по проводимой методике, можно увидеть, какие из личностных качеств будут отвечать за уровень самоактуализации в данной выборке, к ним относятся шкалы VII – Самоуважение, набравшая самый высокий балл (64,3), а также шкалы III – Ценностные ориентации (63,3), X – Синергия (56,3), VI – Спонтанность (56,1), IX – Представления о природе человека (55,7). А также – над какими качествами личности нужно поработать – это шкала XIII – Познавательные потребности (50) и I – Ориентация во времени (49,6).

Аналогично были проранжированы полученные результаты по шкалам и у студентов дистанционного обучения.

1. VII – Самоуважение (67,6)
2. III – Ценностные ориентации (64,5)
3. I – Ориентация во времени (59,3)
4. IV – Гибкость поведения (59,2)
5. IX – Представления о природе человека (58,9)
6. X – Синергия (58,1)
7. VIII – Самопринятие (57,7)
8. VI – Спонтанность (57,4)
9. XII – Контактность (57)
10. II – Поддержка (56,5)
11. XIV – Креативность (55,6)
12. V – Сензитивность (51,2)
13. XIII – Познавательные потребности (51)
14. XI – Принятие агрессии (48,6)

Из данного ряда можно видеть, какие из личностных качеств будут отвечать за уровень самоактуализации в данной выборке. К ним относится шкала VII – Самоуважение, набравшая самый высокий балл (67,6), а также шкалы III – Ценностные ориентации (64,5), I – Ориентация во времени (59,3), IV – Гибкость поведения (59,2), IX – Представления о природе человека (58,9).

Как показал анализ результатов (см. таблицу 2) по 13 шкалам как у студентов очников, так и ДО показатели превышают 50%. Однако у студентов ДО показатели по 12 шкалам превышают аналогичные показатели у очников. Только по двум шкалам (Принятие агрессии и Сензитивность) показатели ниже.

Как видно из таблицы, существуют статистически значимые различия по 6 шкалам из 14. Наиболее значимые различия установлены по шкале ориентации во времени ( $N=17,897$  при  $p=0,0001$ ). Средний показатель ориентации во времени у студентов, обучающихся по ДО, – 10,08, тогда как у студентов очного отделения – 8,43. Это показывает, что студенты, обучающиеся на основе ДО, умеют лучше планировать время, более адекватно его оценивать. Скорее всего, это обусловлено тем, что учебный процесс на основе ДО требует более высокого уровня самоорганизации, планирования собственного времени. Благодаря этому студенты приобретают новые навыки планирования времени. Важную роль в этом играет и пропедевтический курс «Технологии и методики самоорганизации». Как показали результаты, студенты, обучающиеся на основе ДО, превосходят очников и по такому показателю, как гибкость поведения ( $N=10,88$  при  $p=0,001$ ). Средний показатель гибкости у студентов-очников 12,72, а у студентов с ДО – 14,21. Данный показатель показывает степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию. Скорее всего, данная разница обусловлена особенностями технологий обучения. При традиционной системе обучения студенты в большей степени занимают исполнительскую позицию. При дистанционном обучении студенты постоянно ищут новые способы работы, для достижения поставленных учебных целей они постоянно должны искать более эффективные способы их достижения. Не менее важно подчеркнуть, что они это вынуждены делать самостоятельно, а не по указанию преподавателей, тьюторов.

Также нами были установлены значимые различия по шкале самопринятия ( $N=8,772$  при  $p=0,005$ ). Это показывает, что студенты ДО (средний показатель равен 12,11) по сравнению с очниками (средний показатель равен 10,52) лучше принимают себя такими, какими они есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Кроме того, студенты ДО по сравнению с очниками являются более способными к более быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект-субъектному общению. Средний показатель контактности у них равен 11,40 по сравнению с 10,58 у очников (значимость различий установлена на уровне  $p<0.05$ ).

После общего анализа мы обратили внимание на динамику изменения показателей шкал по тесту самоактуализации САТ по 1, 3 и 5 курсам между

#### 4. Дистанционное обучение

студентами-очниками и студентами ДО, с одной стороны, и только между 1, 3 и 5 курсами студентами-очниками и студентами ДО отдельно, с другой стороны. Сначала рассмотрим разницу по курсам между очниками и студентами ДО. Наибольшая разница установлена по шкале ориентации во времени между студентами-очниками и студентами ДО 1 и 3 курсов (соответственно  $N=8,11$  при  $p=0,005$  и  $N=7,744$  при  $p=0,005$ ). Значимые различия также установлены между студентами 1 и 3 курсов очного отделения и студентов ДО и по шкале гибкости поведения (соответственно  $N=3,627$  и  $N=4,713$  при  $p=0,05$ ). Аналогичные результаты получены и по шкалам принятия агрессии ( $N=4,799$  и  $N=3,854$  при  $p=0,05$ ) и познавательных потребностей ( $N=3,854$  при  $p=0,05$ ), но только на 1 курсах. Необходимо отметить, что не установлены существенные различия между студентами 5 курсов.

Что касается динамики показателей самоактуализации по 1, 3 и 5 курсам у очников и студентов ДО, то обнаружена положительная динамика у очников по шкалам ориентации во времени (соответственно 8,11; 8,26; 9,03), представлений о природе человека (5,24; 5,60 и 5,94), познавательных потребностей (5,08; 5,71 и 5,77) и у студентов ДО по шкале гибкости поведения (13,94; 14,21 и 14,50), однако значимых различий не установлено.

#### *Результаты исследования уровня субъективного контроля (УСК)*

С помощью методики уровня субъективного контроля (УСК) мы пытались оценить уровень субъективного контроля над разнообразными ситуациями, другими словами, определить степень ответственности студента за свои поступки и свою жизнь. Люди различаются по тому, как они объясняют причины значимых для себя событий и где локализируют контроль над ними. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный (внешний локус) и интернальный (внутренний локус).

Результаты исследования представлены в таблице 3.

**Таблица 3**

#### **Результаты теста УСК у студентов очного и дистанционного обучения**

№ п/п	Название шкал	Максимальный балл	Очное отд.		ДО		Различия
			Баллы	%	Баллы	%	
1	Общая интернальность	44	28,04	63,7	29,64	67,4	$N=3,270$ $p=0,071$
2	Интернальность в области достижений	12	8,52	71	8,67	72,3	
3	Интернальность в области неудач	12	7,85	65,4	8,08	67,3	
4	Интернальность в семейных отношениях	10	5,96	59,6	6,49	64,9	$N=6,648$ $p=0,01$

№ п/п	Название шкал	Максимальный балл	Очное отд.		ДО		Различия
			Баллы	%	Баллы	%	
5	Интернальность в области производственных отношений	8	5,19	64,8	5,42	67,8	
6	Интернальность в области межличностных отношений	4	3,28	82	3,08	77	
7	Интернальность в области здоровья и болезни	4	2,79	69,8	2,88	72	

Как видно из таблицы, существенные различия обнаружены между студентами-очниками и студентами ДО по шкале общей интернальности ( $N=3,270$  при  $p=0,05$ ). Средний показатель общей интернальности у студентов-очников 28,04, а у студентов ДО – 29,64. Это показывает, что студентам, обучающимся на основе дистанционных технологий, характерен более высокий уровень субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие студенты, как правило, считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и, следовательно, берут на себя ответственность за свою жизнь в целом. Скорее всего, это тоже обусловлено спецификой дистанционного обучения, так как студенты, обучающиеся на основе данных технологий, должны брать больше ответственности за свои результаты учебной деятельности на себя. Ведь при дистанционном обучении познавательная деятельность студента строится на основе самостоятельной работы.

По шкале общей интернальности выявлены различия и между обеими группами на 1 курсе ( $N=0,64$  при  $p=0,064$ ). Также установлены существенные различия между студентами 1 курса очного обучения и студентами ДО по шкале интернальности в области неудач ( $N=4,933$  при  $p=0,05$ ) и по шкале интернальности в области межличностных отношений ( $N=3,870$  при  $p=0,05$ ). Это свидетельствует о том, что у студентов ДО по сравнению с очниками более развито чувство субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и неудачах. Кроме того, более высокий показатель по интернальности в области межличностных отношений свидетельствует о том, что студенты ДО по сравнению с очниками чувствуют себя способными вызывать уважение и симпатию других людей. На 3 курсе существует статистически значимая разница между очниками и студентами ДО по шкале интернальности в семейных отношениях ( $N=4,241$  при  $p=0,05$ ). На 5 курсе существенных различий не обнаружено.

При изучении динамики интернальности по курсам установлены достоверные сдвиги между студентами очного обучения 1 и 3 курсов по по-

#### 4. Дистанционное обучение

казателям следующих 2 шкал: шкалы интернальности в области достижений ( $p < 0,01$ ) и шкалы интернальности в области межличностных отношений ( $p < 0,006$ ). У студентов ДО также установлены 2 достоверных сдвига: по шкале интернальности в области достижений ( $p < 0,02$ ) и шкале интернальности в отношении здоровья и болезни ( $p < 0,02$ ). Между студентами 3 и 5 курсов установлен достоверный сдвиг признака по шкале интернальности в области производственных отношений ( $p < 0,01$ ), а у студентов ДО только по шкале интернальности в области неудач ( $p < 0,05$ ).

#### *Результаты изучения стиля саморегуляции поведения*

Прежде всего необходимо отметить, что в обеих группах самый высокий балл достигается по шкале гибкости (см. таблицу 4). Ведь высокий показатель по данной шкале показывает высокий уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Студенты с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов в учебном процессе. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие студенты легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу учебных действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение учебных событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

*Таблица 4*

**Показатели саморегуляции у студентов очного и дистанционного обучения**

№ п/п	Название шкал	Максимальный балл	Очное отд.		ДО		Различия
			Баллы	%	Баллы	%	
1	Планирование	9	5,22	58	5,04	56	
2	Моделирование	9	5,57	61,9	5,88	65,3	
3	Программирование	9	5,86	65,1	5,95	66,1	
4	Оценивание результатов	9	5,81	64,6	5,89	65,4	
5	Гибкость	9	6,61	73,4	6,32	70,2	
6	Самостоятельность	9	5,37	59,7	5,23	58,1	
7	Общий уровень развития	46	28,83	62,7	28,62	62,2	

Следующий по величине показатель в обеих выборках – показатель программирования. Высокий показатель по шкале программирования по-

казывает индивидуальную развитость осознанного программирования студентом своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у студента потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных учебных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых учебных обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для студента успешности.

Отметим, что в целом для обеих групп студентов выделяется общая тенденция развития компонентов структуры саморегуляции, заключающаяся в наличии пика в ее развитии на третьем курсе. Вместе с тем, существует специфика количественных изменений.

Так, все показатели психологической структуры саморегуляции у студентов обеих форм обучения демонстрируют рост при переходе от первого к третьему курсу обучения и достигают на данном этапе своего наивысшего значения, только показатель моделирования в очной группе снижается с 5,71 до 5,23 баллов. Необходимо отметить странные тенденции при переходе с 3 курса к 5 курсу. У студентов из 7 показателей повышаются только 3 (моделирование, программирование и оценивание результатов), а остальные снижаются, а у студентов ДО повышается только 1 показатель (самостоятельность), а все остальные снижаются. Что касается среднего показателя общего уровня развития саморегуляции, то у студентов ДО с 1 курса до 3 он повышается на 2,5 бала (с 27,48 баллов до 30,03), но его значение падает на 1,8 балла к 5 курсу. У студентов очной формы обучения за весь период их обучения нет столь существенных изменений. Между студентами очной формы и ДО статистически значимые различия обнаружены только на 3 курсе по показателю моделирования.

Нами представлена только часть результатов исследований различий личностных особенностей студентов очного и дистанционного обучения. Уже сейчас полученные результаты требуют более детального анализа, а также дополнительных методов математического анализа, в частности факторного и кластерного анализа.

### *Литература*

1. Андреев А.А., Солдаткин В.И. Дистанционное обучение: сущность, технология, организация. М. : МЭСИ, 1999.
2. Демкин В.П., Можаяева Г.В. Технологии дистанционного обучения. Томск : Изд-во Томского ун-та, 2003.
3. Идиатулин В.С. Когнитивная технология обучения // Открытое образование. 2006. № 1. С. 12-19.
4. Машбиц Е.И. Психологические основы управления учебной деятельностью. Киев : Вища школа, 1987.
5. Овсянников В.И., Густырь А.В. Введение в дистанционное образование: Учеб. пособие для сист. повыш. квалиф. и проф. переподготовки специалистов. М. : МГОПУ им. М.А. Шолохова, 2001.

#### 4. Дистанционное обучение

6. Основы открытого образования / А.А. Андреев, С.Л. Каплан, Г.А. Краснова, С.Л. Лобачев, К.Ю. Лупанов, А.А. Поляков, А.А. Скамницкий, В.И. Солдаткин ; отв. ред. В.И. Солдаткин. Т. 2. М. : НИИЦ РАО, 2002.
7. Полат Е.С. Дистанционное обучение на базе компьютерных телекоммуникаций. М. : ВЛАДОС, 1998.
8. Психолого-педагогические основы использования ЭВМ в вузовском обучении / под ред. А.В. Петровского и Н.Н. Нечаева. М. : Знание, 1987.
9. Скибицкий Э.Г, Холина Л.И. Психологические особенности личности : учебное пособие. Новосибирск : НГАСУ, 1999.

### **Дисциплина «Технологии и методики самоорганизации» на факультете дистанционного обучения МГППУ**

**Григорова Т.В.,**

*старший преподаватель кафедры педагогической психологии,  
методист факультета дистанционного обучения МГППУ*

В последние годы появляется все больше вузов, включающих в свои программы обучения дисциплины пропедевтического ряда, помогающие студентам первых курсов органично и эффективно влиться в образовательный процесс. Эта тенденция важна для успешного обучения студентов очно-заочной формы обучения и особенно – при обучении с применением дистанционных технологий.

Актуальность данного подхода подтверждают многочисленные исследования, статьи, учебные пособия, книги, посвященные технологиям и методикам самоорганизации современного специалиста, студента, учащегося. В учебном пособии «Основы самопознания и саморазвития» В.Г. Маралов говорит о том, что «в этом направлении двигаются и педагогическая мысль, и практика работы образовательных учреждений: от идеи получения наперед заданных результатов личностных свойств, знаний, умений, навыков – к идее развития молодого человека; от идеи всестороннего развития – к идее саморазвития и создания условий для ее существования. Поэтому в последнее время разрабатываются специальные технологии в рамках гуманистического направления в науке и практике, где идея саморазвития становится главенствующей, что нашло отражение в возникновении понятий «личностно-ориентированный подход», «личностно-ориентированное обучение», «личностно-ориентированная дидактика» и т.п.» [1, с. 3]. Эту мысль продолжают и поддерживают в своей статье Савва Л.И. и Рабина Е.И.: «Современные производственные технологии нуждаются в специалистах с высоким уровнем самоорганизации. Поэтому одним из приоритетных направлений повышения качества высшего образования является применение в профессиональной подготовке в вузе современной системы развития умений самоорганизации студента, в том числе самоорганизации его времени» [3]. Моросанова В.И. отмечает связь, подтвержденную эмпирическими исследованиями, индивидуальных особенностей саморегуляции, самосознания и по-

ведения человека [2], что подтверждает важность овладения техниками саморегуляции и технологиями самоорганизации студентами.

Выбор дистанционной формы обучения чаще всего обусловлен возможностью свободного планирования своего учебного времени, отсутствием необходимости регулярного очного посещения занятий, отсутствием регулярного контроля со стороны администрации и родителей и другими преимуществами данного вида образования. Но эти преимущества, в большинстве случаев, становятся причиной проблем с учебной успеваемостью в первых семестрах обучения. Именно поэтому введение в программу обучения курса «Технологии и методики самоорганизации» на нашем факультете стало очень своевременным.

При определении содержания курса необходимо было учесть много различных факторов:

- ✓ курс предназначен для студентов-психологов, поэтому, при знакомстве с тем или иным подходом в рамках дисциплины, важно делать акцент на его психолого-педагогическом обосновании;
- ✓ занятия по курсу будут проходить в различной форме: семинары и интернет-семинары, практика и интернет-практика, промежуточная аттестация – в форме очного зачёта и интернет-зачёта;
- ✓ занятия проводятся для различных категорий студентов: студентов первого курса, обучающихся по основной и сокращённой программе, а также для студентов с ОВЗ, в том числе находившихся ранее на домашнем обучении; студентов – вчерашних учеников школы и студентов, имеющих опыт работы или учёбы в других ВУЗах.

С учетом вышеперечисленных особенностей был составлен план изучения материала.

На первом этапе студентам предлагается разобраться в понятиях: ценности, мечты, цели. Следующий шаг – освоить долгосрочное и краткосрочное планирование. Научиться ставить цели и определять задачи, необходимые для их достижения.

Далее вполне логично перейти к составлению режима дня, при этом студенту, с помощью тестов и метода самонаблюдения, предоставляется возможность определить свои биологические часы, оценить скорость и качество усвоения информации в различное время суток, определить пики физической и интеллектуальной активности. Благодаря такому самоанализу, студенту проще составить эффективный график работы, учебы и отдыха. Отмечая собственные успехи и неудачи составленного режима дня, анализируя выполнение планов на неделю, студент производит корректировку индивидуального графика работы, а следовательно, повышается и его эффективность.

Научившись ставить цели, составлять грамотные планы, необходимо их ещё и реализовать. Поэтому, на данном этапе изучения курса, рассматриваются вопросы мотивации, самомотивации и самодисциплины.

Ещё один раздел курса посвящен непосредственно методам подготовки к занятиям, зачётам, экзаменам. Здесь рассматриваются эффективные ме-

#### 4. Дистанционное обучение

тоды изучения, закрепления и запоминания учебного материала. Здесь же рассматриваются методики подготовки доклада, публичного выступления с презентацией, что является очень актуальным для современного студента и будущего профессионала.

При проведении семинаров и практических занятий, на каждом из них, студенты рассказывают об опыте применения методик, с которыми были ознакомлены на занятиях, предлагают свои индивидуальные подходы, если они существуют, или те, что освоены самостоятельно на других семинарах и тренингах, при изучении дополнительной литературы. Студенты делятся своими успехами оптимизации учебной деятельности, что является и закреплением изученного материала, и полезным обменом опытом друг с другом, побуждающим к дальнейшим действиям.

Как итог изучения дисциплины, проводится зачёт, который проходит в виде учебной конференции с интернет-трансляцией, где студент выступает с докладом и презентацией, очно или дистанционно, рассказывая о личном опыте применения технологий и методик самоорганизации в процессе обучения на факультете дистанционного обучения. Студенты, присутствующие на зачёте, задают вопросы выступающему, включаются в обсуждение доклада. Такая форма проведения зачёта позволяет студенту отразить свой опыт применения на практике изученного материала, обменяться опытом с сокурсниками и, вместе с тем, является тренингом публичного выступления, т.е. отработкой знаний, полученных на занятиях по соответствующему разделу.

Хочется отметить, что выступления на зачёте большинства студентов оказались интересными, содержательными и хорошо подготовленными. Отзывы студентов о дисциплине говорили о том, что её содержание оказалось полезным, а опыт его применения позитивным. Очень жаль, что некоторые идеи (приглашение опытных специалистов по тайм-менеджменту и саморегуляции, обмен опытом по самоорганизации учебной деятельности, в рамках интернет-конференций, между студентами старших и младших курсов) пока реализовать не удалось, но, надеюсь, у нас это получится в будущем.

В заключение хочется выразить благодарность декану ФДО МГППУ Айсмонту Б.Б. за замечательные идеи и поддержку, а также методисту нашего факультета Воробьёвой А.Н. за помощь в подборе материалов.

#### *Литература*

1. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. 2-е изд., стер. М. : Издательский центр «Академия», 2004.
2. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения. М. : Институт психологии РАН, 2007.
3. Савва Л.И., Рабина Е.И. Методика развития умений самоорганизации времени у студентов вуза // Эмиссия. Оффлайн : Электронное научное издание (научно-педагогический интернет-журнал). URL: <http://www.emissia.org/offline/2011/1629.htm> (дата обращения 25.02.2013)

## **Особенности преподавания зоопсихологии и сравнительной психологии при дистанционном обучении**

*Сотская М.Н.,*

*к.биол.н., доцент кафедры общей психологии  
МГППУ*

Курс зоопсихологии и сравнительной психологии является важной составляющей общей психологии. Основные задачи этого курса – изучение общих биологических закономерностей формирования поведения и эволюции психики.

Предмет зоопсихологии включает в себя такие области изучения психики, как определение психики, зарождение психики и критерии психического, выделение эволюционных стадий развития психики, а также основных закономерностей формирования поведения и способов его регуляции. Объектом зоопсихологии и сравнительной эволюции является поведение субъектов психики, т.е. человека и животных.

Основные задачи, которые решают зоопсихология и сравнительная психология, носят как теоретический, так и прикладной характер. Теоретическими задачами, стоящими перед этими науками, относятся к фундаментальным проблемам общей психологии и философии. Это, например, основной вопрос философии о соотношении бытия и сознания, который с точки зрения зоопсихологии рассматривается в конкретном научном плане. Таким образом, главные проблемы зоопсихологии и сравнительной психологии: происхождение психического отражения, его зарождение и периодизация его развития; врождённое и приобретённое у животных (научение, изменение поведения в онтогенезе и его границы); закономерности онтогенеза поведения, психики у различных таксономических групп животных; особенности интеллекта у животных; антропогенетически значимые черты в поведении и психике животных.

Прикладные задачи, решаемые зоопсихологией, – использование знаний о психике животных в следующих основных областях: хозяйственной и бытовой деятельности человека; природоохранной деятельности человека; в развивающих и психотерапевтических целях.

В настоящее время убедительно показано, что поведение человека и высших животных формируется на основе одних и тех же биологических закономерностей. Психологу, и особенно тому, который занимается детьми и подростками, знание биологических основ формирования поведения совершенно необходимо. Особенно актуально в этом плане изучение онтогенеза поведения и социального поведения животных. Достаточно часто возникают ситуации, поведение ребенка в которых бывает сложно объяснить, и, тем более, воздействовать на него с точки зрения педагогики. В то же время они становятся совершенно понятными, если рассматривать их с точки зрения онтогенеза животных. В развитии взаимоотношений в детском коллективе часто также бывает значительно легче разобраться, если

#### 4. Дистанционное обучение

иметь основные представления о биологической сущности социального поведения и развитии его в онтогенезе. В то же время довольно обычны ситуации, при которых казалось бы закономерные проявления детской жестокости, «сексуальных» игр и других форм самоутверждения превышают все допустимые нормы. Понять степень этого превышения и определить ту границу, где кончается норма и начинается патология, а также разобраться в причинах этого, часто оказывается возможным только с позиций основных закономерностей формирования поведения.

Существует и еще одна серьезная проблема, а точнее, целый комплекс проблем, решить которые может помочь знакомство с основами формирования поведения животных и человека. Речь идет о проблемах, которые неизбежно возникают при общении человека с животными. В последнее время животные снова начинают играть все большую и большую роль в жизни современного цивилизованного человека. Жизнь в отрыве от необходимого природного окружения приводит к тому, что городской житель заводит аквариум с рыбками, канареек и попугайчиков, хомячков и морских свинок, кошек и собак. В последние годы спектр домашних любимцев расширился практически безгранично. Как показывают многочисленные опросы, проведенные среди разных кругов населения, любое животное в доме создает некую психологическую проблему.

Весьма актуально и представление об основах зоопсихологии для практической дрессировки животных, которая в последние годы приобретает все большее значение в практике. Это, прежде всего, разнообразное применение служебных собак: розыск наркотиков, взрывчатки, служба спасения, собаки-телохранители, собаки-поводыри слепых и т.д. В настоящее время широкое распространение имеет так называемая анималотерапия, цель которой заключается в реабилитации инвалидов, прежде всего детей. К этой отрасли медицины в настоящее время привлекают собак, кошек, дельфинов, лошадей и других животных. Огромное значение для этого имеет подбор животных с адекватным поведением, их обучение и психологическая совместимость с каждым конкретным человеком.

На основе сказанного выше курс «Зоопсихология и сравнительная психология» включен в число обязательных для всех высших учебных заведений, имеющих специализацию по психологии. Курс читается в первом семестре для всех студентов МГППУ. Базовыми для него являются параллельно читаемые курсы общей биологии, антропологии, общей психологии и анатомии ЦНС. Важным условием успешного усвоения студентами курса зоопсихологии и сравнительной психологии являются их знания в области зоологии, физиологии и общей биологии, полученные в средней школе. Цель данного курса заключается в формировании профессионального мировоззрения будущих психологов, ознакомлении их с основными теоретическими положениями зоопсихологии и сравнительной психологии, а также с методами научного исследования психики и поведения животных. В

результате прохождения курса зоопсихологии и сравнительной психологии у студентов формируются знания об изучении психических процессов у животных *в онтогенезе*, о происхождении и развитии психики в процессе *эволюции*, о биологических предпосылках и предистории *зарождения человеческого сознания*. Необходимо иметь в виду, что на самом деле этот курс значительно шире и фактически включает в себя основы синтетической науки о поведении. Название курса «Зоопсихология» носит, таким образом, достаточно условный характер.

Преподавание этого курса при дистанционном обучении ведется на основе *электронного учебно-методического комплекса (ЭУМК), курса видеолекций и интернет-семинаров*, а также *с использованием очных лекций и семинаров*. В качестве практического занятия студентам предлагается экскурсия в Московский зоопарк. Для закрепления знаний в качестве рубежного контроля после изучения отдельных тем предмета используется *ряд тестовых заданий*. Курс зоопсихологии и сравнительной психологии является базовым и преподается на первом курсе.

**Электронный учебно-методический комплекс «Зоопсихология и сравнительная психология»** (автор – М.Н. Сотская, 2004)

Этот учебник разрабатывался, прежде всего, как самодостаточный курс (принцип *«все в одном»*), позволяющий в ходе самостоятельного обучения получить комплексное всестороннее представление о предмете, ознакомиться с основами терминологической, теоретической и практической сторон зоопсихологии, что называется «не отрываясь от экрана» компьютера. Это комплекс материалов для *самостоятельного* овладения учащимся всей программой учебной дисциплины «Зоопсихология и сравнительная психология».

Учебно-методический комплекс включает в себя собственно учебник, хрестоматию, а также набор вопросов и тестовых заданий, рекомендуемых для самоконтроля и подготовки к зачетам и экзаменам, глоссарий персоналий, психологических и биологических терминов.

Работа с материалами, находящимися в хрестоматии, не является обязательной (в тренировочных и тестовых упражнениях по темам не включены вопросы, связанные с данным материалом). Но считается желательным, чтобы учащийся после прохождения соответствующих тем использовал возможность проработки хрестоматийных материалов, обращая особое внимание на описание психофизиологических методик, использованных в том или ином исследовании.

### ***Видеокурс лекций***

В вводном слове преподаватель проводит обзор и анализ рекомендуемых студентам учебных пособий и книг по зоопсихологии и наиболее интересных зарубежных видеофильмов о животных. В лекциях рассказывается об истории изучения поведения животных, о формировании и роли поведения в эволюции, об инстинктах, обучении и рассудочной деятельности животных, о периодах развития и о многом другом. Наряду с теоретическим

#### 4. Дистанционное обучение

материалом в качестве иллюстраций к нему приводятся яркие, убедительные примеры из жизненной практики. Материал структурирован с помощью специальных рубрик, лекции сопровождаются текстовыми вставками с учебной и справочной информацией – схемами, классификациями, определениями терминов, наиболее важными положениями изучаемой темы.

В курсе дистанционного обучения со студентами проводится семинар на тему «Сравнительная психология». Студентам предварительно предлагаются вопросы для самостоятельной проработки, которые затем обсуждаются на очном или интернет-семинаре.

##### ***Практическая работа***

В качестве практической работы студентам предлагается учебная экскурсия в зоопарк, где они знакомятся с методами наблюдения за животными, изучают некоторые аспекты взаимодействия животных, получают представления об особенностях профессий людей, работающих с животными.

##### ***Самоконтроль и аттестация***

В ходе работы предусмотрено и реализовано как минимум два уровня самопроверки и самоконтроля:

**«текущий»** – по завершении той или иной темы учащемуся предлагается набор тестовых заданий для самопроверки и контроля обучения, итогом которых является вынесение оценки усвоения частных тематических вопросов. В этих целях учебно-методический комплекс предлагает широкий выбор вопросов, заданий, тестов, предложена тематика рефератов, контрольных, составлен обширный словарь терминов и понятий (гlossарий), написан ряд библиографических статей, приведен довольно значительный список учебной и научной литературы.

**«промежуточный»** уровень самопроверки (и аттестации), который включает вопросы и задания, касающиеся наиболее значительных проблем, изученных по ходу работы с курсом.

Подобная форма изучения предмета «Зоопсихология и сравнительная психология» вполне зарекомендовала себя при дистанционной форме обучения студентов на факультете психологии образования МГППУ и может быть рекомендована для использования в других высших учебных заведениях

#### **Социальная реабилитация и интеграция в общество студентов с ОВЗ: (опыт, проблемы, перспективы)**

***Айсмонтас Б.Б.,***

*канд. пед. наук, профессор, декан  
факультета дистанционного обучения  
МГППУ*

Высшее образование является одним из наиболее эффективных путей устройства жизни. Оно дает свободу жизненного выбора, духовную и материальную независимость, формирует мировоззрение и жизненные цели,

развивает способность человека адаптироваться в меняющейся социальной ситуации, придает жизненную стойкость и гармонизирует существование, что особенно важно для молодежи с ограниченными физическими возможностями. Однако сегодня доступность высшего образования для инвалидов, число которых в целом не уменьшается и составляет от 7 до 10 процентов всего населения, представляет собой острую социальную и педагогическую проблему. Поэтому возникает необходимость расширения доступности высшего образования для лиц с ограниченными физическими возможностями путем адаптации системы высшего образования как к потребностям общественного развития, так и к потребностям и жизненным целям инвалидов [1].

Все больше людей с инвалидностью поступают в высшие учебные заведения. Многие вузы решают вопросы архитектурной доступности образовательной среды, разрабатывают учебные программы, адаптированные для студентов с различными нозологиями. Россия ратифицировала «Конвенцию о правах инвалидов» в 2012 году, и это открывает новые горизонты для решения многих проблем, связанных с образованием и реабилитацией посредством обучения молодых людей с ОВЗ.

Московский городской психолого-педагогический университет является одним из ведущих вузов не только Москвы, но и страны, активно развивающим программы обучения студентов с ОВЗ. В настоящее время в университете учатся более 200 таких студентов. На факультете информационных технологий они имеют возможность осваивать специальности «Прикладная информатика (в психологии)», «Математическое обеспечение и администрирование информационных систем» и «Режиссура мультимедиа-программ». В социально-педагогическом колледже обучается около 40 студентов с ОВЗ. Они осваивают профессии «Издательское дело», «Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем». Самая большая программа обучения людей с ОВЗ в МГППУ реализуется на факультете дистанционного обучения. С 2006 года в Московском городском психолого-педагогическом университете была открыта программа дистанционного обучения студентов с ОВЗ по направлению «Психология». В настоящее время по данной программе учатся более 75 студентов. Уже имеется немалый опыт в этом направлении.

Обучение студентов с ОВЗ имеет ряд особенностей, которые касаются различных аспектов образовательного процесса, таких как: учебно-методическое обеспечение учебного процесса; использование специальных интернет-технологий; индивидуальное сопровождение и консультирование студентов по организационным и учебным вопросам; работа с семьей студента; методическая работа с преподавателями; организация внеучебной (воспитательной) работы со студентами и т.д. Очень большое значение имеют их социализация и интеграция в общество.

Ведь одним из главных условий гармоничного развития личности студента с ОВЗ является обеспечение процесса эффективной социализации, в

#### 4. Дистанционное обучение

ходе которой определяется общая направленность индивида, его жизненная позиция, представления о цели своего существования, о путях ее достижения. В том случае, когда личность принадлежит к категории лиц с ограниченными функциональными возможностями, целесообразно рассматривать понятия «социальная реабилитация» и «социальная интеграция».

Социальная реабилитация и интеграция студента с ограниченными функциональными возможностями дают ему возможность функционировать в качестве активного субъекта общественных отношений. Необходимым условием успешной реабилитации является культурная и общественная самоактуализация студента с ограниченными функциональными возможностями, а также его активная работа, направленная на социальное совершенствование. Проблема студентов с ограниченными функциональными возможностями не ограничивается медицинскими аспектами, в большей степени она является социальной проблемой неравноценных возможностей: нарушение связей с окружающим миром, недоступность ряда культурных ценностей, ограниченность коммуникативных контактов. Вместе с тем, такой человек имеет право на удовлетворение разнообразных социальных потребностей в познании, общении и творчестве. Результатом успешной социальной адаптации можно считать предоставление возможности вести нормальный, полноценный образ жизни, обрести свое место в обществе, возможность в полной мере реализовывать свои способности. Человек с ограниченными функциональными возможностями имеет право на включение во все аспекты жизни, право на независимую жизнь, на самоопределение, на свободу выбора. Полноценная социализация личности с ограниченными функциональными возможностями предусматривает устранение ограничений как физических, так и психологических [2].

На факультете дистанционного обучения МГППУ проводится большая работа по социальной реабилитации и интеграции студентов с ОВЗ в общество. Некоторые из таких направлений и хочется раскрыть.

1. Интересным начинанием в плане социализации студентов с ОВЗ являются так называемые **социальные проекты** («Волонтеры», «Копилка радости», «Уроки доброты», «Студенческий киноклуб», «Пресс-служба факультета»). Социальные проекты способствуют более быстрому включению новых студентов в жизнь факультета, служат сплочению студенческого коллектива и тем самым уменьшают проблемы, возникающие при адаптации к учебе в вузе.

Деканат факультета предложил также самим студентам создавать и развивать отдельные проекты, значимые как в личностном плане, так и в социальном. Например, проект «Абитуриент». Суть его заключается в следующем. Как показывает практика, многие школьники с ОВЗ не знают о вузовских программах обучения, предназначенных для студентов с ОВЗ. Кроме того, необходимо школьникам оказывать профориентационную помощь. В связи с этим студентам было предложено организовать группу из 5-6 чело-

век, которые бы разработали программу рекламы факультетской программы обучения студентов с ОВЗ. В группу могут входить и студенты, обучающиеся на платной основе. Сотрудники факультета и деканата при этом могут выступать в качестве консультантов и помощников. Реализуя данный проект, студенты приобретают организационные и коммуникативные навыки. В частности, чтобы реализовать проект, необходимо составить план по направлениям, а также календарный план; научиться организовать совместную деятельность; написать рекламные тексты; разместить данные тексты на сайтах государственных и общественных организаций, занимающихся обучением и оказанием помощи людям с ОВЗ; научиться правилам общения по телефону и т.п. Активно реализуется также проект «Наш досуг». По замыслу данного проекта сами студенты должны проявлять инициативу, общаться между собой, чтобы определить программу культурных мероприятий (посещение театров, музеев, экскурсии по Москве и т.п.).

Студенты нашего факультета принимают активное участие в конкурсе социально значимых проектов органов студенческого самоуправления вузов, учрежденных Правительством Москвы «Моя инициатива в действии». На данный конкурс выставлено 5 проектов студентов нашего факультета:

- «Абитуриент» (рук. - Цыганкова С.)
- «Подготовительная программа для абитуриентов» (рук. - Качула О.)
- «Наш досуг» (рук. - Трушкин И.)
- «Клуб общения студентов» (рук. - Качула О.)
- «Познаем свой край» (рук. - Комолов О.)

По результатам конкурса в 2012 году два наших социальных проекта стали победителями.

2. В ноябре 2009 г. стартовал совместный проект РООИ «Перспектива» и факультета дистанционного обучения «**Уроки доброты**». Цикл из пяти уроков – впоследствии их стали называть «Уроки доброты» – был разработан РООИ «Перспектива» на основе занятий по пониманию инвалидности, проводимых в калифорнийских школах организацией «KIDS» («Keys to Introducing Disability to Society Project») в 1998 г. Эти занятия знакомят школьников с людьми с ограниченными возможностями здоровья и помогают преодолеть непонимание и предрассудки.

Основная цель Уроков доброты – улучшить отношение детей к людям с инвалидностью, показать, что это не является основанием для отторжения человека, что он такой же, как и все остальные, и должен иметь равные права и возможности. Студенты факультета в качестве прохождения педагогической практики, предварительно пройдя 40-часовую программу обучения, будут самостоятельно вести такие уроки. Эти занятия очень важны не только для преодоления непонимания, но и помогают людям с инвалидностью лучше узнать себя и найти свое место в жизни.

3. Студенты факультета неоднократно принимали и продолжают принимать **участие в различных телепередачах**, связанных с проблемами ин-

#### 4. Дистанционное обучение

валидности, пишут статьи, эссе. Материалы о студентах с ОВЗ факультета ДО были опубликованы в «Литературной газете», «Российской газете», журнале «Факультет».

Один из последних проектов, в котором начали принимать участие студенты факультета, – быть соведущим передачи о доступности среды для людей с инвалидностью на **канале ИНВА-ТВ**. Наши студенты-колясочники помогают готовить передачи, часто выступают в качестве экспертов, выезжая на конкретные объекты и территории (ВДНХ, парк Царицыно и т.п.). Таким образом, они принимают посильное участие в решении проблем архитектурной доступности среды, приобретают навыки коммуникации, социального взаимодействия.

Неожиданным было предложение и от редакции электронной газеты «Ассоциация ПРО» (<http://inva-pro.com/>) принять участие в подготовке материалов психологического характера, направленных на психологическую поддержку и помощь людям с ОВЗ. Студенты с ОВЗ охотно включились в новый проект, и уже ряд из них написали по несколько интересных и полезных статей.

4. Для решения вопросов социокультурной реабилитации огромное значение имеет **организация экскурсий по историческим местам**.

Студентом 2 курса Комоловым О. (колясочник) весной 2012 года был предложен социальный проект «Познаем свой край». Гражданина и всесторонне развитую личность определяют знания истории и культуры своей Родины, города, края. В наше время с развитием Интернета и других СМИ изучать историю стало значительно проще. Но даже самые глубокие академические знания теряют всякий смысл без непосредственного соприкосновения с её памятниками. К сожалению, очень немногие могут похвастаться тем, что самостоятельно бывали в местах, где творилась История. Проект «Познаём свой край» призван решить эту проблему. Организаторы ставят своей задачей помочь студентам почувствовать историю, увидеть объекты культурного наследия разных эпох. 20 мая 2012 года в рамках проекта была проведена первая экскурсия в Новодевичий монастырь и Троицкую церковь на Воробьёвых горах. 16 июня посетили Музей-усадьбу «Архангельское» в рамках программы празднования Всемирного дня молодежи, организованного Центром медико-социальной реабилитации (рук. – Волосовец С.В.) на базе Музея-усадьбы.

Весной 2012 года была также организована 2-дневная экскурсия в Калугу. Во время экскурсии студенты имели возможность посетить Музей космонавтики, Музей Циолковского. А если учесть, что сам ученый Циолковский имел серьезные проблемы со слухом, то на его примере студенты могли убедиться, что можно достичь больших успехов, несмотря на все трудности в жизни.

В мае 2012 года состоялась 3-дневная экскурсия в Санкт-Петербург. Это была первая такая большая и длительная экскурсия. В ней приняли участие 20 студентов, в том числе 5 колясочников, а также 10 сопровождающих родителей, родственников. Трудно передать в виде текста те эмоции, которые

испытали наши студенты. Большинство из них были в Санкт-Петербурге впервые. За время экскурсии студенты посетили Эрмитаж и своими глазами увидели те красоты, которые мечтают увидеть большинство граждан нашей страны и гостей из-за рубежа. Фонтаны и парки в Петергофе произвели незабываемое впечатление на всех. Красота залов Екатерининского дворца поразила. Часовое плавание на кораблике по каналам Санкт-Петербурга оказалось не менее интересным мероприятием.

Данные экскурсии не только расширяют кругозор студентов, разнообразят их досуг, но и помогают решать ряд психологических и социальных проблем адаптации. Активное и содержательное общение между участниками экскурсий, совместное преодоление барьеров среды при передвижении на колясках, совместное приготовление завтраков и ужинов развивают чувство общности, повышают уверенность в своих силах. Благодаря таким поездкам студенты еще в большей степени учатся самостоятельности и самоорганизации. И трудно переоценить важность и значимость таких мероприятий.

5. Одним из значимых проектов по социализации студентов с ОВЗ на факультете была **поездка на Селигер** в июле прошлого года. В ней приняли участие 10 студентов и 5 сопровождающих (родители, родственники, сотрудники факультета). Среди студентов были 4 колясочника. Наша поездка была организована в рамках большого проекта по социальному туризму, реализуемому А.Я. Минделем. Александр Яковлевич уже более 20 лет организует такие лагеря для детей, в том числе с проблемами здоровья. Лагерь проводился на базе заповедника и имел экологический характер.

Все участники лагеря жили в палатках. Для колясочников были специальные, приспособленные палатки. Вся жизнь в лагере проходила по принципу самоорганизации и самодеятельности. В «полевой» кухне сами готовили еду, варили суп, на костре готовили яичницу... Все друг другу помогали, так как по лесу передвигаться на коляске было проблематично, ходили на байдарках, плавали на катере, купались. Многие из студентов впервые были в таких экстремальных условиях. Но ведь ничто не заменит долгих приятных часов общения у костра по вечерам, обмен историями из жизни и разными событиями. Пожив в таких экстремальных условиях, многие поверили, что могут преодолеть трудности самостоятельно, поняли, что многое зависит от нас, наших установок. Многие участники поездки решили поехать в аналогичный лагерь и в следующем году. Данный опыт является очень ценным как для студентов, так и для факультета. Мы поверили, что это возможно и все в наших силах.

#### **6. Проект «Развитие речи»**

В январе 2013 года по инициативе факультета дистанционного образования и преподавателей кафедры специальной психологии и коррекционной педагогики Московского государственного областного университета началась работа по реализации проекта, цель которого – развитие профессионально направленной речи студентов с ограниченными возможностями здоровья.

#### 4. Дистанционное обучение

Развитие речевых и коммуникативных навыков студентов является одной из значимых проблем в контексте адаптации юношей и девушек с ограниченными возможностями здоровья к условиям современной действительности. В проекте «Развитие вербальных способностей студентов с ограниченными возможностями здоровья» участвовали 12 студентов факультета дистанционного обучения. В период с января по май были проведены групповые, индивидуальные практические занятия, консультации, которые включали психолого-педагогическую диагностику, коррекционно-развивающие упражнения, когнитивный тренинг, беседы, обсуждение и дискуссии по актуальным проблемам психологической науки. На занятиях студенты обучались гипотетическому высказыванию, овладевали навыками аргументации, убеждения, различными приемами, используемым в научной дискуссии. Для каждого студента с ограниченными возможностями здоровья были разработаны занятия, которые учитывали индивидуально-психологические особенности обучающегося. Индивидуальные занятия были проведены студентами 3 курса специальности «Специальная психология» факультета специальной педагогики и психологии МГОУ. Подход, при котором учитывались интересы и возможности каждого студента, позволил получить существенные изменения в развитии речи и логического мышления студентов, о чем свидетельствуют данные контрольного тестирования. Кроме того, наблюдается повышение мотивации к профессиональному взаимодействию, изучению психологических дисциплин, творческой деятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Полагаем, что развитие проекта будет способствовать достижению значимых результатов в учебно-профессиональной деятельности студентов, их профессионализации, эффективной адаптации к различным условиям жизнедеятельности.

Это только одни из первых шагов в плане пропедевтики, психологического и психолого-педагогического сопровождения наших студентов. В будущем деканат факультета планирует **разработать комплексную программу психолого-педагогической поддержки, социализации и реабилитации студентов с ОВЗ**, обучающихся на основе дистанционных технологий. Эти и многие другие аспекты нового типа дистанционного обучения требуют дальнейшего изучения и осмысления.

В июне 2010 г. на 7-й Московской международной выставке и конференции по электронному обучению «ElearnExpo 2010» МГППУ, который представлял Факультет ДО, был признан лучшим среди ВУЗов и учебных заведений России и получил **главный приз в номинации** «За лучшее решение e-Learning в ВУЗах и учебных центрах».

#### *Литература*

1. Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и

дистанционное обучение) : Материалы межведомственной научно-практической конференции, Москва, 24-25 февраля 2011 г./ под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. М. : МГППУ, 2011.

2. Психология в нашей жизни : Из личного опыта людей с ограниченными возможностями здоровья : сборник творческих работ студентов факультета дистанционного обучения МГППУ. М. : МГППУ, 2012.

## **Психологическая адаптация людей с ОВЗ к процессу дистанционного обучения: трудности и пути их преодоления**

*Комолов О.Е.,*

*студент 2 курса факультета дистанционного обучения  
МГППУ*

Целью настоящей работы является рассмотрение психологических трудностей, возникающих при адаптации учащегося в процессе современного дистанционного образования «третьего поколения», а также возможные способы их преодоления. При написании работы использованы как теоретические источники, так и личный опыт автора, пользующегося дистанционными технологиями при обучении уже около 10 лет.

Информатизация и компьютеризация современного общества приобретают все больший размах, проникая во все стороны жизни человека, и система образования не является здесь исключением. Широкое распространение дистанционного образования связано с его безусловными достоинствами: универсальностью, гибкостью, экономической эффективностью, самостоятельностью обучения. Все это делает дистанционное обучение (ДО) оптимальным решением, например, для работающих людей, получающих второе высшее образование, или для людей, живущих далеко от образовательных учреждений. Однако существует категория лиц, для которой возможности этого вида обучения особенно актуальны. Это люди с ограниченными возможностями здоровья. Для них дистанционное обучение – часто единственный способ получения полноценного образования. При этом для них данный способ сопряжен с рядом трудностей.

Исследование теоретических аспектов дистанционного обучения на данный момент представлено весьма широким спектром научных работ. Психологические особенности и последствия использования информационных технологий исследованы в работах А.Е. Войскунского, Ю.Д. Бабаевой, Ю.В. Фомичевой, А.Г. Шмелева, А.А. Долныковой, М. Бэнкса и других авторов. Психологические аспекты обучения инвалидов с использованием интернет-технологий изучались отечественными и зарубежными авторами, такими как А.А. Андреев, О. Симпсон, Е.М. Малитников, А.Н. Романов, В.С. Торопцов, Д.Б. Григорович, И.М. Ибрагимов, А.В. Хуторской, Т.П. Зайченко и многие другие. Тем не менее данные вопросы по-прежнему не теряют актуальности, так как проблема психологической адаптации учащихся остается крайне важной.

#### 4. Дистанционное обучение

В чем состоит уникальность дистанционного образовательного процесса и его отличия от традиционного (под традиционным образовательным процессом в данной работе понимается обучение без применения интернет-технологий – автор уточняет это во избежание путаницы с традиционным, или объяснительно-иллюстративным, обучением – термином, принятом в педагогике)?

- Сессии при традиционном обучении проходят очно. При дистанционном обучении студенту может быть предоставлена возможность дистанционной сдачи зачетов и экзаменов (при помощи компьютерной оболочки).
- Традиционное обучение в большей степени ориентировано на освоение учебных материалов на бумажном носителе (учебники и конспекты лекций). Дистанционное обучение в своей основе предполагает использование информационных технологий (диски с материалами, интернет-ресурсы, хотя приветствуется использование и печатных материалов).
- Дистанционное обучение дает возможность выработки индивидуально-го графика и темпа освоения материалов.

Следует также добавить, что дистанционное и заочное обучение – все же разные формы обучения, и их не стоит путать. Заочное обучение не предполагает активного использования информационных технологий, фактически сочетая в себе черты самообучения и очень кратковременного очного обучения. Помимо этого, при заочной форме студент обучается самостоятельно, встречаясь с преподавателем лишь несколько раз в год. Дистанционное обучение предполагает постоянный контакт с преподавателем, хотя и не предусматривает нахождения в одном месте (в последнем обстоятельстве заключается его отличие от очного обучения в вузе). Учащийся и преподаватель могут находиться за тысячи километров друг от друга. В нашей стране система заочного обучения начала развиваться в 1920-х годах, а дистанционное обучение появилось в 1990-е годы.

Исходя из всех приведенных выше различий, необходимо отметить, что процесс адаптации в ДО имеет свою уникальную специфику. Адаптация к ДО – это приспособление учащегося к условиям данной формы обучения согласно образовательным требованиям и в соответствии со своими мотивами и потребностями. Адаптационные трудности в процессе ДО можно разделить на три категории:

1. **Материально-технического характера** – грамотная организация рабочего места, изучение компьютерных технологий, обеспечение дистанционной связью, устранение возможных проблем со связью и т. д.;
2. **Педагогического характера** – усвоение учебных материалов, воспитание, дисциплина;
3. **Психологического характера** – адаптация к новой психологической среде, предлагаемой ДО, преодоление тревоги.

На последнем пункте остановимся подробнее. Рассмотрим ряд трудностей, возникающих при знакомстве с системой ДО:

- **Трудности общения;**
- **Неадаптированность к виртуальной среде;**
- **Тревога.**

**Трудности общения** наиболее свойственны людям с ОВЗ. На психическое состояние инвалидов накладываются отпечаток не только физические проблемы, но и особенности образа жизни. Дистанционное образование, по сути, не предусматривает личного общения с преподавателем, а также общения между обучаемыми. Когда рядом нет человека, который мог бы эмоционально окрасить знания, это значительный минус для процесса обучения. Развитие и активное использование информационных технологий (e-mail, интернет-конференции, социальные сети, Skype) позволяют частично решить эту проблему. Решению этой проблемы может помочь также организация очных встреч студентов во внеучебное время для проведения совместного досуга, что в настоящее время практикует наш вуз. Таким образом, ДО чаще всего является для них первым серьезным опытом нахождения в обществе (хотя по большей части и виртуальным). Так как дистанционная форма обучения в отличие от традиционной, как правило, не дает определенного плана решения проблем психолого-педагогического характера, учащийся вынужден самостоятельно искать ответы на поставленные вопросы. Следовательно, самостоятельность, самоорганизация – основные психологические параметры этой формы обучения. Обратной стороной такой независимости может стать чувство отчужденности, возникающее у учащегося, и вытекающее из него безразличие к учебному процессу и окружающей действительности. Основным выходом из данной ситуации является активное участие в жизни образовательного учреждения, решение учебных вопросов с преподавателями, дружба и досуг с однокурсниками. Таким образом, ДО дает стимул не только к саморазвитию и самоактуализации, но и к социальной адаптации учащегося. Ведь если речь идет об инвалиде-надомнике, то перед ним практически не остается другого канала связи с людьми.

**Адаптация к виртуальной среде** – оболочке ДО «третьего поколения» – важное условие дальнейшей социализации. Нахождение в этой среде требует особой информационной культуры, соблюдения этикета. Немаловажным является такой параметр виртуальной среды, как удобство коммуникаций. По мнению Н.В. Никуличевой, зав. кафедрой дистанционного обучения Центра развития профессионального и личностного потенциала научно-педагогических кадров ФИРО, этот параметр имеет как положительные, так и отрицательные стороны:

«(+) Снятие «зажатости», раскованность – обучающийся сидит перед монитором и не волнуется, не переживает, а в спокойном ритме выполняет работу. Это подходит застенчивому человеку, которому сложно отвечать у доски в классе.

(-) Чувство безнаказанности за некорректные поступки, чувство вседозволенности, игнорирования правил, замечаний преподавателя и организа-

#### 4. Дистанционное обучение

торов учебного процесса, агрессии по отношению к другим – это удел интеллектуально ограниченных людей, которые не могут реализовать себя в реальности и имеют желание какими-то средствами самовыражаться виртуально...» [3, с.150-151].

**Тревога** – пожалуй, наиболее распространенное препятствие на пути учащегося с ОВЗ по программе ДО, как правило возникающее вкупе с другими трудностями. Именно это состояние в наибольшей степени требует адаптации учащегося. Оно сопровождается эмоциями и переживаниями негативного характера:

- *«Много задают, много теории, много нужно читать».* Как для ДО, так и для традиционного обучения психологическая и информационная перегрузка не является редкостью. В случае монотонного, однообразного и длительного по времени процесса восприятия информации у слушателей может наступить информационное пресыщение, для которого характерно снижение внимания, потеря интереса к информации, повышенная отвлекаемость, желание переменить обстановку [2]. Наиболее оптимальный выход в подобной ситуации – правильная оценка учащимся объема изучаемого материала и планирование своего времени. Лучше всего в конце каждого учебного дня составлять для себя индивидуальный план на завтра.
- *«Если я чего-то не знаю, кто мне подскажет?»* Данная трудность частично пересекается с трудностями общения, однако чаще всего она связана не с коммуникативными аспектами, а с сомнениями в правильности своих действий. Учащийся должен активно обращаться за помощью к преподавателям и администрации учебного заведения. У людей с ОВЗ такая возможность, как правило, появляется именно после знакомства с ДО.
- *«Правильно ли я выбрал профессию?»* Как известно, в своем профессиональном становлении специалисты проходят несколько этапов – от восторженно-романтического на ранних этапах обучения до полноценной профессиональной деятельности на базе теории и практики по выходе из вуза [1]. Определенные «кризисы разочарования» при этом неизбежны. Они являются проверкой для учащегося, своеобразным методом «отбора» – сумеет ли он их преодолеть и найти новые личностные смыслы в обучении и работе или будет сломлен этими кризисами. Особенно важным представляется прохождение этого «отбора» для людей с ОВЗ, поскольку он будет говорить об их успешной социализации и адаптации не только к процессу ДО, но и к полноценной жизни.

В заключение стоит добавить, что учебное заведение должно оказывать посильную поддержку своему учащемуся с ОВЗ в процессе адаптации. К примеру, в МГППУ для этого имеются дистанционные подготовительные курсы для абитуриентов с ОВЗ, проводятся очные занятия, на которые могут приезжать и студенты-инвалиды, реализуется ряд проектов для организации совместного досуга и общения студентов, на первых семестрах проводятся занятия по самоорганизации, работе с учебным текстом и т. д.

### *Литература*

1. Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С. Введение в профессию «психолог»: учеб. пособие / под ред. И.Б. Гриншпуна. М. : МПСИ, 2002.
2. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь. 3-е изд. М., 2002.
3. Никуличева Н.В. Психологическая безопасность дистанционного обучения // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение) : Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 февраля 2012 г. М. : МГППУ, 2012. С. 149-155.

## **Доступная среда глазами студентки факультета дистанционного обучения МГППУ**

*Тукбаева Анна,  
студентка 2 курса факультета  
дистанционного обучения МГППУ*

Я являюсь активным участником проекта «Доступная среда». Сегодня моё выступление будет о доступности нашего города для людей с ОВЗ, о моём взгляде на эту проблему...

Современное общество — это общество равных возможностей, в котором все граждане должны иметь полноценный доступ к благам цивилизации, независимо от их физического состояния. Важным направлением в рамках социальной интеграции сегодня является создание доступной среды жизнедеятельности инвалидов и маломобильных граждан.

С 2011 г. в России началась реализация Федеральной программы по созданию доступной среды для инвалидов и маломобильных групп населения. За пять лет российские города должны стать более приспособленными для жизни людей данной категории. Москва стала одним из первых субъектов РФ, которая вступила в масштабную федеральную программу по созданию безбарьерной среды.

**Доступная среда – это образование и здравоохранение, трудоустройство и жильё, транспорт и культура, спорт и средство коммуникации.** Являясь человеком активной жизненной позиции, я с удовольствием подключилась к данному проекту.

Начну с образования. Применение дистанционных технологий в образовательном процессе позволило мне, находящейся в инвалидном кресле, окончить школу и продолжить обучение в вузе. Занимаясь в школе надомного обучения, одновременно получала дополнительное образование на модульных курсах в I-школе.

В последнее время большое внимание уделяется инклюзивному образованию. С данной формой обучения я познакомилась ещё в школе «Ковчег» и очень обрадовалась, когда нашла вуз с подобной системой образова-

#### 4. Дистанционное обучение

ния. Если в школьные годы я мало общалась со сверстниками, то в университете моя жизнь кардинально изменилась: стала разнообразной, интересной и полноценной. Параллельно с получением высшего образования дистанционно прохожу дополнительные курсы по психологии. Пробую себя в разных социальных проектах, чтобы определиться в будущем: «Волонтерство Сочи-2014», «Доступная среда», «Киноклуб», участвую в литературных конкурсах, пишу статьи и рассказы.

Наш университет достаточно плотно занимается проблемой интеграции людей с особыми возможностями как в системе образования, так и в обществе. В МГППУ для студентов с ОВЗ организована безбарьерная архитектурная среда, им доступны учебная практика и трудоустройство. Опыт работы, подход к проблемам студентов данной категории надо взять на вооружение и другим вузам. Это позволило бы расширить возможности обучения в разных регионах и по разным специальностям.

На факультете дистанционного обучения созданы все условия для получения качественного профессионального образования. Факультет активно использует возможности современных интернет-технологий, таких как электронный деканат, онлайн трансляции, интернет-семинары. Они обеспечивают непосредственное общение преподавателей и студентов, не выходя из дома, как один на один, так и в группах, дают возможность стать равноправными участниками образовательного процесса. Но нам очень не хватает транспортного сопровождения. Если бы факультет имел собственный автобус с подъемником, то многие из наших студентов смогли бы посещать семинары и тренинги, больше путешествовать и общаться друг с другом.

На факультете проводятся различные социокультурные мероприятия. Наши студенты посещают театры, музеи, ездят на экскурсии, принимают участие в социальных проектах и конкурсах. Расширяют горизонты и встречи с молодыми инвалидами из других стран. Пользуясь, случаем, от лица всех студентов хочется сказать слова благодарности декану факультета Б.Б. Айсмонтасу за заботу и поддержку. Это уникальный человек, энтузиаст своего дела.

В области транспорта. Для улучшения транспортного обслуживания маломобильных жителей мегаполиса организованы маршруты автобусов 1с и 2с, специально приспособленные для перевозки людей с ограниченной подвижностью. Закупаются низкопольные автобусы и троллейбусы, оборудованные двумя местами для инвалидов-колясочников. В них также есть рельефные стикеры для слабовидящих и специальные информационные табло для глухих.

В области доступности жилищных условий также произошли большие перемены. Во многих подъездах установили электроподъемники к лифту, оборудовали пандусами съезды к тротуарам. Это позволяет нам вести активный образ жизни, путешествовать и не зависеть от других людей. Однако не все до конца понимают значимость этих приспособлений. Часто съезды закрыты припаркованными машинами.

В области здравоохранения. Создаются реабилитационные центры, мы получаем санаторно-курортное лечение, консультации специалистов. А вот в связи с введением в поликлиниках электронных записей стало трудно попасть на приём к врачу. Свободных талонов на ближайшие дни почему-то никогда не оказывается. А порой помощь нужна в краткие сроки. Этот вопрос тоже не мешало бы как-то продумать.

Совместно с телевизионным каналом «ИНВА МЕДИА ТВ» в рамках цикла передач «Доступный туризм» мы проверяем доступность различных объектов социальной сферы нашего города. Мы посетили гуманитарный центр «Преодоление» им. Н.А.Островского, реабилитационный центр на Лодочной, диагностический центр №2, изучали доступность городского транспорта. Поделюсь своими впечатлениями об этих объектах. Все они оказались доступными для посещения, что очень порадовало.

Уникальность Центра медико-социальной реабилитации инвалидов при Департаменте здравоохранения г. Москвы состоит в том, что медицинская помощь по восстановлению и поддержанию жизненно важных функций пациента сочетается с его психолого-социальной адаптацией. Это позволяет улучшить качество его жизни. Наши студенты во главе с деканом принимали участие в работе круглого стола на тему «Медико-социальная реабилитация лиц с поражением опорно-двигательного аппарата». В программе «Фактор жизни» на канале ТВ Центр вышел сюжет о посещении студентами ФДО данного центра на Лодочной. В этот сюжет вошло моё интервью, где я поделилась мыслями о своей будущей профессии.

Экспозиция и выставки Государственного музея «Преодоление» им. Н.А. Островского доступны для посещения всем категориям граждан. Несколько раз в год музей предоставляет свои выставочные площадки для творчески одаренных инвалидов. Здание музея специально оборудовано для обслуживания маломобильных групп населения. Но особенно хочется сказать об атмосфере, которая царит в нём. Нас встречали радушные и отзывчивые люди, которые рассказали об истории создания музея, о талантливых людях, которые не сломались под ударами судьбы.

Изучая доступность транспорта в районе станции метро «Авиамоторная», воспользовались услугами автобуса и троллейбуса. И мне вновь было удобно. Водители отнеслись ко мне очень внимательно, помогли воспользоваться специальным пандусом, войти в салон.

Осенью в Москве прошёл кинофестиваль под названием «Кино без барьеров», где демонстрировались фильмы о людях с ОВЗ. Это удивительные люди, со сложной, но интересной судьбой. На фестивале познакомилась с режиссёрами и главными героями некоторых фильмов, которые рассказали мне о жизни инвалидов в Европе.

Наверное, не все со мной могут согласиться по поводу доступности нашего города, но я придерживаюсь позиции, что если у тебя есть огромное желание двигаться вперёд и добиваться высоких целей, то окружающая действитель-

#### 4. Дистанционное обучение

ность сама будет подстраиваться под тебя и ты не заметишь, как появятся все возможности для осуществления задуманных планов. Доступная среда должна быть внутри нас. Только тогда человек сможет преодолеть все преграды.

Завершить своё выступление хочу следующими словами: «Доступная среда необходима всем нам! Только все вместе мы сможем сделать окружающий нас мир доступным и открытым для всех!»

### **Формы дистанционного взаимодействия семьи и школы**

*Комарова О.Н., Олейникова М.В., Темненко С.В.,  
ГБОУ средняя общеобразовательная школа  
с углублённым изучением немецкого языка № 1294,  
г. Москва*

В каждый исторический период формы взаимодействия школы и семьи имели свои специфические особенности. Так, например, в российских до-революционных гимназиях в начале 20 века с разрешения Министерства народного просвещения стали создаваться родительские комитеты. Целью их создания было:

- оказание содействия со стороны общества в правильной постановке учебно-воспитательного дела;
- решение материальных проблем учеников из бедных семей;
- улучшение условий обучения;
- организация внешкольных занятий (кружков, экскурсий).

Формами взаимодействия родительского комитета и образовательного учреждения являлись заседания, принятие решений, выделение средств и реализация решений посредством направления писем в необходимые инстанции или частные визиты представителей родительских комитетов к чиновникам. Привычным образом вопросы решались на званных обедах, благотворительных балах и спектаклях.

После революции 1917 года в период ликвидации неграмотности среди основной массы населения школа занимает главенствующее положение не только в вопросах обучения, но и воспитания. Родители становятся как бы проводниками идей образовательного учреждения. Родительским комитетам было дано право сообщать на предприятия о неудачах отдельных учеников, выносить благодарности за отличное воспитание сыновей и дочерей, порицать за недостойное отношение к социалистической нравственности. Формально такие отношения семьи и школы можно считать взаимодействием. На практике же это было вмешательство в мир семьи. Эффективные партнерские отношения выстраивали педагоги-новаторы (не обязательно именитые), понимающие ценность конкретной семьи для ребенка. Государственной же политикой приоритетом объявляла общественное воспитание.

Меняться ситуация начала в 80-е годы прошлого века, постепенно, вместе с процессами перестройки в нашей стране. После ряда попыток определить некое главенствующее положение одного из социальных институтов,

в современном обществе хорошо зарекомендовала себя модель выстраивания партнерских взаимоотношений внутри единой открытой образовательной системы, где цели и задачи школьного и семейного воспитания согласованы и взаимно дополняют друг друга.

21 век – век компьютерных технологий, время, когда девайсы, гаджеты, интерфейсы, wi-fi органично наполнили нашу жизнь. Стремительное накопление и обновление информации изменило ритм жизни семьи не только в больших городах, но и в сельской местности. От размеренного уклада мы перешли к стремительной гонке, занятость взрослых в течение суток многократно увеличилась. Поэтому наряду с привычными формами общения между всеми участниками образовательного процесса возникают и виртуальные взаимоотношения. Для нашей школы (ГБОУ СОШ №1294 г. Москвы) некоторые из них уже стали традиционными.

- Электронная учительская (подробные сообщения родителям в электронном журнале о полученных ребенком оценках с пояснениями, о пройденном материале, о событиях в классе и школе и получение обратной связи).
- Консультации для родителей (педагогические или психологические посредством интернета).
- Почта доверия (анонимное обращение с проблемой к школьному психологу по электронной почте).
- Информация о консультации для родителя, который не присутствовал на очной встрече.
- Короткие сообщения (смс).
- Мастер-классы, круглые столы, вебинары для родителей (темы предлагаются в начале года на классных собраниях).
- Анкетирование родителей (при помощи электронного журнала).
- Творческие мастер-классы для школьников в дни каникул (аналог кружкового занятия через интернет).
- Работа в образовательных пространствах по предметам на порталах fgos.simenfo, nachalka.seminfo, learning.
- Участие в интерактивной среде GlobalLab, встраивающей учащихся и родителей в международное сообщество исследователей природы.
- Работа школьного сайта и личных сайтов учителей.

В разработке находится интернет-трансляция уроков для учеников, не посещающих занятия по состоянию здоровья

Интересен опыт учителей, получающих фото- видеотчеты о работах учеников, которые они выполняют во внеурочное время (их личные увлечения, подготовка к проектной работе, оформление поделок, начатых на уроках технологии).

Учителя, психологи, администрация школы, использующие в своей педагогической деятельности интернет-ресурсы с целью решения задач образовательной системы, отмечают важность следующих принципов:

#### 4. Дистанционное обучение

- не аналог социальных сетей;
- не так официально, как личная встреча;
- принцип добровольности (по желанию);
- принцип доступности;
- принцип открытости;
- возможность выбора удобного времени;
- избирательность (возможность отбора информации);
- информированность (вся информация есть в электронном виде).

Для учащихся мы выделяем несколько важных позиций:

- приемлемые для них формы общения;
- открытые уроки могут транслироваться в записи, нет стресса от присутствия гостей (стресс от работы на камеру снимается благодаря систематическому повторению съемок и мотивации);
- при желании – взгляд на себя со стороны, коррекция поведения на публике (при просмотре видеозаписи);
- каждый имеет возможность показать себя;
- установление отношений в диаде ученик-учитель, без присутствия других школьников (при занятиях по скайпу).

Опираясь на опыт, полученный на практике педагогическими работниками московской школы №1294, необходимо иметь в виду риски дистанционного взаимодействия школы и семьи:

- полная замена личного общения «родители – педагоги»;
- манипуляции («не было доступа к интернету»);
- формирование компьютерной зависимости;
- нарушение режима дня, как учащихся, так и взрослых;
- не все, что волнует участников образовательного процесса, можно транслировать в интернет-сети, иногда необходима личная беседа.

Для организации виртуального общения между участниками образовательного процесса в нашей школе найденные и апробированные формы постоянно анализируются, совершенствуются и развиваются. Обращение к дистанционным методам и способам взаимодействия не только повышают учебную мотивацию, но и позволяют отсутствующим учащимся и их родителям активно участвовать в жизни школы.

### **Из опыта применения дистанционных технологий в процессе обучения учащихся начальных классов с ОВЗ**

*Куприянова В.Н.,*

*ГБОУ средняя образовательная школа № 393,*

*г. Москва*

Активная разработка, развитие и применение интернет-технологий в различных аспектах жизнедеятельности человека существенно меняет все стороны нашей жизни, в том числе и в сфере образовании. Современное

образование всех уровней уже немисливо без информационно-коммуникационных технологий [2].

Ведущие отечественные специалисты в области дистанционного обучения отмечают, что «данные технологии требуют другого подхода к организации учебного процесса, представляют значительно больше разнообразных способов представления информации, выводят на совершенно другой уровень организационно-самостоятельной работы обучающихся, требуют переосмыслить роль преподавателей» [1, с. 3].

Внедрение современных информационных технологий в учебный процесс имеет особую значимость при обучении детей, страдающих различными формами заболеваний, ограничивающими возможность посещения школы.

В соответствии с вступившим в силу Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования, учебный процесс строится с учетом использования различных форм современных информационно-коммуникационных технологий. Уже с первого класса школьники должны приобретать навыки уверенного пользователя компьютерными и электронными технологиями.

Для каждого класса начальной образовательной школы выделено специальное закрытое информационное пространство, в котором обязательно должны быть представлены в качестве обязательных элементов: электронный журнал; программа по каждому изучаемому предмету; поурочные учебные материалы (разработанные с учетом специфики восприятия материала через электронные средства); домашние задания. Дополнительно в информационном пространстве могут быть представлены: видеозаписи уроков; учебно-методические материалы; установление программ видеосвязи с учениками; представление портфолио достижений каждого учащегося, включая его активность во внеурочной и внеучебной деятельности (к примеру, участие в различных конкурсах, концертах, выставках, посещениях экскурсий и т.д.) и пр.

Участие в новом для школы электронном пространстве является обязательным для учителей, и по желанию может быть выбрано детьми. Интернет-пространством имеют право пользоваться и родители. Это дает им возможность наблюдать за активностью и достижениями своего ребенка в процессе обучения. На специальном форуме родители обсуждают учебный материал, обмениваются впечатлениями, задают вопросы учителю, вносят свои предложения.

При разработке информационного пространства оказались очень полезными рекомендации преподавателей факультета дистанционного образования МГППУ [3] и других специалистов [4; 5].

Считаю необходимым особо подчеркнуть, что в настоящее время применение дистанционных образовательных технологий лишь дополняет образовательный ресурс, а не замещает его.

Обобщая опыт организации и ведения учебного процесса в первом и во втором классах начальной школы с использованием интернет-

#### 4. Дистанционное обучение

пространства, а также вовлечением в него всех учащихся, в том числе и с ОВЗ, можно сделать следующие выводы. Прежде всего следует отметить, что все учащиеся по собственной инициативе начали активно пользоваться интернет-пространством гораздо быстрее, чем предполагалось. Для определения особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе и к интернет-информационному пространству (ИИТ), использовалась технология, разработанная В.П. Ростовским, Л.Н. Котляровой [6], которая позволяет выявить время адаптации, личностные изменения в процессе адаптации, динамику мотивации учащегося к учебной деятельности, динамику эмоционального состояния в процессе адаптации.

В процессе изучения особенностей адаптации первоклассников к интернет-информационному пространству (ИИТ) были выявлены следующие закономерности.

Различий во времени адаптации к ИИТ между здоровыми учениками и учениками с ОВЗ не выявлено. Время адаптации у учащихся с ОВЗ соответствовало среднему значению по классу.

В то же время были выявлены заметные различия между учениками в выраженности и динамике мотивации в освоении учебного интернет-пространства. На первом этапе исследования, совпадающим с началом обучения, у большинства учащихся в классе преобладала стратегия достижения успеха, а у учеников с ОВЗ – отчетливо выраженной была стратегия избегания неудачи. После изучения характера детско-родительских взаимоотношений, стало очевидным, что родители проявляют избыточную гиперопеку, тем самым мешая проявлению активности у детей. С родителями проводились беседы, в ходе которых удалось убедить их в изменении стиля взаимодействия с детьми и сформировать доверие в отношении целесообразности привлечения детей и их самих к процессу овладения новыми технологиями, используемыми в образовательном процессе. Таким образом, к концу первого полугодия удалось изменить направленность мотивации от избегания неудачи к достижению успеха.

В процессе изучения выраженности эмоционального напряжения у учащихся в процессе адаптации к ИИТ выяснилась следующая картина. На первом этапе исследования у всех учеников в классе были повышенными показатели эмоционального напряжения, а у учащихся с ОВЗ они были наиболее высокими, свидетельствуя об отчетливо выраженной повышенной тревожности, беспокойстве, замкнутости. Результаты исследования обсуждались с родителями, которые согласились в целесообразности обеспечения психологического сопровождения детей в процессе адаптации к ИИТ и началу обучения в целом. Для снижения обозначенных выше личностных факторов, совместно с психологом была разработана специальная коррекционная программа. Использование регуляционных психологических технологий позволило добиться неплохих результатов в процессе адаптации. Темпы снижения показателей эмоционального напряжения соответствовали диапазону

средних значений по группе. В конце первого года обучения учащиеся с ОВЗ вошли в группу наиболее активных пользователей информационного пространства. Кроме того, выявлено значительное снижение по таким личностным факторам, как тревожность и беспокойство (незначительное повышение по сравнению с нормой все же сохранилось), повысилась общительность.

В ходе беседы с родителями учащихся с ОВЗ, а также их опроса в отношении эффективности использования дистанционных технологий при домашней форме обучения в начальной школе выяснилось следующее. Родители отметили высокую удовлетворенность тем, что они могли в удобное для них время знакомиться с программами изучаемых предметов, планами уроков, просмотреть видеозаписи уроков по наиболее сложным темам, получить ответы на все свои вопросы. Особенно понравилось то, что у детей сформировалось чувство идентификации, принадлежности к классу. Ведь учащиеся с ОВЗ в течение учебного года благодаря интернет-технологиям (пользуясь видеозаписями, фото-отчетами) могли не только виртуально наблюдать за многими событиями, происходящими в школе и классе, но и постоянно принимать в них участие, наполняя свое портфолио, высказывая свое мнение на форуме и общаясь с учениками класса по видеосвязи.

Опрос родителей в конце первого полугодия второго года обучения свидетельствует об их высокой готовности к более активному использованию образовательных дистанционных технологий в учебном процессе.

Обобщая опыт применения дистанционных образовательных технологий в процессе обучения в домашней форме учащихся начальной школы с ОВЗ, можно с уверенностью говорить не только об их эффективности в плане освоения учебной программы, но и о благоприятном влиянии на развитие и укрепление личностного ресурса младшего школьника.

### *Литература*

1. Айсмонтас Б.Б. Психологическое образование на основе дистанционных технологий: опыт, проблемы, перспективы // Психология образования: модернизация психолого-педагогического образования : Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 11-13 декабря 2012. М. : Общероссийская общественная организация "Федерация психологов образования России", 2012.
2. Бесчастный В.Н. Проблемы и перспективы современного образовательного пространства // Психология в образовательном пространстве : Материалы ежегодной международной научно-практической конференции, г. Донецк, 17-18 ноября 2012 г. / под ред. кафедры психологии ДонНУ. Донецк : ООО «Східний видовничий дім», 2012. С. 3-5.
3. Воробьева А.Н. Из практики использования информационных образовательных технологий на факультете дистанционного обучения (учебно-методическое обеспечение и система организации учебного процесса) // Психологическая помощь социально-незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение : Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 февраля 2012 г. М. : МГППУ, 2012. С.162-169.

#### 4. Дистанционное обучение

4. Котлярова Л.Н. Использование возможностей электронных средств и Интернета в образовательном пространстве учебной дисциплины «Юридическая психология» // Психология в образовательном пространстве : Материалы ежегодной международной научно-практической конференции, г. Донецк, 17-18 ноября 2012 г. / под ред. кафедры психологии ДонНУ. Донецк : ООО «Східний видовничий дім», 2012. С. 137-139.
5. Никуличева Н.В. Психологическая безопасность дистанционного обучения // Психологическая помощь социально-незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 февраля 2012 г. М. : МГППУ, 2012. С. 149-155.
6. Ростовский В.П., Котлярова Л.Н. Педагогика и психология : учебное пособие. Уфа : Изд-во БГПУ, 2010.
7. Ярмыш И.А. Субъективное благополучие как ресурс жизнестойкости у лиц с ограниченными возможностями // Психология в образовательном пространстве : Материалы ежегодной международной научно-практической конференции, г. Донецк, 17-18 ноября 2012 г. / под ред. кафедры психологии ДонНУ. Донецк : ООО «Східний видовничий дім», 2012. С. 364-365.

### **Интернет-тренинг эффективного запоминания и осмысления учебного материала. Средства применения динамического подхода к тренингу в интернет-формате**

*Мохова С.Б.,*

к.п.н., доцент кафедры общей психологии МГППУ

На факультете Дистанционного обучения МГППУ студенты получают высшее образование по направлению «Психология». В процессе обучения студенты выполняют всё, что требует программа высшего учебного заведения: слушают лекции, сдают тесты и контрольные, пишут курсовые и дипломные работы. Продолжительный опыт работы со студентами указывает нам на некоторые трудности, общие для всех или почти всех студентов. Независимо от того, насколько успешно учился наш студент раньше в школе, получал ли он другое высшее образование до обучения на нашем факультете; независимо от того, какие высокие оценки успеваемости были у него, – есть у студентов общая трудность, связанная с самоорганизацией учебной работы. Поиск материала, работа с источниками, запоминание больших объемов новой информации, особенно при подготовке к зачётам и экзаменам, умение отвечать на поставленные вопросы, показывая себя с лучшей стороны; выучивание материала не просто полное, но и прочное, чтобы можно было воспользоваться им спустя годы после окончания обучения, – всё это общие сложности, с которыми сталкивается каждый, кто приступает к учёбе в сознательном возрасте. Мы, сотрудники и преподаватели факультета ДО, ставим перед собой задачу не просто обеспечить наших студентов определённым набором сведений; не

просто адресовать их к проверенным источникам знаний, необходимых для обучения по психологической специальности. Мы считаем важным создавать предпосылки для личностного развития наших студентов, чтобы они приобрели за время обучения на нашем факультете опыт, который обогатит возможностями всю их дальнейшую жизнь. Конечно, опыт самоорганизации работы над учебным материалом должен был быть получен каждым ещё во время обучения в школе, однако, как мы считаем, лучше приобрести его позже, чем никогда.

Всё, что касается опыта, лучше всего создается методами группового тренинга. Предлагаемый для эффективного запоминания и осмысления учебного материала интернет-тренинг состоит из четырёх разделов, которые соответствуют учебным задачам студента. Целью интернет-тренинга является выработка компетенций, соответствующих каждой из учебных задач:

<b>Учебная задача</b>	<b>Необходимые компетенции</b>
Поиск материала	Подбор литературы по теме. Ориентировка в книге по оглавлению, алфавитному указателю и пр. Формулирование продуктивного запроса для поисковых систем
Запоминание материала	Мнемотехники для запоминания: цифр, иностранных слов, имён, лиц, прозаических письменных текстов, устной речи
Осмысление материала	Выделение смысловых единиц содержания. Составление блок-схем. Построение когнитивных карт. Сцепка нового с известным
Грамотное изложение материала	Секреты убедительной речи. Владение голосом и телом. Искусство ответов на заданные вопросы. Работа с агрессивной критикой

Прохождение каждого раздела тренинга подразумевает ознакомление с приемами эффективного распределения умственных ресурсов, оптимизирующими работу с учебным материалом на каждом этапе; отработку приёмов эффективного запоминания и осмысления материала на собственном опыте в ходе игровых и тренировочных упражнений; взаимодействие участников тренинга между собой для включения групповых эффектов в помощь усвоению нового.

Планирование тренинга на основе когнитивно-бихевиорального подхода позволяет участникам группы обнаружить собственные стратегии, применяемые для работы над учебным материалом, и переработать некоторые их элементы с целью повышения общей эффективности работы с информацией. Именно групповой тренинг дополнительно расширяет возможности пересмотра своих стратегий через сравнение их со стратегиями, применяемыми другими участниками группы. Кроме того, действие групповой динамики снабжает процесс пересмотра личного опыта и образования нового опыта дополнительной энергией, создавая для участников группы эмоци-

#### 4. Дистанционное обучение

ональный накал, необходимый для более глубокого личностного вовлечения в ситуацию тренинга, для обеспечения изменений. Понятие групповой динамики, впервые предложенное К. Левиным в 1939 году (статья «Эксперименты в социальном пространстве») включает в себя: цели группы, нормы группы, структуру группы и проблему лидерства, сплоченность группы, фазы развития группы [2]. В реалиях проведения группового тренинга проявления групповой динамики запускаются через принятие правил группы, согласование целей тренинга со всеми участниками группы, поддержку обмена участников группы с помощью обратной связи, которая становится основным источником групповой динамики.

Таким образом, если мы хотим продуктивных изменений для участников группы, то должны обеспечить действие групповой динамики в ходе тренинга.

Проблем с возникновением групповой динамики не возникает при традиционном проведении тренинга, при личном очном присутствии всех участников. Тогда они, даже если не коммуницируют вербально, обмениваются паралингвистическими сигналами [1], позволяющими через некоторое время тренинговой группе сформировать групповые цели, групповые нормы, выявить лидера, антилидера и т.д., сплотиться и пережить все обычные фазы существования группы. Существенное ограничение возможностей коммуникации в ходе интернет-тренинга зачастую приводит к тому, что они сводятся к форме видеолекции или семинара. А семинары по своему обучающему потенциалу далеко уступают динамическому тренингу, т.к. не затрагивают личностного ресурса. Чтобы наработать в ходе тренинга ресурс для глубоких изменений, участник должен быть глубоко и полностью личностно вовлечен в процесс тренинга. Новый опыт, новые индивидуальные стратегии создаются или перебираются от окружающих, впервые получают индивидуальную апробацию только при полном личностном вовлечении в процесс тренинга, при котором член группы переживает ощущение другого мира, другой реальности. Такое переживание является проявлением и следствием действия групповой динамики, субъективное переживание которой заключается в ощущении личностной значимости происходящего здесь и сейчас.

На первый взгляд, при проведении тренинга в интернет-формате возможно применение средств только вербальной и паравербальной коммуникации, т.е. прямое словесное сообщение участника интернет-тренинга и его голос и интонация в момент этого сообщения. Эти возможности как раз соответствуют семинару и недостаточны для эффективного тренинга с опорой на групповую динамику. Что же еще остается ведущему интернет-тренинга? Продумывать построение тренинга таким образом, чтобы основное его содержание раскрывалось в работе микрогрупп из 5-6 участников, потому что именно такое количество лиц возможно внимательно наблюдать в режиме видеосвязи и замечать произвольные движения, мимическую реакцию и т.п., необходимые для формирования

группы проявления. Необходимо постоянно побуждать участников группы к подаче обратной связи, которая должна предоставляться не только в форме устного высказывания, слышимого всем участникам группы, но и в других формах, необходимых для проведения интернет-тренинга, в том числе в форме записей в чате, т.к. не всеми участниками группы микрофон может быть включен одновременно или хотя бы достаточно быстро для произнесения ими спонтанной реакции на происходящее. Спонтанная реакция имеет огромную ценность для задействования механизмов групповой динамики, она должна иметь формы проявления как движениями, заметными в режиме видеосвязи, так и записью в чате, доступном одновременно всем участникам группы. Обратная связь, которая может быть запланирована исходя из содержания тренинга, должна, помимо прочего, собираться в форме ответов на вопросы, которые предлагаются участникам группы. Списки вопросов для обратной связи на разных этапах тренинга должны быть заготовлены заранее, ответы на них должны поступать к ведущему и анализироваться им оперативно. Списки вопросов для обратной связи следует составлять таким образом, чтобы они затрагивали не только содержательную составляющую тренинга, но и эмоциональную сторону происходящего (чувство в настоящий момент, ожидания, разочарования, огорчения, надежды участников группы). Не имея возможности показывать своё текущее эмоциональное состояние привычными способами, участник интернет-тренинга должен быть побуждаем делиться им в других формах, чтобы все участники группы получали доступ к проявлениям эмоций других участников как можно скорее. Некоторые проявления участников группы тренинга в интернет-формате не отличаются от таковых в обычном очном режиме. Например, время, которое участник группы стремится занять своими высказываниями; очередность высказываний, которую устанавливают участники группы; отношение содержания высказываний друг к другу (поддержка, продолжающееся раскрытие темы, возражения и несогласия, переключение темы обсуждения). Главной задачей ведущего тренинга в интернет-формате, помимо следования запланированному содержанию, его раскрытия в объяснениях ведущего и упражнениях по теме, остаётся вовлечение участников интернет-тренинга в групповой процесс, создание ощущения взаимодействия с другими, преодоление изолированности участников тренинга от других, с которого начинается интернет-тренинг в силу физического расположения его участников.

#### *Литература*

1. Гулевич О.А. Психология коммуникации : учебное пособие. М. : НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008.
2. Сидоренко Е.В. Психодраматический и недирективный подход в групповой работе с людьми. СПб. : Речь, 2001.

## **Роль тьютора в дистанционном обучении детей-инвалидов (на примере работы Центра дистанционного образования детей-инвалидов, г. Ростов-на-Дону)**

*Бартенева С.Э.,*

*тьютор,*

*Центр дистанционного образования детей-инвалидов,*

*г. Ростов-на-Дону*

Семья, где растёт и воспитывается ребенок с ограниченными возможностями, требует особой заботы и внимания. С 2009 года в Ростовской области в рамках приоритетного национального проекта «Образование» реализуется проект «Развитие дистанционного образования детей-инвалидов».

Цель проекта – создание условий для полноценной интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья, нуждающихся в обучении на дому, в образовательный процесс и успешной социализации.

В рамках данного проекта на базе санаторной школы-интерната № 28 г. Ростова-на-Дону создан и оснащен «Центр дистанционного образования детей-инвалидов», в котором с 1 апреля 2010 г. осуществляется образовательный процесс с помощью современных технологий в режиме online через Интернет.

Основу взаимодействия любого ребенка и окружающего мира составляет его эмоциональная сфера, его эмоциональное восприятие происходящего с ним «здесь и сейчас». Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребенка, с другой, – самым существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Еще большее значение играет эмоциональная сфера в жизни детей с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому особая роль в работе с семьей, имеющей такого ребенка, отводится тьютору. **Тьютор** (англ. *tutor*) – исторически сложившаяся особая педагогическая позиция, которая обеспечивает разработку индивидуальных образовательных программ учащихся и сопровождает, вместе с родителями и педагогами, процесс дистанционного индивидуального образования. Дети со специальными образовательными потребностями остро нуждаются в общении, а грамотное выстраивание общения тьютора с ребенком, его родителями позволяет построить совместное со-трудничество и создавать условия совместного со-творчества. Эмоциональность, позитивная энергия тьютора превращает как бы "мертвое" дистанционное общение и обучение в **"ЖИВОЕ"**.

Не секрет, что некоторые (многие???) родители смиряются с ограниченными возможностями своих детей и не прикладывают достаточных усилий для их развития. Тьютор является человеком, «включающим свет» и стабильно поддерживающим его горение в семье ребенка-инвалида. Именно тьютор имеет возможность формировать позитивный взгляд родителей на

своего ребенка, гармонизировать самосознание и взаимоотношения с ним и в результате повысить его собственную самооценку.

Собственные наблюдения, беседы с детьми, их родителями и педагогами убедили меня: чтобы содействовать раскрытию творческого потенциала каждого РЕБЕНКА и вовлечь всю семью в образовательный процесс, тьютор должен обладать такими личностными качествами, как эмпатичность, тактичность, деликатность, толерантность, эмоциональность.

Еще одно направление работы тьютора – организация личностных встреч детей-инвалидов, обучающихся дистанционно, со сверстниками. Такие встречи, организованные тьютором, способствуют нивелированию дистанции, развивают эмоциональные связи, общение с вновь обретенными друзьями, помогают чувствовать, думать, переживать, оценивать ребят и себя.

### **Активные методы обучения в практике переподготовки и повышения квалификации специалистов социальных служб**

*Хухлина В.В.,*

*к.соц.н., доцент кафедры теории и технологии социальной работы  
ГАУ ИПК ДСЗН Правительства Москвы*

Успех модернизации и оптимизации системы социальной защиты населения напрямую зависит от качества кадрового потенциала отрасли и изменения подходов к его подготовке.

В новых социально-экономических условиях переподготовка и повышение квалификации специалистов рассматривается как основной фактор повышения эффективности и результативности предоставления социальных услуг, а специалисты системы социальной защиты населения являются проводниками социальной политики государства. Это требует от них профессионального становления, включения в процесс непрерывного самосовершенствования.

Переход к практико-ориентированному подходу обеспечивается изменением содержания образования, внедрением инновационных технологий и применением активных методов обучения.

Проблема использования активных методов обучения в процессе переподготовки специалистов и повышения их квалификации остается актуальной как в теоретическом, так и в практическом плане.

В педагогической литературе нет единого мнения относительно понятия «метод обучения». Он понимается и как «способ обучающей деятельности», и как «способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучающихся, направленный на решение задач образования», и как «способ организации познавательной деятельности».

Исходя из вышеизложенного мы будем понимать «метод обучения» как процесс взаимодействия между преподавателем и слушателем, в результате которого происходит передача, понимание, усвоение и освоение знаний,

#### 4. Дистанционное обучение

формирование умений и навыков, предусмотренных содержанием образовательных программ переподготовки и повышения квалификации специалистов социальных служб.

В педагогике выделяют пассивные, активные и интерактивные методы обучения. К первым можно отнести лекции, ко вторым – семинары и практические задания, ролевые и деловые игры, к третьим – инновационные игры, проектирование, стажировку, проведение мониторинговых и исследовательских работ.

Интерактивность как понятие достаточно широко используется в самых разных областях деятельности, связанных с коммуникацией. Большой социологический словарь трактует интерактивность (от англ. interaction – взаимодействие) – как одну из ключевых категорий социологического анализа, описывающую многообразие социальных взаимодействий на различных уровнях: межличностном, групповом, институциональном [1].

Успех применения активных методов зависит как от подготовки преподавателя, так и от направленности и внутренней активности слушателей, характера их деятельности, степени самостоятельности и творческих способностей. Применение объяснительно-иллюстративных, репродуктивных методов обучения, методов проблемного изложения материала, частично-поискового, или эвристического, и исследовательских методов позволяет формировать компетентностный подход и обеспечивает новое качество образования.

Конкретные педагогические технологии отбираются преподавателем с учетом цели образовательного процесса и тех научно-методических подходов, которые, по его мнению, являются оптимальными в данной ситуации и для данной группы слушателей.

Это требует изменение роли преподавателя, который выступает как эксперт, руководитель личного проекта слушателя по изменению себя.

При этом каждый преподаватель, в зависимости от содержания образования, целей и задач при выборе методов обучения, может воспользоваться алгоритмом «оптимального выбора метода обучения», предложенным Ю.К. Бабанским и состоящим из семи шагов [2]

1. Самостоятельное изучение материала слушателями.
2. Определение соотношения продуктивных и репродуктивных методов обучения.
3. Определение соотношения индуктивной и дедуктивной логики, аналитического и синтетического путей познания.
4. Меры и способы сочетания словесных, наглядных и практических методов.
5. Решение о необходимости введения методов стимулирования деятельности слушателей (балльно-рейтинговая система, зачет «автомат» и др.)
6. Определение точек, интервалов, методов контроля, самоконтроля.
7. Мониторинг реального процесса и результатов обучения и подбор дополнительных заданий.

Практика преподавания в ГАУ ИПК ДСЗН показывает, что основу активных методов обучения слушателей составляют:

1. Практические упражнения – моделирование действий по различным аспектам, например – устроить в школу ребенка из семьи людей без определенного места жительства; помочь семье, имеющей ребенка с инвалидностью, обустроить игровую комнату.
2. Мозговой штурм.
3. Применение «метода дилетантов». В рамках курсов по управлению мы предлагаем социальным работникам разбиться на малые учебные группы, используя упражнение «Атомы», «Цветные острова» и др. и выполнить задание на принятие управленческого решения в рамках читаемого курса.
4. Анализ, разбор и проигрывание конкретных ситуаций как индивидуально, так и в парах и малых учебных группах. Например – трудоустройство человека с инвалидностью на обучение и работу. Надо заметить, что при этом слушатели учатся понимать, вычленять и формулировать проблему, искать алгоритм ее правового решения, приобретают навыки межличностных коммуникаций, групповой и командной работы и лидерства.
5. Практика работы на рабочем месте под руководством опытного специалиста.
6. Проектирование, разработка и реализация малобюджетных мини-проектов, подготовка материала и разработка деловых игр, направленных на решение конкретной проблемы конкретного человека, клиента – например, помощь в овладении навыками компьютерной грамотности пожилым, организация социальной акции или помощь в организации социальной инициативы граждан (экология, охрана здоровья, лекарственная безопасность и др.).
7. Деловая игра, например проведение информационной кампании для внедрения платных форм социального обслуживания населения для лиц, которые не подходят под гарантированный перечень (например, семьи с достатком), развитие индивидуального предпринимательства, частных социальных агентств, внедрение дорожной карты оптимизации надомного обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов.
8. Инновационная игра, например – разработка технологических карт по оказанию социальных услуг, разработка социально-терапевтической карты клиента, развитие рынка социальных услуг, предоставляемых организациями некоммерческого сектора, разработка модели колл-центра для людей с инвалидностью разного профиля.
9. Образовательная игра.
10. Тренинг как метод и форма интерактивного обучения
11. Дистанционное обучение.
12. Стажировка (в учреждениях региона, зарубежная, в муниципальных и исполнительных органах, общественных и коммерческих структурах и др.) Время, программа, условия стажировки определяются конкретно под каждого слушателя и каждую группу. Например, на факультете переподготовки специалистов социальных служб из 540 часов 120 часов отводится на стажировку. Каждому слушателю назначается свой куратор (наставник), ко-

#### 4. Дистанционное обучение

торый вместе со слушателем проводит мониторинг «проблемных зон ЗУН – знаний, умений и навыков», выявляет значимые ресурсы и проблемы слушателя, составляет программу стажировки исходя из потребностей и запросов слушателя, рубежи контроля и оценки процесса и результатов стажировки. По окончании слушатель представляет «Дневник стажировки» и готовит «портфолио» для защиты. Преподаватель готовит отзыв и предложения. Руководитель учреждения готовит свой отзыв о слушателе, который проходил стажировку в его учреждении. Защита проходит, как и экзамен, – комиссия заслушивает каждого выступающего и принимает решение. Оценка может быть как балльной, так и «зачет» – «незачет».

Региональные и зарубежные стажировки организуются на средства спонсоров, слушателей или учреждений. Время стажировки зависит от целей. Например, слушатели и преподаватели нашего ГАУ ИПК ДСЗН в рамках таких стажировок познакомились с опытом предоставления платных услуг, оптимизации учреждений социальной защита населения в Ярославской, Рязанской областях, в республиках Татарстан, Беларусь, в Великобритании, Швеции, Германии, Дании, Австрии и др.

Надо отметить, что проведение интерактивного занятия требует особой подготовки как от слушателей, так и преподавателя. Преподаватель должен иметь опыт проведения тренинговых занятий, применения и проведения деловых и инновационных игр, знать алгоритм составления образовательной игры и др. Преподаватель готовит необходимый комплект распечатанных кейсов и предварительно обеспечивает слушателей раздаточным материалом, дисками с нормативно-правовой базой, списком литературы, темами для обсуждения. Он проводит консультирование руководителей малых рабочих и учебных групп, уточняет и корректирует работу в группах, проводит «пробные выступления».

Интерактивная подача материала планируется заранее, поскольку требует постоянного контроля над аудиторией. При обращении преподавателя к слушателям с вопросами он вовлекает их в своеобразную игру и должен знать, в каком направлении следует вести беседу, и при этом контролировать ход обсуждения проблемы.

Таким образом, применение активных методов обучения в практике переподготовки и повышения квалификации специалистов системы социальной защиты населения позволяет повысить эффективность и результативность работы преподавателей, обеспечивает компетентностный подход в подготовке специалистов, осознание ими своего личного практического опыта и повышение мотивации слушателей.

#### *Литература*

1. Интерактивное образование : Материалы межвузовской научно-практической конференции, Москва, МГУ имени М.В. Ломоносова, 13-15 декабря 2012 г. М., 2012.
2. Интерактивные методы подготовки менеджеров / под ред. А.А. Сучкова. М. : Изд-во «Димитрийд График Групп», 2002.

## **Использование дистанционных технологий при оказании психологической помощи выпускникам школ в период подготовки к ЕГЭ**

**Новиков Е.В.,**

*директор Центра социально-психологической помощи населению «РОСТ» НЧОУ ВПО «Армавирский социально-психологический институт»,  
г. Армавир*

Психологическая подготовка к ЕГЭ не перестает быть актуальной и волнующей как учащихся, так и их родителей и учителей. Это обусловлено тем, что любой экзамен всегда является стрессовой ситуацией, а ЕГЭ при этом выступает как новая форма экзамена с постоянно меняющимися требованиями к его проведению. Более того, данная форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это приводит к необходимости предотвращения и преодоления стресса, связанного с тревогой во время подготовки и сдачи выпускных экзаменов, оказания помощи ученику более эффективно подготовиться к ЕГЭ и справиться с волнением.

Уже не первый год ведущие психологи Армавирского социально-психологического института (ректор Д.Н. Недбаев) проводят занятия со школьниками по психологической подготовке к ЕГЭ, используя дистанционные образовательные технологии.

Так, на базе МАОУ СОШ № 7 г. Армавира (директор В.Е. Данцев) состоялся видеотренинг «Психологическая подготовка к ЕГЭ» для выпускников МАОУ СОШ № 7 г. Армавира и МАОУ СОШ № 9 станицы Отрадной (директор А.И. Попенков).

Ведущий тренинга – директор Центра социально-психологической помощи населению «РОСТ», практикующий психолог Е.В. Новиков начал работу с ознакомительного этапа: учащимся было предложено представить и назвать свои ассоциации, связанные с предстоящим ЕГЭ. Как выяснилось, у большинства выпускников при мысли о ЕГЭ появляются отрицательные эмоции и паника, сам экзамен ассоциируется со «злом», «страшным зверем», стрессом, проблемой, «головной болью», «пыткой», «ужасом» и т.п. У некоторых школьников ЕГЭ определяется как испытание, проверка своих сил, знаний, сложный переходный этап во взрослую жизнь, конкурс, демонстрация знаний, препятствие в достижении цели, потеря.

И только немногие ответили, что ЕГЭ для них – это «лестница», начало новой жизни, дверь к различным возможностям, надежда на счастливое будущее, путь в будущее. Присутствующие учителя в свою очередь также отметили, что для них самих ЕГЭ является сложной ситуацией.

Чтобы справиться со стрессом, необходимо знать физиологию и причины его появления, а также уровень своей тревожности и «зону», над которой есть необходимость работать. Блиц-тестирование на определение уровня стрессоустойчивости показало, что большинство учащихся тяжело пере-

#### 4. Дистанционное обучение

носят ситуацию стресса, примерно у одинакового количества ребят выявилось переживание стресса с угрозой для здоровья и, наоборот, умение легко справляться с трудностями. Основываясь на выявленных показателях, ведущий тренинга обозначил особенности проявления стресса и его влияния на организм. Стресс (от англ. перегрузка) – реакция организма на раздражающие факторы, проявляющаяся в виде органических, физиологических, нервно-психических расстройств. Тренер учит выявлять признаки стресса: физические (бессонница, головные боли, тошнота, потеря аппетита или постоянное чувство голода и т.д.), эмоциональные (пониженное настроение, нарушение памяти и концентрации внимания, агрессивность, раздражительность, невозможность сосредоточиться, путаница мыслей и т.д.) и поведенческие (чрезмерное потребление лекарств, морщение лба, потеря интереса к внешнему облику, кручение волос, кусание ногтей и др.). Учит прислушиваться к стрессовым сигналам организма и контролировать себя. Психологом был сделан акцент на том, что стресса не надо бояться: это одна из составных частей жизни, иногда – ее движущая сила. Но само пребывание в стрессовом состоянии довольно дискомфортно, и от него хочется избавиться. Во время экзаменов стресс дезорганизует деятельность, понижается самооценка, появляется чувство неуверенности в себе. Естественно, это не способствует успешной сдаче экзаменов. Поэтому важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его. По совету тренера, начинать надо с тренировки тела: необходимо развивать гибкость мышц и уметь расслабляться. Для этого можно просто один раз в день выполнять следующее упражнение: на вдохе в течение 10 секунд с нарастающей силой надо напрягать свое тело (или только отдел, принимающий на себя стрессовое напряжение), после этого задержаться в таком состоянии и на выдохе постепенно расслабиться. В результате мышцы тела приобретают гибкость – а в стрессовой ситуации таким образом легче собраться, контролировать себя физически.

Учащиеся проявили активный интерес к теме «Как справиться со стрессом», более всего их интересовали вопросы «Как собраться, сконцентрироваться перед экзаменом?», «Как сконцентрироваться на нужном предмете?» Психологом в свою очередь был предложен такой метод: нарисовать себя на листе бумаги в любом виде (абстракции), поместив изображение в какое-нибудь пространство (круг, квадрат и т.д.), держать рисунок необходимо при себе, что придаст значимости, будет способствовать концентрации сил и внимания на экзамене и предмете. В заключение с пожеланиями удачи на экзаменах все школьники получили памятки о том, как правильно вести себя перед ЕГЭ и избежать стресса, – «Поступай уверенно», резюмирующие всё сказанное в ходе психологического тренинга. И родители получили рекомендации «Поступай разумно», дающие знания о правильном и целесообразном поведении взрослых во время школьных экзаменов, помогающие создать благоприятную атмосферу для ребенка и организовать его режим так, чтобы он способствовал эффективному и успешному прео-

долению экзаменационного стресса, получению положительного результата при сдаче ЕГЭ.

Такого рода видеотренинги вызвали многочисленные благодарные отклики как учащихся, так и педагогов, получили известность в образовательных учреждениях региона. Высокий уровень организации мероприятия, живая и непринужденная атмосфера, доброжелательный характер общения ведущего Е.В. Новикова, обилие интересной и полезной информации о том, что такое «стресс» и как его преодолеть, очень понравились участникам, и они и выразили надежду на более частые встречи подобного характера.

### **Поддержка обучающегося в жизненном самоопределении на основе технологий дистанционного обучения**

*Шапошникова Т.Л., Романова М.Л., Хоришун К.В.,  
ФГБОУ высшего профессионального образования «Кубанский  
государственный технологический университет»,  
г. Краснодар;*

*Матвейчук Л.В.,  
к.пед.н., Заслуженный работник культуры РФ, старший научный  
сотрудник Центрального музея Вооружённых Сил Российской Федерации,  
г. Москва*

**Введение.** Различные аспекты жизненного (в том числе профессионального) самоопределения личности всегда вызывали интерес у научно-педагогической общественности [3]. Например, ряд работ Петькова В.А. и Андрущенко С.И. посвящены педагогической поддержке старшеклассников в личностном и профессиональном самоопределении [1; 2]. Известно, что эффективным способом оказания помощи обучающемуся в личностно-профессиональном самоопределении является правильно организованная педагогическая поддержка этого процесса. Очевидно, что новые образовательные технологии должны быть направлены на педагогическую поддержку личности и содействие её развитию, повышение резистентности к дестабилизирующим внешним и внутренним факторам. Реализовать подобные технологии возможно в условиях информатизации образования.

Однако по-прежнему недостаточно разработаны организационно-методические и психолого-педагогические аспекты поддержки студентов вузов в личностно-профессиональном самоопределении; слабо используется потенциал дистанционного обучения как дидактической информационной технологии в решении такой важной социально-педагогической задачи, как поддержка обучающегося в жизненном (личностном и профессиональном) самоопределении. Наблюдается очевидное **противоречие** между имеющимся потенциалом вузов в подготовке студента к личностному и профессиональному самоопределению и слабой разработанностью его организационно-методического и психолого-педагогического обеспечения. **Проблема исследования** состоит в

#### 4. Дистанционное обучение

вопросе: каким образом, используя потенциал дистанционного обучения, организовать педагогическую поддержку студента в личностно-профессиональном самоопределении? **Цель исследования** – создание моделей педагогической поддержки студента в личностно-профессиональном самоопределении, использующей технологии дистанционного обучения.

**Результаты исследования.** С точки зрения авторов, весь образовательный процесс (а не преподавание отдельных учебных дисциплин или деятельность отдельных педагогов) должен быть направлен на формирование готовности студента к личностно-профессиональному самоопределению, а система педагогического обеспечения поддержки студента в самоопределении должна соответствовать самой системе профессиональной подготовки по конкретной специальности или направлению (для бакалавров). Для авторов также не вызывает сомнений, что одним из важнейших критериев социально-профессиональной компетентности будущего профессионала является знание будущей профессии и умение сделать правильный выбор. Например, возможное “поле” применения инженера-программиста очень широко. Но в какой именно сфере он найдет себе наилучшее применение? Какие именно знания, умения и компетенции (помимо предусмотренных государственными образовательными стандартами) ему следует развивать? Безусловно, будут отличаться специальные знания и умения программиста, работающего в финансово-экономической сфере, нефтегазовой отрасли, пищевой промышленности, энергетике и т.д. Или, например, будут различаться специальные знания, умения и компетенции менеджеров, работающих на разных предприятиях в разных отраслях. Кроме того, в последнее время всё большее число выпускников вузов стремятся получить дополнительное высшее образование для расширения социально-профессиональной компетентности, для повышения конкурентоспособности на рынке труда.

В условиях информатизации профессионального образования возможно осуществлять мониторинг учебно-профессиональной деятельности обучающегося (такой мониторинг может быть и удалённым в случае применения информационным систем дистанционного обучения). Данный процесс носит трансдисциплинарный характер. Пусть подготовка специалиста или бакалавра включает  $N$  учебных дисциплин (туда входят всевозможные виды практик и дипломное проектирование), и в результате мониторинга учебно-профессиональной деятельности студента в рамках  $i$ -й учебной дисциплины получено множество порций первичной мониторинговой информации  $S_i$  (порциями информации могут быть, например, записи реляционной базы данных, предназначенной для информационного обеспечения учета и аудита учебно-профессиональной деятельности обучающегося). Тогда множество полученных порций первичной мониторинговой информации об обучающемся  $s = \bigcup_{i=1}^N S_i$  (вторичная мониторинговая информация – результаты диагностики, прогнозирования, принятия решений и т.д.).

Информационные системы дистанционного обучения могут хранить такую информацию в виде базы данных на сервере.

Работа обучающегося с системой дистанционного обучения и мониторинг его учебно-профессиональной деятельности – сопряженные (синхронные, параллельные) процессы. Несомненно, что основой для педагогической поддержки студента в личностно-профессиональном самоопределении является мониторинговая информация о его учебно-профессиональной деятельности. На основе анализа первичной мониторинговой информации возможно диагностировать компетенции обучающегося по выбранной линейной шкале. Принятие решения (рекомендация обучающемуся, в какой сфере ему следует “попробовать свои силы”) производится на основе решающих правил.

Анализ литературы и имеющегося опыта организации поддержки студента в личностно-профессиональном самоопределении позволил сделать вывод о том, что в системе непрерывного профессионального образования этот процесс эффективно реализуется в виртуальных предприятиях удаленного доступа (ВПУД). Исследование возможностей образовательного пространства ВПУД показало, что в нём возможно эффективно моделировать элементы жизненной и профессиональной деятельности, включать обучающихся в различные социально значимые формы совместной деятельности, осуществить реальную пробу сил обучающихся в выборе направления будущей профессиональной деятельности и обеспечить полноценную социализацию личности. ВПУД инновационного типа предназначен в основном для коллективного использования несколькими обучающимися и позволяет в некоторой мере уравнивать их возможности, полнее учесть их познавательные интересы, увязать их технологическую подготовку с ведущим профилем обучения. Это позволяет рассматривать ВПУД как информационно-ресурсный центр самоопределения студента и полноценно использовать его дидактический потенциал. Использование ВПУД позволяет максимально эффективно подготовить студентов к реальной производственной практике.

Известно, что в лучших мировых традициях профессионального образования – перманентная стажировка студентов университетов на предприятиях и организациях (стажировка, синхронная образовательному процессу). К сожалению, дефицит времени, отводимого на подготовку бакалавров в целом и прохождение ими производственной практики в частности, затрудняет формирование их социально-профессиональной компетентности. Наблюдается разрыв между учебной и профессиональной деятельностью будущих инженеров, преодоление которого возможно на основе применения современных информационных технологий, прежде всего – технологий дистанционного обучения. Необходима перманентная подготовка студентов к производственной практике на основе технологий дистанционного обучения и, как её составляющая, перманентная поддержка студента в личностно-профессиональном самоопределении. Решение этой социально-педагогической проблемы возможно на основе виртуаль-

#### 4. Дистанционное обучение

ных предприятий удаленного доступа (ВПУД) – телекоммуникационных учебно-методических комплексов, имитирующих деятельность удаленного обучающегося на предприятии для его подготовки к реальной профессиональной деятельности. Подобные компьютерные системы (имитирующие профессиональную деятельность обучающегося на предприятии) должны содействовать реализации целесмысловой программы производственной практики, изоморфно отражать деятельность предприятия в целом и отдельных сотрудников в частности. ВПУД содержит базу данных о реальных производственных ситуациях и реальных производственных задачах. Подобная база данных является пополняемой, и основа процесса пополнения – мониторинг учебно-профессиональной деятельности студентов в ходе реальной производственной практики. Пополняется также арсенал выбора виртуальных мест прохождения производственной практики.

В условиях информатизации профессионального образования применение информационно-образовательной среды и моделирование учебно-профессиональной деятельности студента становится значимым фактором его верного личностно-профессионального самоопределения. В условиях информатизации образования педагогическая поддержка самоопределения студента включает в себя не только диагностику его компетентности и принятие решение о профессиональном выборе, но и восполнение “пробелов” в его социально-профессиональной компетентности для расширения пространства (возможностей) его профессионального выбора. В этом – гуманистическая ценность дидактических информационных технологий, в том числе дистанционного обучения. Ведь человек в демократическом обществе – высшая ценность, и “пробелы” должны рассматриваться как устранимое (и устраняемое) препятствие к реализации личностно-профессионального выбора. Иначе говоря, поддержка обучающегося в жизненном самоопределении включает не только помощь в принятии верных решений, но и помощь в устранении факторов (“пробелов” в подготовленности), препятствующих реализации этих решений. Например, будущему инженеру-программисту для работы на предприятиях пищевой промышленности не хватает знаний методов ускоренной оценки порчи пищевых продуктов (например, метода AST). Но пополнение электронных образовательных ресурсов такой учебной информацией и их применение при подготовке студента к производственной практике (например, в условиях виртуального предприятия) позволит восполнить пробелы в знаниях и повысить вероятность студенту устроиться стажером на предприятие пищевой промышленности. Или, например, будущему инженеру-программисту для работы на заводе радиоизмерительных приборов не хватает знания основ электротехники и радиотехники. Но в условиях информатизации образования возможно восполнить такой пробел в знаниях будущего инженера, что повысит вероятность устройства его стажёром на указанный завод.

Предложим математические модели, отражающие восполнение “пробелов” в подготовленности обучающегося на основе технологий

дистанционного обучения. Пусть  $S$  – банк знаний индивида (множество сформированных порций знаний и умений индивида),  $R$  – множество знаний и умений, необходимых для реализации принятого решения, связанного с профессиональным самоопределением, тогда множество недостающих у обучающегося знаний и умений  $Z = S - R$ . Пусть мощность этого множества  $N = P(Z)$ . Очевидно, что информационно-образовательная среда (система дистанционного обучения, включающая электронные образовательные ресурсы), должна предоставлять обучающемуся различные порции учебной информации с целью усвоения обучающимся  $i$ -го элемента множества  $Z$  (порции знаний). Очевидно, что множество порций описательной информации (может включать в себя не только текст, но и фото, видео, анимацию и т.д.)  $Q = \bigcup_{i=1}^N q_i$ , а множество необходимых учебных заданий  $W = \bigcup_{i=1}^N w_i$ .

Здесь:  $U$  – символ объединения множеств,  $q_i$  – множество порций описательной информации, охватывающее  $i$ -й элемент множества  $Z$ ,  $w_i$  – множество учебных заданий, охватывающее  $i$ -й элемент множества  $Z$ .

Например, инженеру-программисту для работы на заводе радиоизмерительных приборов не хватает знания основ электротехники и радиотехники. Тогда множество  $Z$  будет включать в себя элементарные дидактические единицы (порции информации), связанные с основами электротехники и радиотехники, множество  $Q$  – описательный (включая законы, определения и формулы) и иллюстративный материал, связанный с основами электротехники и радиотехники,  $W$  – множество задач по электротехнике и радиотехнике.

Педагогическая поддержка студента в самоопределении должна быть перманентной, т.е. интегрированной с подготовкой студента к производственной практике, синхронной ей; в этом случае она станет значимым фактором формирования его профессиональной компетентности.

**Заключение.** Информатизация профессионального образования предоставляет новые возможности в решении актуальных дидактических задач, в том числе поддержке студента в личностно-профессиональном самоопределении. Технологии дистанционного обучения позволяют проводить мониторинг учебно-профессиональной деятельности обучающегося и на этой основе – принимать совместное (педагога и обучающегося) решение о выборе профессионального пути. Гуманистическая ценность педагогической поддержки состоит в направленности её на развитие мотивационно-смысловой ориентации студента и индивидуальное саморазвитие, обуславливающих реализацию личностного потенциала. Педагогическая поддержка личности в самоопределении даёт возможность определить и выбрать собственную позицию в отношении к миру, окружающим людям, самому себе, к жизненному пути и профессиональной деятельности.

*Работа выполнена в рамках государственного задания Министерства образования РФ № 10.7079.2013 “Исследование мотивации и разработка системы стимулов формирования толерантности студенче-*

**ской молодёжи” и при финансовой поддержке РГНФ (для молодых ученых) № 11-36-00234а1 от 03.03.2011 года.**

**Литература**

1. Андрющенко С.И. Педагогическая поддержка самоопределения подростков в условиях межшкольного учебного комбината. Армавир : АГПА, 2012.
2. Андрющенко С.И. Организация инновационной среды образовательного учреждения / С.И. Андрющенко, В.А. Петьков // Вестник Адыгейского государственного университета. Майкоп : Изд-во АГУ. Вып. 1 (47), 2012. С.145-150.
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов на/Д : Феникс, 1996.
4. Хуторской А.В. Научно-практические предпосылки дистанционной педагогики // Открытое образование. 2001. № 2. С. 30–31.

**Особенности использования технологии  
е-портфолио в условиях глобальной нестабильности**

**Олейник Т.А.,**

*к.пед.н., доцент, профессор кафедры ИТ,*

*Национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды,  
г. Харьков*

Современная ситуация в образовании характеризуется повышенным вниманием к миссии учителя в XXI веке, уровню компетентности и качеству его работы, что обусловило приоритет персонализированного (точечного) диагностирования и разрешения профессионально-личностных проблем и затруднений учителя. По мнению исследователей, реформы систем образования в ситуации глобальной нестабильности приведут к запланированному результату только при условии оптимального сочетания возможностей телекоммуникационных технологий с потенциалом социального обучения, ориентированного на конструирование знания.

Необходимость выполнения новой социальной роли обуславливает важнейшее направление по созданию оптимальных условий формирования готовности учителя к решению новых профессиональных задач и непрерывного развития личности. Вне сомнений, самыми важными проблемами при адаптации к изменениям профессиональной деятельности педагога, и в первую очередь адаптации молодых специалистов, являются оторванность их знаний и навыков от реальной практики, недостаточность полученного опыта или его отсутствие, а также неопределенность трудовых и профессиональных интересов. Кроме того, по мнению экспертов профессионального образования учителей (В. Гринева, С. Золотухина, В. Евдокимов, Н. Подберезкий, Е. Попова, И. Прокопенко и др.), переход на новые образовательные стандарты требует учета интересов множества индивидуальных и коллективных субъектов – работодателей, педагогов, образовательных учреждений, органов управления образованием.

Наш взгляд на эту проблему совпадает с выводами экспертов о том, что необходимо совершенствование деятельности вуза по социально-психологической адаптации выпускников к выходу на рынок труда – это одно из ведущих направлений повышения качества в процессе личностно-профессионального становления конкурентоспособных специалистов [3]. Важным компонентом профессиональной подготовки выпускников в сложившихся обстоятельствах становится целенаправленная работа преподавателей вуза по модернизации учебных курсов на основе социо-конструктивистского подхода. В частности, внедрение таких образовательных технологий, которые способствуют формированию навыков, уменьшающих отрицательное воздействие адаптации к изменениям профессиональной деятельности молодого учителя.

Трудности вхождения выпускников вузов на рынок труда, подверженность профессиональным стрессам связаны с несоответствием вузовской подготовки молодых специалистов требованиям рынка труда. Приоритеты современного работодателя (согласно исследованиям [2]) – понимание выпускниками своих целей, умение работать в команде и владение необходимыми компетентностями, среди которых первоочередными являются – умения самопрезентации, обладание эффективными стратегиями поведения на рынке труда и наличие плана профессионального роста. При этом эксперты отмечают, что большинство стрессовых ситуаций современного молодого специалиста обуславливается его заинтересованностью в возможностях попробовать себя в профессиональной сфере, приобретении необходимого опыта и наличием завышенных ожиданий от работы.

В то же время несложно определить очевидные причины острых стрессов у молодого педагога в последипломный период, в частности, непристичность учительской профессии, неспособность соответствовать требованиям переходных процессов современной школы к новым образовательным стандартам, низкая зарплата. Поэтому естественным решением является создание в вузах центров карьеры, чтобы студентам предоставлялась достоверная информация о рынке труда, о критериях оценки (работодателей) конкурентоспособности выпускников, о проблемах, с которыми они могут столкнуться, о возможных изменениях в профессиональной сфере.

В решении этой проблемы преподаватели опираются также и на концепцию образовательной технологии портфолио [1], широко распространившейся с начала 90-х годов, которая ориентирована на поддержку студента в определении наиболее соответствующей его интересам и способностям сферы деятельности с учетом специальности (получаемой в вузе). Портфолио базируется на принципах аутентичного оценивания и компетентностном подходе в образовании и представляет собой коллекцию разнообразной информации об академических и профессиональных компетентностях студента, наиболее выигрышных для работодателя, которые сформировались в процессе обучения или были приобретены самостоятельно на основе жизненного опыта.

В своем исследовании, в зависимости от курса обучения и формы обучения (очной или заочной), среди существующих типов портфолио студен-

#### 4. Дистанционное обучение

та мы использовали такие: портфолио карьеры (на втором курсе), портфолио трудоустройства (на выпускных курсах) и портфолио изменений (для педагогов заочной формы обучения). Главным требованием является, чтобы портфолио отражало не только ожидаемые результаты, но и процессы личностного и профессионального становления (критическое осмысление своих образовательных потребностей и педагогического опыта, критерии самооценивания, планирование целей) с инновациями информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Портфолио студента мы использовали первоначально на втором курсе обучения при внедрении технологии формирования критического мышления с применением ИКТ. Как показал опыт, потенциал портфолио играет существенную роль в формировании у студентов навыков оценивания (осознания собственных умений и опыта) и презентации достижений. В дальнейшем на выпускных курсах разработку портфолио (точнее, портфолио трудоустройства) мы стали включать в учебный процесс с целью повышения уровня осмысления академических и профессиональных компетентностей студентов, а также уяснения критериев потенциальных работодателей и возможностей портфолио для предоставления более полной и детальной информации (в сравнении с дипломами или сертификатами).

В частности, мы обратили внимание на то, что технология портфолио помогает снизить развитие симптомов тревожности и волнения, приводящих к стрессовым ситуациям у студентов очного обучения (будущих учителей и воспитателей дошкольных заведений). Со временем, опираясь на существующие исследования [4], мы стали использовать эту технологию не только для уменьшения уровня обеспокоенности и стрессов будущего педагога в процессе личностно-профессионального становления, но и снижения отрицательного воздействия адаптации педагогов (студентов заочного обучения) к инновационным изменениям в профессиональной деятельности. Например, внедрение технологии формирования критического мышления с применением ИКТ, творческого конструирования моделей информационной деятельности на основе интеллект-карт, социальных сервисов, эффективных коммуникаций в профессиональных сообществах.

Следует заметить, что использование портфолио обуславливается его спецификой, в частности, портфолио педагога традиционно предназначается для презентации мастерства и индивидуального процесса личностно-профессионального становления, в первую очередь, для аттестационных и конкурсных комиссий. Кроме того, в процессе развития профессиональной карьеры портфолио может быть рассмотрено в образовательных организациях, которые предлагают тренинги и программы последипломного непрерывного образования, в частности, педагогического мастерства и т.п.).

Как любая образовательная технология, портфолио предполагает организацию поэтапной деятельности, которая включает такие основные фазы: (1) мотивация и целеполагание по созданию портфолио, (2) разработка

структуры материалов, (3) планирование деятельности по сбору, оформлению и подготовке материалов к презентации, (4) выработка критериев оценивания, (5) сбор и оформление, (6) консультации, (7) оценка результатов осознанной деятельности, (8) итоговая рефлексия.

Для разработки электронного портфолио мы используем формат преимущественно Microsoft Office PowerPoint и Publisher, что позволяет свободно общаться с потенциальными работодателями через Интернет, но идея размещения онлайн-портфолио на сайте университета или профессионального сообщества (в том числе молодёжных карьерных форумах, ярмарках вакансий) выглядит перспективнее.

Исходя из цели использования портфолио была определена следующая структура: (1) краткая биографическая информация о себе, (2) достижения, свидетельствующие об осознанных и признанных окружающими своих достижений профессионального и научно-методического, жизненного, учебного опыта; (3) интересы, хобби, предпочтения и опыт социального взаимодействия, (4) представления о своих сильных и слабых сторонах, профессиональных и личных планах, способы и средства их осуществления, (5) список электронных ресурсов, ИКТ и инновационных технологий, которые уже вошли в арсенал, и – каким образом используются, (6) подведение итогов и обобщение важнейших компетенций, особенностей личности, профессиональных и жизненных планов и опыта.

Безусловно, как подтверждает практика, критериальная характеристика процесса реализации технологии портфолио по созданию условий эффективной социально-психологической адаптации студентов-педагогов к рынку труда, должна включать такие параметры: способность к реальной и действенной самооценке, ответственное отношение к своему будущему, умение добиваться результата и решать разнообразные задачи, сформированность профессиональных и социальных навыков. Таким образом, портфолио как инструмент самопознания, самооценки, саморазвития и самопрезентации профессионала играет важную роль не только в преодолении профессионального стресса, но и стимулировании образовательной и деловой активности в течение всей жизни.

### *Литература*

1. Новикова Т.Г. Анализ разработки портфолио на основе зарубежного опыта // Развитие образовательных систем в контексте модернизации образования. М. : Academia : АПК и ПРО, 2003.
2. Могилевкин Е. Портфолио карьерного продвижения как современная технология планирования и развития карьеры выпускников вузов // Управление персоналом. 2006. № 5. С. 26–29.
3. Прокопенко І., Євдокимов В. Педагогічні технології: 2-е вид. Харків : Колегіум, 2006.
4. Писарева С.А. Рекомендации по оценке результатов образовательного процесса в системе бакалавриата и магистратуры // РГПУ им. А. И. Герцена. М., 2003. URL: <http://www.socspb.ru> (дата обращения 12.12.2012).

## **Автоматизированные дистанционные тренинги: возможности применения и перспективы развития**

*Камышева А.В.,*

*к.п.н., начальник отдела социально-правовой помощи*

*ООО «М-Скилз»,*

*г. Москва*

В современных условиях дистанционное обучение получает всё большее распространение. Оно имеет целый ряд существенных преимуществ: учащиеся могут проходить дистанционный курс в любое время, в любом месте и в комфортном для себя ритме. Большинство программ обеспечивает возможность возврата к уже пройденному материалу для повторения. Всё это делает дистанционное обучение привлекательным для разных категорий учащихся: для студентов, совмещающих работу с учёбой; для женщин, находящихся в декретном отпуске и отпуске по уходу за ребёнком; для сотрудников и руководителей компаний, получающих дополнительное образование в сфере бизнеса. Но особое значение применение дистанционных форм имеет для лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым сложно проходить обучение по другим формам.

Дистанционное обучение может включать в себя различные методы работы: чтение информационных материалов, работу с интерактивными учебными пособиями, просмотр онлайн трансляций лекций и обучающего видео, участие в вебинарах и онлайн семинарах с возможностью задавать вопросы докладчикам через интернет чат, выполнение упражнений и кейсов, оценка усвоенных знаний. В основном все эти формы дистанционного обучения предполагают тесное взаимодействие обучающихся с преподавателями, тьюторами и кураторами. Но в последние годы стали активно развиваться автоматизированные дистанционные курсы, позволяющие освоить знания и навыки полностью самостоятельно, без участия преподавателя.

Некоторые специалисты считают основной сложностью автоматизированных курсов организацию оценки (самооценку) правильности усвоения материала. Одним из методов решения данной сложности является итоговый тест.

Кроме этого, существует мнение, что такая форма возможна только для ряда дисциплин, в основном по точным наукам и / или по теоретическим дисциплинам, в которых итоговые тесты могут давать объективную оценку освоения знаний.

Сама возможность проведения обучения, направленного на формирование навыка, а не на усвоение знаний с помощью автоматизированной системы, многими ставится под сомнение.

Однако опыт работы международного проекта дистанционного обучения [www.mental-skills.ru](http://www.mental-skills.ru) (ООО «М-Скилз») доказывает возможность разработки автоматизированных дистанционных тренингов. За годы существования

проекта был разработан целый ряд таких тренингов по разным тематикам: типология личности, межличностное взаимодействие и психологическая совместимость, психология влияния, ситуационное лидерство, тайм-менеджмент и постановка целей по схеме SMART, построение собственных социальных сетей, развитие внимания и наблюдательности и др. Кроме перечисленных программ большое внимание в проекте уделяется развитию навыков, необходимых для успешной реализации в профессиональной сфере. К ним можно отнести тренинги по написанию резюме и прохождению собеседования, которые особенно важны для молодых специалистов; развитие навыков делового письма и создания презентации. В процессе выполнения кейсов участники получают развёрнутую обратную связь по каждой допущенной ошибке, что позволяет им достичь правильного выполнения задания. Отзывы участников проекта показывают эффективность использования автоматизированной системы обучения для достижения поставленных целей.

С нашей точки зрения, разработка и применение автоматизированных дистанционных тренингов имеет ряд перспектив, которые особенно актуальны в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья.

- 1) Расширение перечня дисциплин, по которым возможно организовать дистанционное обучение, в частности проведение психологических и навыковых тренингов.
- 2) Увеличение гибкости системы обучения и расширение возможностей учащихся для выбора времени и скорости обучения. Прохождение автоматизированных курсов полностью независимо и не привязано к рабочему времени преподавателя или куратора.
- 3) Снижение стоимости обучения за счёт отсутствия необходимости оплачивать рабочее время преподавателей и кураторов, отслеживающих прохождение обучения.
- 4) Возможность для лиц с ограниченными возможностями здоровья дистанционно проходить психологические тренинги, направленные на развитие личностных и профессиональных компетенций.
- 5) Расширение сферы деятельности психологов с ограниченными возможностями здоровья, которые могут разрабатывать подобные тренинги. При желании и необходимости в программах по психологическим дисциплинам автоматизированные блоки могут быть совмещены с заданиями, требующими участия преподавателя.

### **Проблемы и перспективы дистанционного обучения социально незащищенных слоев населения**

*Ширков Д.Г.,*

*аспирант кафедры возрастной психологии факультета психологии  
МГУ им. М.В. Ломоносова*

Дистанционное обучение часто называют образованием XXI века. Сегодня на удаленное обучение в мире сделана очень высокая ставка. В пер-

#### 4. Дистанционное обучение

вую очередь потому, что скорость и уровень развития технологий в мире растут быстрыми темпами. Кроме того, удаленное образование так популярно в мире еще и потому, что оно дает равные возможности каждому получить образование. В первую очередь, это касается людей с ограниченными возможностями. Такие люди до появления интернета не имели возможности учиться и получать необходимую информацию, поскольку были физически отрезаны от этого мира. Однако сегодня им достаточно иметь в своем доме подключение к интернету, и они смогут и обучаться и иметь доступ к поистине безграничному объему информации.

В России сегодня практически в каждом вузе есть программы дистанционного обучения. А есть и целые ВУЗы, которые занимаются обучением исключительно таким способом. Следует признать, что дистанционная форма получения образования у многих вызывает определенные сомнения. Дело тут, на наш взгляд, в том, что в России постепенно девальвируется ценность образования вообще и высшего образования в частности. Сегодня гораздо выше ценится наличие “корочки”, чем качество образования. И в этом одна из причин роста количества дистанционных форм обучения. С другой стороны, дистанционное образование необходимо и важно для людей с ограниченными возможностями, так как этот диплом подтверждает, что эти люди являются фактически полноценными членами общества. Кроме того, это диплом о высшем образовании, и он дает потенциальную возможность трудоустроиться, что, на наш взгляд, не только поднимает самооценку человека с ОВЗ, но и само по себе уже может оказывать терапевтический эффект и расширять возможности социализации и социальных контактов.

Что касается обучения и консультирования социально незащищенных слоев населения. Здесь в первую очередь хотелось бы вспомнить о людях с ограниченными возможностями. Сейчас много говорится об одинаковых возможностях для всех и больше всего – об инклюзивном образовании. В действительности же, на наш взгляд, как такового инклюзивного образования в России нет. И в первую очередь, в силу законодательной незащищенности данного слоя населения. По факту ребенок-инвалид или абитуриент-инвалид даже ЕГЭ сдать не может, так как адаптированного варианта не существует.

Что же касается подготовки психологов удаленно, здесь также есть ряд проблем:

- 1) отсутствие «живого» контакта. Ничто так не важно в обучении, как личный контакт с лектором. Заметим, что именно реальный, «живой» контакт имеет особое значение для людей с ограниченной подвижностью, которые редко выходят из своей квартиры и число социальных контактов которых сильно ограничено;
- 2) возможность задавать вопросы и получать быстрые ответы на них (здесь важен пример «живого» размышления преподавателя над сложными вопросами студента);
- 3) ограничения на ведение диалога с преподавателем и другими студентами;

- 4) ограниченная «обратная связь» от преподавателя и других обучающихся студентов и т.п.

На наш взгляд, удаленное обучение, обучение через интернет не дает этой возможности в полной мере.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать некоторые выводы. Удаленное обучение, консультирование на расстоянии и супервизия есть веяние времени. Но они не должны заменять собой реальный контакт и общение, поскольку человек (особенно с ограниченными возможностями) – существо социальное и особо нуждается в реальной («живой») коммуникации. Дистанционное обучение пока можно рассматривать лишь как дополнение к традиционному варианту обучения, но дополнение, имеющее серьезные перспективы для дальнейшего развития и использования в практике работы с людьми (студентами) с ограниченными возможностями. В качестве одной из таких перспектив мы могли бы назвать специально разработанные программы по взаимодействию студентов с ограниченными возможностями (совместные задания, проекты и т.п.). Ведь, насколько нам известно, пока больше контакты осуществляются между преподавателем и студентами и лишь иногда (очень ограниченно) студенты с ограниченными возможностями могут общаться между собой на семинарах.

## 5. Интернет-аддикции

### Интернет-зависимое поведение. Факторы риска формирования, профилактика и психологическая коррекция

*Малыгин В.Л.,*

*д.мед.н., профессор,*

*зав. кафедрой психологического консультирования,*

*психокоррекции и психотерапии,*

*МГМСУ,*

*г. Москва*

Интернет-зависимое поведение – это невозможность субъективного контроля над использованием интернета, сопровождающееся отрицательным влиянием этого использования на свою жизнь (отношения, здоровье, работу, учёбу, эмоциональное и психологическое состояние) и контрпродуктивным характером деятельности в интернете.

Диагностическими критериями для интернет-зависимого поведения, очевидно, должны являться общие признаки, характерные для той или иной аддикции: сверхценность, толерантность, симптомы отмены, дезадаптация (конфликт с окружающими и самим собой) и рецидивы. В то же время вопрос о выделении интернет-зависимости в отдельную нозологическую единицу остается дискуссионным. Вероятно, интернет-зависимость можно рассматривать в следующих вариантах ее проявления: патологическая увлеченность интернетом как одна из форм зависимого поведения в понимании его как доболезненного расстройства; синдром интернет-зависимости, за которым скрываются другие психические расстройства; интернет-зависимость как самостоятельная нозологическая единица, обусловленная взаимным патогенным влиянием характерологических черт и интернет-среды, имеющая определенную динамику (процессуальность) психопатологических расстройств. Наиболее пригодным инструментом для диагностики интернет-зависимого поведения в настоящее время является тест Чена, адаптированный нами для применения в России, который, в отличие от известного теста К. Янг, позволяет выявлять клинические признаки зависимости.

Одной из наиболее важных задач в области исследования интернет-зависимого поведения является изучение факторов риска его формирования и разработка подходов к его профилактике и психотерапии. Проведенное нами исследование 420 школьников-подростков московских школ выявило, что наиболее значимыми личностно-характерологическими факторами риска формирования интернет-зависимого поведения являются эмоциональная неустойчивость, склонность переживать одновременно порой полярные эмоции, легкая возбудимость – даже самое слабое по силе воздействие извне способно приводить психику такого подростка к возбуждению.

Одной из главных центральных особенностей интернет-зависимого подростка является чувствительность к опасности, тревожность и, как следствие этого, – обусловленное бегство от «суровой» реальности. Восприятие личностью подростка с интернет-зависимым поведением самого себя характеризуется ощущением чувства беспомощности, неспособности справиться с жизненными неудачами, сниженной самооценкой (уровень которой, к слову, заметно повышается после «успехов» в киберпространстве), избеганием ответственности и в целом реальности, как проявления общей инфантильности личности. Таким образом, подростки со склонностью к интернет-зависимости имеют явные нарушения в эмоциональной сфере, которые выражаются в неосознавании своих эмоций, в неумении их выражать, в сдержанности, подавлении эмоций. Возможно также неадекватное выражение эмоций, повышенный уровень агрессии, аффективные вспышки, фобические реакции. Следствием влияния таких личностных свойств является недостаточный уровень развития коммуникативных способностей как способа открыто, активно, без чувства неловкости взаимодействовать с окружающими. Интернет достаточно успешно позволяет влиять на процесс общения, в любой момент (например, в ситуации затруднения) прерывая процесс коммуникации, облегчая задачу общения, позволяя ему протекать под контролем, без страха и волнения. Обращает на себя внимание отсутствие шизоидных черт характера среди интернет-зависимых подростков, что противоречит данным, приводимым М. Шоттон в статье «The costs and benefits of computer addiction (Behaviour Information Technology. 1991. № 10. P. 219-230). Вероятно, отнюдь не аутичность и эмоциональная холодность, свойственные шизоидной личности, являются риском формирования интернет-зависимого поведения. Скорее именно излишняя эмоциональная чувствительность (тревожность, эмоциональная неустойчивость, низкая стрессоустойчивость) наиболее часто приводит к проблемам социальной адаптации и, соответственно, к бегству в виртуальную среду. В то же время имеются и другие мотивы обращения к интернет-ресурсам, в частности невозможность реализации в реальной среде таких потребностей, как необходимость проявления своей излишней агрессивности или нереализованность своего нарциссизма (демонстративных черт характера), что отражает выявленную нами неоднородность характерологических свойств интернет-аддиктов. Нами также были выявлены особенности телесного образа «Я» среди интернет-зависимых подростков. Так, у подростков с интернет-зависимым поведением имеется склонность отделять телесность от ментальности, разделять эмоции и интеллект, изолировать собственные переживания, придавать большее значение интеллекту, что наводит на мысль о наличии представления о себе как о субъекте, связанном больше с информацией, чем с чувствами, которые в принципе слабо осознаются и различаются. Телесный аспект своего Я слабо дифференцирован, представление о теле в связи с половой принадлежностью носит проблемный ха-

ракти. Тенденция к чрезмерному контролю побуждений проявляется в физической зажатости, скованности, тревожности, связанной с особенностями именно телесного взаимодействия. Таким образом, интернет-зависимое поведение, возможно, является одним из вариантов дезадаптивного поведения, обусловленного затруднениями адаптации в социуме вследствие дезадаптивных личностно-характерологических черт.

Очевидно, что профилактика и психотерапия интернет-зависимого поведения в основе своей должны учитывать как особенности личностно-дезадаптивных черт, способствующих формированию зависимости, так и микросоциальную среду, в частности семью, оказывающую значительное влияние на те или иные свойства характера подростка. В процессе проводимого исследования нами разработана программа профилактики и психологической коррекции интернет-зависимого поведения, в которую вошли следующие блоки.

**1. Родительская компетентность в области интернет-зависимого поведения.** Понятие о стилях воспитания, формирующих зависимое поведение. Интернет-зависимое поведение как нарушение адаптации – неспособность (невозможность) подростку приспособиться к социальной среде в силу особенностей своего характера или вследствие болезни (в частности, депрессии). Стили поведения при злоупотреблении интернетом. **Чего делать нельзя:** наказывать, отключать интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома. **Что надо делать:** поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем. **К кому обращаться:** требуются обязательная консультация врача-психотерапевта (выявление возможных депрессивных расстройств); совместная психокоррекционная работа врача-психотерапевта и клинического психолога, в том числе по разрешению семейных конфликтов; помощь школьного психолога по адаптации подростка в школе.

**2. Групповая и индивидуальная психокоррекция эмоциональной сферы.** Подростки, страдающие интернет-зависимостью, имеют нарушения в эмоциональной сфере, которые выражаются в неосознавании своих эмоций, в неумении их выражать, в сдержанности, подавлении эмоций. Подросток, который испытывает сложности в выражении своих эмоций, будет избегать ситуаций, где может чувствовать дискомфорт, трудности в контактах, и искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, – например, через интернет. Все эти проявления требуют психологической коррекции, как в индивидуальном режиме, так и в групповой форме.

*Теоретическая часть.* Общие понятия об эмоциональной сфере: эмоциональное состояние, настроение, аффективное состояние и аффект, стресс, фрустрация. *Практическая часть.* Цель предлагаемых упражнений — стимулирование пробуждения и развития желаемых чувств, освобождение от

нежелательных. Важно ничего не навязывать человеку, а опираться на его желания, актуальные на данном этапе развития. Предлагается использование следующих упражнений. 1. Определение чувства. 2. Карта желаемых чувств. 3. Ласковые слова. 4. Вспомнить эмоции. 5. «Суд над эмоциями».

**3. Развитие коммуникативных навыков.** Для подростка большое значение имеют социальная жизнь, оценка окружающих, принадлежность к группе, авторитет среди ровесников и взрослых. Подростков, склонных к интернет-зависимости, у которых отмечаются сложности в установлении и поддержании контактов, необходимо обучать новым для них формам взаимодействия с окружающими, помогать в формировании отношений в реальном мире. С этой целью проводятся психокоррекционная групповая работа, тренинг коммуникативных навыков. *Практическая часть.* Упражнение «Кто «Я»», «Три фразы», «Комплименты». Упражнение на навыки вербального и невербального общения – «Спина к спине», «Сидящий и стоящий».

**4. Тренинги по развитию телесности.** Современный человек часто не целостен, имеет слабый доступ к своему телу, не чувствует его, а порой и отвергает и, соответственно, не может получать удовольствие от своего тела. В то же время особое значение в формировании зрелой личности является гармоничность образа собственного «Я», в том числе телесный опыт, принятие собственного тела и чувств, эмоций, связанных с ним. К тому же в нашей культуре традиционно тело табуируется, а ум поощряется. Подавляющее большинство психотерапевтических техник очень рассудочны. Так, в традиционном психоанализе неприемлемым является не только физический, но и визуальный контакт. Телесно-ориентированная психотерапия исходит из единства тела и психики, преодолевая барьеры между «духовным» и «низменным», запретным и осознанным. *Практическая часть.* Упражнения: «Бережный контакт»; «Медуза»; «Опорные пробы»; «Глубокое дыхание».

Разработанная нами программа профилактики и психокоррекции интернет-зависимого поведения в настоящее время проходит апробацию в школах Москвы.

## **Исследование аттитюдов к игровой зависимости имплицитным ассоциативным тестом и самооценочными процедурами**

*Шимане Л., магистр психол. наук, исследователь, докторант;*

*Плотка И., доктор психол. наук, профессор;*

*Игонин Д., магистр психол. наук, исследователь, докторант;*

*Блюменау Н., доктор инженерных наук, ассоциированный профессор,*

*Балтийский институт психологии и менеджмента,*

*г. Рига, Латвия*

### **Введение**

Исследование аттитюдов к игровой зависимости представляет как научный, так и практический интерес. Существует определенный дефицит

диагностических инструментов для имплицитного измерения аттитудов к игровой зависимости. Теоретическим основанием настоящего исследования явились работы ученых из Канады Yi & Kanetkar, University of Guelph [5] и ученых из Бельгии Brevers, Cleeremans, Hermant, Tibboel, Kornreich, Verbanck, Noël [1] по выявлению явных и неявных аттитудов к азартности.

Yi и Kantekar исследовали выборку студентов. По результатам измерений по эксплицитной методике были сформированы группы: «не-игроки», «игроки с низким уровнем риска», «игроки с умеренным уровнем риска», «игроки с высоким уровнем риска». В результате использования имплицитного измерения имплицитного ассоциативного теста (ИАТ) были обнаружены как положительные, так и отрицательные аттитуды к игровой зависимости.

Brevers с коллегами использовали две выборки: «не игроки» и «проблемные игроки». В результате использования имплицитного измерения ИАТ были обнаружены только положительные аттитуды к игровой зависимости.

**Цель исследования:** определение валентности аттитудов к игре с помощью имплицитных и эксплицитных измерений у беспроблемных социальных игроков, регулярно посещающих казино, и у людей, которые казино не посещают.

### **Исследовательские вопросы:**

Существует ли соответствие результатов эксплицитных и имплицитных измерений аттитудов к игровой зависимости?

Существуют ли различия между эксплицитно и имплицитно измеренными аттитудами к игровой зависимости в группах «игроки» и «не-игроки»?

### **Метод**

#### **Участники:**

50 мужчин 18–45 лет. М<sub>е</sub>=31,5 года. Группа “Игроки”: 25 участников, посещающих игорные заведения не меньше, чем один раз в неделю, так называемые социальные (не проблемные) игроки. Группа “Не-игроки”: 25 участников, не посещающих игорные заведения и не считающих себя игроками.

**Эксплицитная методика** – «Аттитуды к азартным играм» (Gambling Attitudes and Beliefs Survey, GABS) [2] может оценить индивидов, которые в данный момент не являются проблемными игроками, но у которых могут быть характерные когнитивные факторы риска, указывающие на стремление стать проблемным игроком.

Имплицитный метод – модифицированная версия (разработана И. Плоткой, Д. Игониным, Н. Блюменау, Л. Шимане) методики Однокатегориально-го Имплицитного Ассоциативного Теста (SC-ИАТ) [3; 4].

ИАТ измеряет относительные ассоциативные связи между парами концептов, которые называются категориями и атрибутами. Во время выполнения ИАТ участники в случайном порядке классифицируют стимулы, относящиеся либо к категориям, либо к атрибутам.

Целевые категории были представлены в вербальной форме – «игра на деньги» и в визуальной форме – 5 фотографий на темы различных азартных игр.

Атрибутами категорий были слова с позитивным аффективным значением (потрясающий, отличный, чудесный, замечательный, превосходный, приятный, грандиозный, привлекательный, изумительный, увлекательный, впечатляющий) и слова с негативным аффективным значением (ужасный, плохой, унижительный, бедственный, отвратительный, катастрофический, оскорбительный, обескураживающий, неутешительный, противный, мрачный) .

### ***Процедура***

Исследование было проведено в два этапа. На первом этапе с использованием опросника GABS был выявлен эксплицитный (явный) аттитюд к азартности. На втором этапе, с помощью модифицированной версии SC-IAT выявлялся имплицитный (неявный) аттитюд к игровой зависимости.

### ***Результаты, выводы и обсуждения***

1. Результаты, полученные по методике GABS, показали, что эксплицитно измеренные аттитюды к азартным играм оказались более выраженными в группе „Игроки”. Эксплицитные аттитюды хорошо осознаются человеком и поддаются сознательному контролю. Это может говорить о «стремлении» к азартным играм и показывать, насколько индивиду «нравится» играть в азартные игры. В данный момент может и не проявляться патологическая зависимость, но могут быть характерные когнитивные и мотивационные факторы риска, которые указывают на стремление стать проблематичным игроком.

2. Выявлены как положительные, так и отрицательные аттитюды к игровой зависимости, измеренные с помощью SC-IAT, как в группе игроков, так и в группе не-игроков. Выраженные отрицательные аттитюды к игре наблюдались также у игроков, которые по методике GABS имели критические и высокие уровни азартности. Аналогичные результаты были получены в исследованиях Yi и Kantekar [5] для выборки студентов.

В нашем исследовании выборка состояла из социальных непроблемных игроков и не-игроков. Было найдено, что и те и другие могут иметь отрицательные аттитюды к игровой зависимости, измеренные имплицитно. Можно предположить, что наличие отрицательных аттитюдов дает шанс избавиться даже от сильной игровой зависимости. В исследовании Bravers, et al. [1, p. 96, p. 94] у проблемных игроков не было обнаружено отрицательных имплицитных аттитюдов к игровой зависимости, что препятствует попыткам бросить азартные игры.

3. Было показано, что выраженность имплицитно измеренных как положительных, так и отрицательных аттитюдов примерно одинакова, как в группе социальных игроков, так и в группе не-игроков.

4. Корреляционной связи между результатами измерений, полученных эксплицитными и имплицитными методами, обнаружено не было. Обнаружено примерно 50% совпадений аттитюдов к игре, выявленных имплицитными и эксплицитными методами. Результаты корреляционного анализа и

## 5. Интернет-аддикции

подсчитанного процента совпадений согласуются с сосуществованием отрицательных имплицитных аттитюдов с позитивными эксплицитными аттитюдами к игре.

По мнению авторов, возможность измерить аттитюды к игре имплицитным способом дает представление о том, насколько высоки шансы данного индивида либо «не заразиться» игрой, либо избавиться от зависимости. Если имплицитный аттитюд к игре положительный, то, согласно Д. Бревелу (D. Bravers), эти шансы уменьшаются [1].

Целесообразно проведение исследования условий, при которых имплицитные аттитюды меняют знак. По нашему предположению, наличие отрицательных имплицитных аттитюдов тесно связано как с уровнем, так и с видом игровой зависимости. В дальнейшем исследовании предполагается учесть выбор имплицитного метода измерения и дизайна исследования в соответствии с разновидностью и разнообразием игровых зависимостей.

### *Литература*

1. Bravers, D., Cleeremans, A., Hermant, C., Tibboel, H., Kornereich, C., Verbanck, & Noel, X. Implicit gambling attitudes in problem gamblers: Positive but not negative implicit associations // *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatr.*, 2013. 44, 94-97.
2. Breen, R., & Zuckerman, M. Chasing in gambling behavior: Personality and cognitive determinants // *Personality and Individual Difference*. 1999. 27. P. 1097–1111.
3. Greenwald, A.G., & Banaji, M.R. Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes // *Psychological Review*. 1995. 102. P. 4–27.
4. Karpinski, A., & Steinman, R.B. The single-category implicit association test as a measure of implicit social cognition // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. 91. P. 16-32.
5. Yi, S., & Kanetkar, V. Implicit measures of attitudes toward gambling: an exploratory study // *Journal of Gambling Issues*. 2010. 24. P. 140-163.

## **Особенности семейного воспитания интернет-зависимых подростков**

*Малыгин В.Л., Смирнова Е.А., Хомерики Н.С.,  
МГМСУ*

Интернет используется все чаще в самых разных сферах жизни. Он стал распространенным у подростков всего мира средством, помогающим в учебе и предоставляющим неограниченные ресурсы для развлечений. Чтобы улучшить школьную успеваемость и свою конкурентоспособность, подростки используют интернет. Однако по мере широкого внедрения возможностей всемирной сети в жизнь все более отчетливо проявляются и черты ее отрицательного влияния на психику и сознание отдельных индивидуумов, в особенности подростков и детей. Это явление

вызывает озабоченность специалистов в области психического здоровья, вследствие чего началось целенаправленное изучение возможных последствий злоупотребления интернетом.

В последние годы в фокусе внимания ученых – исследование личностных особенностей лиц, склонных к данной форме аддикции. В литературе встречается значительное количество работ, посвященных исследованию личностно-характерологических особенностей подростков, зависимых от интернета [6; 8; 7; 4; 2]. В то же время, аспект семейного воспитания, который приводит к формированию у детей, подростков и юношей интернет-зависимости, на данный момент остается гораздо менее изученным [3; 9].

Постановка задачи изучения психологических особенностей взаимодействия в семьях интернет-зависимых подростков, склонных к интернет-зависимости, является новым шагом в исследовании интернет-зависимости и позволяет перейти от исследований результатов сформированной зависимости к разработке программ профилактики и терапии.

В проведенном нами исследовании приняли участие 247 человек: 176 школьников в возрасте от 13 до 17 лет и их матери – 71 человек. На основании результатов теста Янг в адаптации Буровой и Шкалы интернет-зависимости Чена в адаптации Феклисова под руководством профессора В.Л. Малыгина испытуемые были разделены на три группы:

- испытуемые, набравшие более 80 баллов по тесту Янг и более 65 баллов по тесту Чена, определялись в первую экспериментальную группу (обозначавшуюся нами как «группа зависимых»),

- испытуемые, набравшие более 50 и менее 80 баллов по тесту Янг и более 43 и менее 64 баллов по тесту Чена, определялись во вторую экспериментальную группу (обозначавшуюся как «группа риска»),

- испытуемые, набравшие менее 50 баллов по тесту Янг и менее 42 по тесту Чена, определялись в контрольную группу – родители автоматически относились к той же группе, что и их дети.

В ходе проведенного исследования были получены результаты по комплексу методик, однако в рамках данной статьи мы бы хотели остановиться на результатах трех методик: Опросник для родителей «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) [5], методика «Подростки о родителях» (ПоР) [1] и проективная методика «Семейная социограмма» [5].

Результаты теста АСВ показали, что между экспериментальной группой №1 и контрольной группой существуют достоверные различия по шкале ВН (Воспитательная неуверенность родителя). Между экспериментальными группами №1 и №2 существуют достоверные различия по шкале С+ (Строгость санкций (наказаний) за нарушение требований ребенком, чрезмерность санкций). Между группами независимых подростков и группой риска достоверные различия есть по шкалам 3- (Недостаточность требований-запретов к ребенку) и С- (Минимальность санкций).

Таблица 1

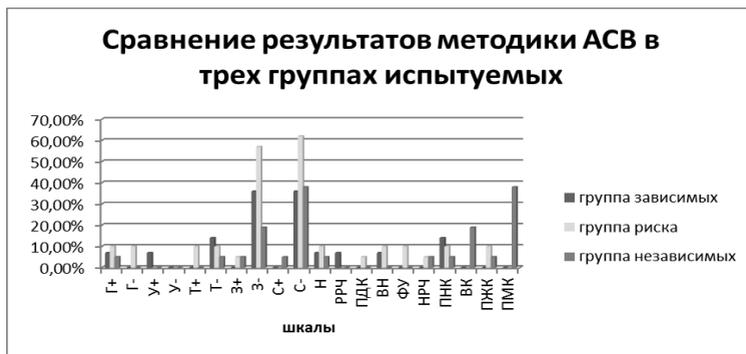
Достоверность различий по каждой шкале в методике АСВ

Шкалы	Верхние границы нормы	Средние значения зависимых	Средние значения риска	Средние значения независимых	Средние значения для всех родителей	Достоверность различий между группами риска	Достоверность различий между независимых	Достоверность различий между группами риска и независимых
Г+	7	3,4	3,9	3,9	3,8	0,551	0,389	0,759
Г-	8	3,4	3,9	2,6	3,3	0,609	0,159	0,093
У+	8	3,8	4,8	3	3,4	0,683	0,19	0,574
У-	4	0,5	0,4	0,4	0,4	0,51	0,589	0,939
Т+	4	1,1	1,8	1,7	1,6	0,107	0,071	0,928
Т-	4	1,9	1,6	1,7	1,7	0,646	0,77	0,805
З+	4	1,1	1,2	1,6	1,3	0,983	0,192	0,276
З-	3	<b>1,9</b>	<b>2,4</b>	<b>1,7</b>	<b>2</b>	<b>0,085</b>	<b>0,502</b>	<b>0,012*</b>
С+	4	<b>1,6</b>	<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,024*</b>	<b>0,173</b>	<b>0,419</b>
С-	4	<b>3,2</b>	<b>3,5</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>0,188</b>	<b>0,315</b>	<b>0,048*</b>
Н	5	2,3	2,14	1,4	1,9	0,869	0,072	0,084
РРЧ	6	2,1	2,2	1,4	1,9	0,739	0,064	0,073
ПДК	4	1,1	0,7	0,9	0,9	0,09	0,508	0,325
<b>ВН</b>	<b>5</b>	<b>3,1</b>	<b>2,7</b>	<b>2,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,139</b>	<b>0,005*</b>	<b>0,226</b>
ФУ	6	1,7	2,3	1,6	1,9	0,401	0,177	0,054
НРЧ	7	1,4	2	1,1	1,5	0,394	0,386	0,134
ПНК	4	1,9	1,8	1,1	1,6	0,82	0,068	0,18
ВК	4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,381	0,395	0,986
ПЖК	4	1,3	1,7	1	1,3	0,53	0,51	0,239
ПМК	4	0,8	0,4	0,8	0,6	0,067	0,579	0,161

\* Достоверные различия при уровне значимости  $p=0,01$ .

Для удобства шкалы, где различия достигают уровня достоверности, мы выделили другим шрифтом.

Следующим этапом анализа данных методики АСВ стало выявление общего количества показателей, превышающих значения нормы у каждого родителя во всех трех группах испытуемых.

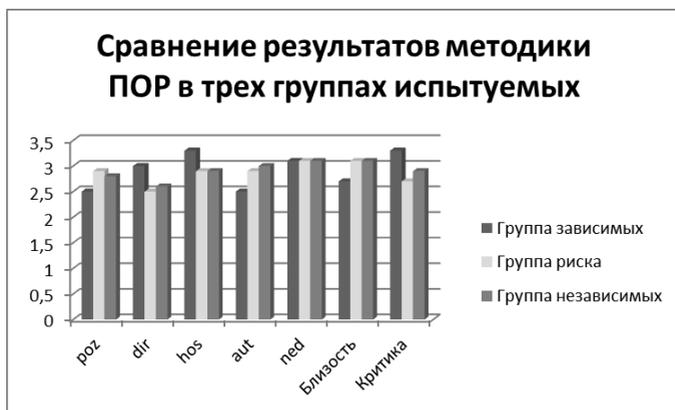


*Рис.1. Сравнение процента превышений показателей нормы по различным шкалам методики АСВ в контрольной и экспериментальной группах*

Было выявлено, что родители подростков, относящихся к группе зависимых и группе риска, гораздо чаще имеют превышения по той или иной шкале. Таким образом, мы можем утверждать, что стиль воспитания родителей интернет-зависимого подростка (или склонного к формированию данного типа поведения) будет характеризоваться большим количеством дисгармоничных черт – у каждого родители это будут свои черты, но в подавляющем большинстве они будут приобретать характер чрезмерных, а также их будет усиливать неуверенность родителя в выбранной им стратегии воспитания и непоследовательность в системе наказаний: то их чрезмерность, то недостаточность.

Полученные данные позволяют нам говорить о том, что такие признаки, как потворствование или ситуация, когда ребенок выступает в семье не только в качестве ребенка, но и наделяется некоторыми функциями партнера одного из супругов, а также непоследовательность в стратегии воспитания, общая неуверенность в правильной модели поведения при общении с ребенком и чрезмерно низкое количество требований и запретов по отношению к ребенку являются чертами стиля родительского воспитания, при котором существует риск формирования интернет-зависимого поведения. Они должны учитываться специалистами при работе с семьями, в которых у подростка наблюдается склонность к возникновению или уже сформировано данное нарушение поведения.

Получение более полной картины особенностей семейного воспитания стало возможным благодаря применению методики ПОР.



*Рис. 2. Сравнение результатов методики ПОР в трех группах испытуемых*

В результате статистической обработки данных, полученных с помощью данной методики, было установлено, что между группами зависимых и группой риска, а также между группой зависимых и группой независимых есть достоверные различия по шкале AUT – шкале Автономности. В группе зависимости показатели по этой шкале наиболее низкие. Также в группе зависимых достоверно выше по сравнению с группой риска показатели по шкале Критики (этот показатель также выше в группе зависимых по сравнению с группой риска, однако разница не достигает достоверных значений). Высокий показатель по этой шкале характеризует высокую заинтересованность и тотальный контроль родителя в отношении своего ребенка.

**Таблица 2**

**Достоверность различий по шкалам методики ПОР**

	poz	dir	hos	aut	ned	Б	К
<b>Группа зависимых - группа риска</b>	,074	,112	,193	,050*	,919	,236	,007*
<b>Группа зависимых - группа независимых</b>	,072	,227	,117	,010*	,962	,105	,054
<b>Группа риска - группа независимых</b>	,930	,774	,713	,327	,817	,809	,357

\* - достоверны при  $p=0,01$

Нами было установлено, что в семьях интернет-зависимых подростков родители часто демонстрируют черты амбивалентности в воспитании детей – так при потакании и отсутствии диктата со стороны родителей оказывается высоким уровень критики, высказываемой в адрес подростка, при низком уровне запретов оказывается высоким уровень наказаний. Родители

демонстрируют неустойчивость стиля воспитания и страдают от воспитательной неуверенности. Непредсказуемость модели поведения, которую выберет родитель в тот или иной момент времени, может привести ребенка к потребности искать замещающий объект своей привязанности, способный дать ему ощущение стабильности и безопасности. Интернет-деятельность в этом смысле оказывается удивительным сочетанием постоянства и столь привычной ребенку нестабильности.

Для получения представления об образе семьи, сформированного у подростков и их родителей, нами были проанализированы результаты методики «Семейная социограмма». Оказалось, что в экспериментальной группе №1 процент испытуемых, указывающих на нормальную иерархию в микро-системе «дети+родители», равен нулю. То есть ни один ребенок не попал в эту категорию. В группе риска и контрольной группе процент испытуемых в этой категории оказывается близок. Примеры горизонтальной иерархии, а также полного отсутствия иерархии встречаются в группе зависимых гораздо чаще, по сравнению с представителями обеих других групп. Кроме того, проявления иных форм дисгармонии иерархии встречаются в группе зависимых также значительно чаще. Также велик процент детоцентрированных социограмм в группе зависимых по сравнению с другими группами.

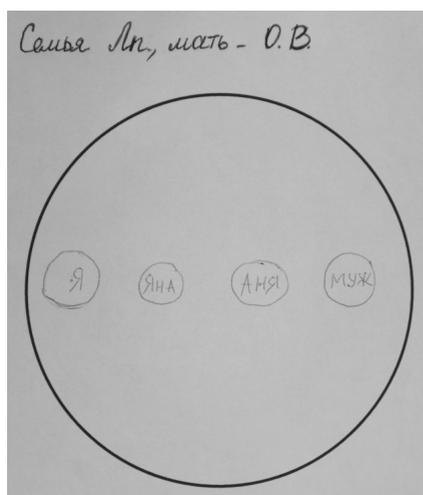
Таким образом, мы можем говорить, что не только факт наличия или отсутствия иерархии, но и характер семейной иерархии играет роль при формировании интернет-зависимого поведения. Данное наблюдение сочетается с результатами методики АСВ, в которых было описано, что родители зависимых подростков достоверно чаще наделяют детей некоторыми функциями партнера. Кроме того, нарушения в системе требований-запретов-наказаний (также описанные в анализе результатов методики АСВ) могут быть одним из последствий отсутствия четкой иерархии в семье.

В ситуации, когда родитель лишен своего авторитета, ребенок не только чувствует безнаказанность и право принимать самому решения, но и незащищенность, так как рядом с ним нет человека, который способен принять волевое решение и нести за него ответственность. Ребенок, поставленный в такие условия, преждевременно вынужден принимать значимые для себя решения без возможности разделить с близким взрослым ответственность за последствия. Кроме того, данная система не дает ребенку модели истинно взрослого и ответственного поведения, характеризующегося не только правами (например, правом наказывать), но и обязанностями (например, проследить, чтобы каждый справлялся со своими задачами, и вовремя прийти на помощь, обеспечить поддержку и передать нужный опыт). Выросший в такой системе подросток оказывается уязвим перед зависимостью, так как, с одной стороны, он не признает авторитета родителя, сказавшего ему, что определенное поведение является нежелательным, а с другой, подросток не осознает, что любой поступок влечет за собой последствия данного поступка.

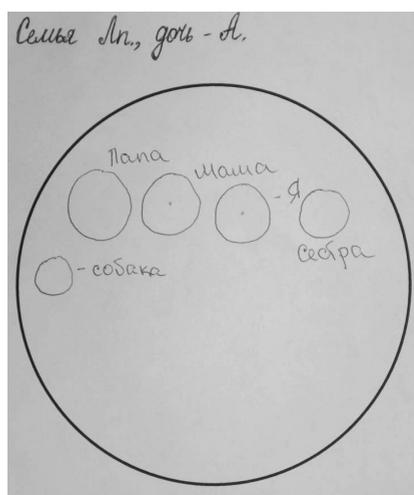
Однако наиболее интересные результаты можно получить, сравнив оценку ребенком близости между родителями, им и сиблингами и оценкой

## 5. Интернет-аддикции

тех же параметров глазами родителей. Было выявлено, что представления детей совпадают с представлениями родителей примерно в 23-24% случаев в каждой из групп. Однако характер различий в представлениях родителя и ребенка в каждой группе оказывается особенным. Так, в экспериментальной группе оказывается, что родители чаще считают другого sibлинга ближе, чем испытуемого ребенка, или ребенок оценивал себя ближе к родителю, в то время как тот указывает детей на одном расстоянии, однако на близость к отцу, не подтвержденную родителем, дети зависимой группы не претендуют. В контрольной группе с большей частотой встречаются ситуации, когда родитель оценивает ребенка ближе к себе, чем он сам себя оценивал. В группе риска испытуемые демонстрируют промежуточные показатели между результатами группы зависимых и контрольной группы.



**Рис. 3.** Семейная социограмма матери интернет-зависимого подростка



**Рис. 4.** Семейная социограмма интернет-зависимого подростка

Таким образом, мы можем утверждать, что сам по себе факт наличия различий в восприятии уровня близости между членами семьи родителем и ребенком подросткового возраста является нормальным. Однако характер этих различий отличается в контрольной и в экспериментальной группах.

Получается, что в контрольной группе мать готова давать ребенку больше внимания, близости и поддержки, чем ему требуется, в то время как в экспериментальной группе подросток нуждается в большей близости с матерью, чем она готова ему предоставить. Ситуация, складывающаяся в контрольной группе, сочетается с возрастными нормами для подросткового возраста – ребенок достаточно созревает, чтобы предпринимать первые попытки отделения от семьи. При этом он все еще нуждается в

материнской поддержке и участии. Ситуация, складывающаяся в экспериментальной группе, говорит об инфантильности подростков – они нуждаются в большей близости с матерью, чем матери готовы им дать, такие подростки не готовы пройти процесс сепарации от родительской семьи и всячески стремятся к поддержанию инфантильной связи с матерью.

Фрустрация потребности в близости приводит к потребности подростка находить замещающий объект привязанности, в случае наших испытуемых – интернет.

Проведенное исследование позволило нам выявить ряд особенностей образа семьи и стиля воспитания в семьях интернет-зависимых подростков, а также сравнить данные показатели с представлениями их матерей. Обе эти задачи впервые ставились перед исследователями, что открывает большой простор для интерпретаций. Однако полученные данные наглядно говорят о том, что семьи интернет-зависимых подростков обладают особенностями, коррекция которых должна быть одной из первых мишеней терапии зависимого подростка в рамках семейной системной терапии.

#### *Литература*

1. Вассерман Л.И., Горьковая И.А., Ромицына Е.Е. Родители глазами подростка: Психологическая диагностика в медико-педагогической практике. СПб. : Речь, 2004.
2. Егоров А.Ю., Кузнецова Н.А., Петрова Е.А. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. № 2. С. 20-27.
3. Чаус И.Н. Тип семейного воспитания и формирование компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста // Психологический журнал. 2003. № 4. С. 62-68.
4. Чудова Н.В. Особенности образа «Я» «Жители Интернета» // Психологический журнал. 2002. Т. 22. № 1. С. 113-117.
5. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб. : Питер, 2009.
6. Amichai-Hamburger, Y.A., Ben-Artzi, E. Loneliness and Internet use // Computers in Human Behavior, Volume 19, Issue 1, January 2003. P. 71-80.
7. Armstrong, L. Phillips, J.G. & others. Potential determinants of heavier internet usage // International Journal of Human-Computer Studies. Vol. 53, Issue 4, October 2000. Pp. 537–550.
8. Caplan, S.E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument // Computers in Human Behavior. Vol. 18, Issue 5, September 2002. Pp. 553-575.
9. Yen, J.Y., Yen, C.F., Chen, C.C., Chen, S.H., Ko, C.H. Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents // CyberPsychology & Behavior. 2007. Vol.10, N.3. Pp. 323-329.

## **Индивидуально-психологические особенности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению**

*Малыгин В.Л., д.мед.н., профессор,  
зав. кафедрой психологического консультирования, психокоррекции и  
психотерапии факультета клинической психологии МГМСУ;*

*Хомерики Н.С.,  
соискатель кафедры психологического консультирования,  
психокоррекции и психотерапии МГМСУ*

**Цель работы:** изучение индивидуально-психологических особенностей подростков, демонстрирующих интернет-зависимое поведение. **Гипотеза исследования:** существует определённый ряд психологических особенностей личности, ассоциированных с формированием интернет-зависимого поведения у подростков.

**Материалы исследования:** Сплошное невыборочное исследование старших школьников проводилось на базе шести средних образовательных учреждений города Москвы и ближайшего Подмосковья. Критерием для включения испытуемых в исследование являлся факт наличия дома доступа в Интернет.

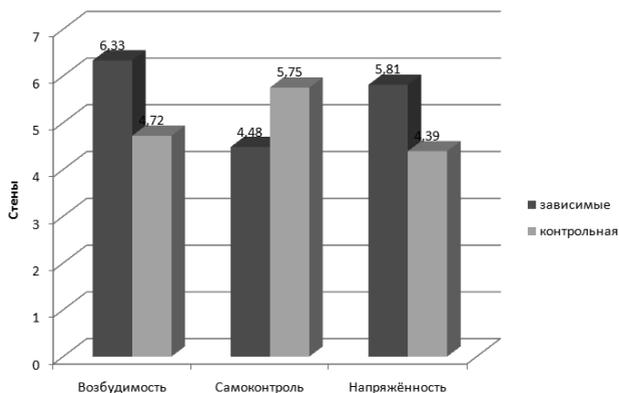
Для составления основной экспериментальной и контрольной групп были сопоставлены результаты тестов на интернет-зависимость S. Chen [7] и объективных данных, полученных из опроса подростков, их родителей и учителей. В качестве критериев диагностики интернет-зависимого поведения мы опирались на следующие признаки, присутствующие зависимому поведению в целом: злоупотребление определённым видом деятельности (веществом), невозможность субъективного контроля за деятельностью (употреблением вещества) и наличие дезадаптации, которая отражает отрицательное влияние его использования на межличностные отношения, здоровье, работу, учёбу. Дополнительными критериями, наряду с количеством времени, проводимым в интернет-среде, и клиническими признаками интернет-зависимого поведения, являлись: объективная сверхпоглощённость интернетом, вытеснение других сторон социальной и личной жизни (общение с друзьями, общественная деятельность, иные увлечения), снижение успеваемости [1; 4]. Таким образом, в основную группу (подростки с интернет-зависимым поведением) были включены только те респонденты, у которых высокие показатели тестов на интернет-зависимое поведение сочетались с объективными данными наличия зависимости от интернета. Критерием исключения из выборки являлось наличие коморбидной патологии. Таким образом, основную экспериментальную группу (интернет-зависимых подростков) составили 46 человек (4,25% от общей выборки, из них 25 юношей (54,3%) и 21 девушек (45,7%). Средний возраст испытуемых:  $15,7 \pm 0,87$ . Контрольную группу составили 105 человек. Из них 54 юноши (51,43%) и 51 девушка (48,57%). Средний возраст испытуемых:  $15,66 \pm 0,75$ .

### **Методы исследования:**

- Анкета участника исследования (Малыгин В.Л., Феклисов К., Смирнова Е.А., Хомерики Н.С.)

- Тест Chen Internet addiction Scale-CIAS в адаптации Феклисова К., Малыгина В.Л. [7]
- Опросник Кеттелла HSPQ для описания структуры личности исследуемых на уровне индивидуальных черт и диспозиций.
- Модифицированный патохарактерологический опросник (МПДО) Подмазина С.И. с целью исследования типов акцентуаций характера и типов психопатий [2].

**Результаты:** Сравнение группы интернет-зависимых подростков и контрольной группы показало, что в группе подростков с выраженным проблемным использованием интернета (группа зависимых) статистически значимы различия по показателям возбудимости-уравновешенности – фактор D ( $p=0,014$ ,  $p<0,05$ ) и способности к самоконтролю и организованности – фактор Q3 ( $p=0,046$ ,  $p<0,05$ ). На уровне тенденций можно выделить различия по показателям общей фрустрированности-расслабленности – фактор Q4 ( $p=0,066$ ) (рис. 1)

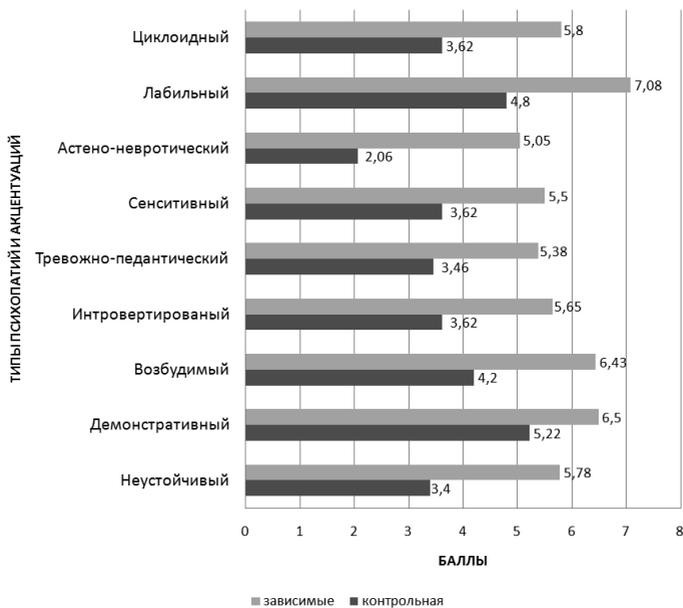


**Рис.1.** Результаты сравнения экспериментальной и контрольной групп по шкалам методики Кеттелла

Полученные данные позволяют делать вывод о том, что интернет-зависимые подростки характеризуются большей импульсивностью, сверхактивностью на слабые провоцирующие стимулы по сравнению с контрольной группой. Для них характерно беспокойство, отвлекаемость, недостаточная концентрация внимания. Отмечается трудность самоконтроля в поведении и эмоциях. По незначительным поводам могут возникать бурные эмоциональные реакции, а поведение сильно зависит от актуального состояния. Подростки с интернет-зависимостью отличаются также тревожностью, находятся в состоянии постоянного напряжения. Их эмоциональную сферу можно описать как нестабильную, неустойчивую с преобладанием пониженного настроения, что соотносится с данными других исследователей [1; 5; 6].

## 5. Интернет-аддикции

Исследование характерологических свойств интернет-зависимых подростков показало, что в группе подростков, демонстрирующих интернет-зависимое поведение, статистически значимы более высокие показатели по всем типам акцентуаций (кроме гипертимного типа) (рис. 2) – циклотимный тип ( $p < 0,001$ ), лабильный тип, астено-невротический тип ( $p < 0,001$ ), сензитивный тип ( $p < 0,001$ ), тревожно-педантичный ( $p < 0,001$ ), интровертированный ( $p < 0,001$ ), возбудимый ( $p < 0,001$ ), демонстративный ( $p < 0,001$ ), неустойчивый ( $p < 0,001$ ).



**Рис. 2.** Результаты сравнения интернет-зависимых подростков и подростков контрольной группы (МПО)

**Выводы:** Подростки, демонстрирующие интернет-зависимое поведение, характеризуются снижением регуляторно-волевой сферы. Они отличаются повышенной импульсивностью, сверхактивностью на слабые провоцирующие стимулы. Для них характерны беспокойство, отвлекаемость, недостаточная концентрация внимания. Отличительными характеристиками являются также эмоциональная неустойчивость, слабость «Эго-функции». Подростки с интернет-зависимым поведением характеризуются также трудностью самоконтроля, как над своим поведением, так и над своими эмоциями. Им сложно организовать свою деятельность, время, порядок выполнения дел, они проявляют склонность к аффективному реагированию, обладают повышенной возбудимостью и общей личностной фрустрированностью. Общее заострение и выраженность патохарактерологических черт в группе интернет-зависимых

подростков даёт основание считать, что формирование интернет-зависимости связано не столько со специфическими характерологическими особенностями, сколько с выраженностью дезадаптивных личностных черт.

### *Литература*

1. Егоров А.Ю., Кузнецова Н.А., Петрова Е.А. Особенности личности подростков с Интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т. 5. № 2. С. 20-27.
2. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л. : Медицина, 1983.
3. Малыгин В.Л., Хомерики Н.С., Смирнова Е.А. Личностно-характерологические и социальные факторы риска формирования склонности к Интернет-зависимости у подростков // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / под ред. А.Е. Войскунского. 2009. С. 199-211.
4. Малыгин В.Л., Искандирова А.Б., Смирнова Е.А., Хомерики Н.С. Интернет-зависимое поведение у подростков: Клиника, диагностика, профилактика. М. : Арсенал образования, 2010.
5. Радионова М.С., Спиркина Т.С. Характеристики личностной и эмоциональной сферы пользователей сети Интернет, склонных к Интернет-зависимости // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / ред.-сост. А.Е. Войскунский. 2009. С. 113-137.
6. Теперик Р.Ф., Жукова М.А. Особенности общения Интернет-зависимых пользователей // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / ред.-сост. А.Е. Войскунский. 2009. С. 165-187.
7. Chen, S.-H., Weng, L.-J., Su, Y.-J., Wu, H.-M., Yang, P.-F. Development of a Chinese Internet Addiction Scale and Its Psychometric Study // Chinese Journal of Psychology. 2003. Vol. 45, №. 3. P. 279-294.

## **Интернет-зависимое поведение подростков при различных типах деятельности**

*Антоненко А.А.,*

*аспирант кафедры психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии факультета клинической психологии МГМСУ*

С каждым годом аудитория людей, использующих интернет, становится моложе. Данные мониторинга аудитории пользователей интернета показывают, что 92% всех подростков в России имеют доступ к сети. Помимо использования интернета для поиска информации, покупок и учебы, среди подростков все более популярными становятся массовые многопользовательские ролевые онлайн игры (MMORPG) и использование социальных сетей.

- **Объект исследования:** подростки, учащиеся 9-11 классов Лицея № 1580 (при МГТУ им. Н.Э. Баумана) и школы № 1950.
- **Предмет исследования:** исследование характерологических особенностей подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, предпо-

## 5. Интернет-аддикции

читающих массовые многопользовательские ролевые онлайн игры, и подростков, предпочитающих сервисы онлайн общения.

- **Гипотеза:** у подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, отмечается наличие характерологических особенностей, отличных от характерологических особенностей подростков, не злоупотребляющих интернетом; также характерологические особенности подростков, предпочитающих MMORPG, отличаются от тех же у предпочитающих сервисы онлайн общения.
- **Цель работы:** изучение характерологических особенностей подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, предпочитающих массовые многопользовательские ролевые онлайн игры, и предпочитающих сервисы онлайн общения.
- **Используемые методики:**
  - Анкета участника исследования, разработанная с целью объективного подтверждения интернет-зависимости и выявления предпочитаемых интернет-ресурсов.
  - Методика «Шкала интернет-зависимости Чена» (Шкала CIAS в адаптации Малыгина В.Л., Феклисова К.А.);
  - Факторный личностный опросник Кеттелла (подростковый вариант 14 HSPQ);
  - Опросник выраженности психопатологической симптоматики (Symptom Check List-90-Revised – SCL-90-R);
  - «Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков» МПДО (Подмазин С.И.);
  - «Эмоциональный интеллект» MSCEIT в адаптации Сергиенко Е.А., Ветровой И.И.
- **База и выборка:**

Выборку составили: подростки, учащиеся 9-11 классов лицея № 1580 (при МГТУ им. Н.Э. Баумана) и школы №1950.

*Таблица 1*

Средние значения групп подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, предпочитающих массовые многопользовательские ролевые онлайн игры, и подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, предпочитающих сервисы онлайн общения, по факторам методики «14 факторный опросник Кеттелла (HSPQ)

14 HSPQ	Группа подростков, склонных к интернет-зависимому поведению		Значимость различий
	Сервисы онлайн общения	Ролевые онлайн игры	
B	5,32±0,95	5,85±1,09	p<0,05
D	5,18±1,33	6,351,29	p<0,05
G	5,16±1,38	6,75±1,34	p<0,05

Наиболее значимые результаты были получены по факторам В, D, G.

У подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, предпочитающих массовые многопользовательские ролевые онлайн игры, в большей степени выражен фактор В, что является показателем интеллектуализации, точнее, не интеллекта как показателя ума, а как измерение оперативности мышления и общего уровня вербальной культуры и эрудиции. Современные игры требуют определенных интеллектуальных усилий. Для успешной игры необходимо знать и удерживать в памяти определенное количество информации, в отличие от социальных сетей, в которых этот навык не так важен. Можно говорить о том, что подросток, предпочитающий массовые многопользовательские ролевые онлайн игры, быстрее воспринимает и ассимилирует информацию.

Высокие баллы по шкале D характерны для человека, который проявляет повышенную импульсивность, или сверхреактивность, на слабые провоцирующие стимулы. Для таких людей характерны постоянное беспокойство, отвлекаемость, недостаточная концентрация внимания. Дети с высокими оценками по этому фактору плохо владеют собой, по незначительному поводу у них могут возникать бурные эмоциональные реакции, и их поведение сильно зависит от текущего состояния.

**Таблица 2**

Соотношение средних показателей группы подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, предпочитающих массовые многопользовательские ролевые онлайн игры, и подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, предпочитающих сервисы онлайн общения по методике МПДО С. Подмазина.

Типы акцентуаций	Группа подростков, склонных к интернет-зависимому поведению		p
	Ролевые онлайн игры	Сервисы онлайн общения	
Астено-невротический	6,53±2,93	4,03±2,86	p<0,005
Сенситивный	3,42±1,26	4,77±1,87	p<0,005
Демонстративный	7,27±2,84	5,13±2,25	p<0,005
Неустойчивый	4,98±2,01	3,87±2,25	p<0,005

Наиболее значимые результаты были получены по шкалам астено-невротического, сенситивного, демонстративного и неустойчивого типов.

При сравнении результатов методики МПДО Подмазина было выявлено, что в контрольной группе, по сравнению с группой подростков, предпочитающих сервисы онлайн общения, в большей степени выражен демонстративный тип, что может означать, что подростки экспериментальной группы более самоуверенны, в большей степени ориентированы на собственное «я», чем подростки, предпочитающие сервисы онлайн общения. Такие подростки

## 5. Интернет-аддикции

предпочитают игры, где можно реализовать свои демонстративные тенденции с помощью тех или иных характеристик игрового персонажа, для чего часто используются гипертрофированные черты, подчеркивающие значимые для игрока свойства личности и характера. Также отмечаются более высокие показатели игроков по астено-невротической шкале. Это означает, что подростки, склонные к интернет-зависимому поведению, предпочитающие онлайн игры, по сравнению с подростками, предпочитающими сервисы онлайн общения, в большей степени подвержены повышенной утомляемости и раздражительности. Они в большей степени склонны к ипохондрии. Могут наблюдаться внезапные аффективные вспышки, эмоциональный взрыв в случае осознания невыполнимости намеченных планов.

Современные игры – это очень разнообразный процесс, и каждый игрок может выбрать именно тот тип игры, который подходит именно ему, и тот стиль игры, который реализует его внутренние черты.

Также у подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, предпочитающих онлайн игры, по сравнению с подростками, предпочитающими сервисы онлайн общения, в большей степени отмечается нежелание вести трудовую или учебную деятельность. У них отмечена большая выраженность тяги к развлечениям, праздному времяпрепровождению (показатели по шкале «неустойчивый тип»).

По шкале сензитивности отмечается, что подростки, предпочитающие онлайн игры, в меньшей степени впечатлительны, застенчивы, чем подростки, предпочитающие сервисы онлайн общения. Здесь можно говорить, очевидно, об уровне развития чувственности и способности испытывать большой спектр эмоциональных переживаний.

**Таблица 3**

Соотношение средних показателей группы подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, предпочитающих массовые многопользовательские ролевые онлайн игры, и подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, предпочитающих сервисы онлайн общения, по опроснику выраженности психопатологической симптоматики (Symptom Check List-90-Revised – SCL-90-R)

Группа психопатологических симптомов	Выраженность в баллах		P
	Склонные к интернет-зависимому поведению, предпочитающие сервисы онлайн общения	Склонные к интернет-зависимому поведению, предпочитающие ролевые онлайн игры	
SOM	0,56±0,06	0,44±0,33	<0.05
INT	1,03±0,03	0,04±0,17	>0.05
O-C	0,95±0,05	0,03±0,12	>0.05
DEP	0,61±0,07	0,62±0,04	>0.05

Группа психопатологиче- ских симптомов	Выраженность в баллах		P
	Склонные к интернет- зависимому пове- дению, предпочи- тающие сервисы онлайн общения	Склонные к интернет- зависимому поведению, предпочитающие роле- вые онлайн игры	
ANX	1,17±0,03	0,48±0,18	<0.05
HOS	0,61±0,04	0,60±0,13	>0.05
PHOB	0,31±0,03	0,31±0,21	<0.05
PAR	0,46±0,03	0,49±0,26	<0.05
PSY	0,29±0,04	0,30±0,04	<0.05

По методике «Опросник выраженности психопатологической симптоматики» отмечаются значимые различия по шкалам тревожности. Также, на уровне тенденций отмечаются различия по шкалам депрессивности и враждебности.

У подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, предпочитающих массовые многопользовательские ролевые онлайн игры, в меньшей степени отмечается выраженность симптоматики по шкале тревожности.

#### **Выводы**

- По результатам исследования, среди общей группы подростков были выявлены 47% подростков, склонных к злоупотреблению интернетом, и 51% подростков, характеризующиеся здоровым использованием интернета.
- Подросткам, склонным к интернет-зависимому поведению, предпочитающим массовые многопользовательские ролевые онлайн игры, по сравнению с подростками, предпочитающими сервисы онлайн общения, в большей степени свойственны следующие характерологические типы: демонстративный тип, астено-невротический, неустойчивый и сензитивный тип.
- По результатам 14-факторного опросника Кеттелла выявлено, что подросткам, склонным к интернет-зависимому поведению, предпочитающим массовые многопользовательские ролевые онлайн игры, по сравнению с подростками, предпочитающими сервисы онлайн общения, свойственны следующие характерологические особенности: интеллектуальность, сообразительность, повышенная импульсивность, отвлекаемость, недостаточная концентрация внимания.
- По результатам опросника выраженности психопатологической симптоматики выявлено, что подросткам, склонным к интернет-зависимому поведению, предпочитающим массовые многопользовательские ролевые онлайн игры, по сравнению с подростками, предпочитающими сервисы онлайн общения, в меньшей степени свойственна тревожная симптоматика. На уровне тенденций отмечается проявление депрессивной и тревожной симптоматики.

## **Особенности образа тела и нейропсихологические особенности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению. Возможности профилактики**

*Меркурьева Ю.А.,*

*преподаватель кафедры психологического консультирования,  
психокоррекции и психотерапии  
факультета клинической психологии МГМСУ*

**Аннотация.** Целью нашего исследования являлось изучение связи особенностей образа тела и эмоциональной сферы подростков с формированием у них интернет-зависимого поведения. На отдельном этапе исследования нами были выявлены нейропсихологические особенности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению. Было обследовано 250 учащихся 10-11 классов школ г. Москвы и Подмоскovie в возрасте от 15 до 17 лет. Наличие интернет-зависимого поведения определялось по результатам методики: «Шкала интернет-зависимости Чена» и специально разработанной анкеты. В экспериментальную группу вошли 40 испытуемых, склонных к интернет-зависимому поведению в возрасте от 15 до 17 лет. Контрольная группа состояла из 40 условно здоровых испытуемых. Данные группы были обследованы следующими методиками: «Опросник выраженности психопатологической симптоматики» (SCL-90-R, L. R. Derogatis, адаптация Н. В. Тарабриной), «Телесный образ я» (M. Feldenkreis, адаптация И. А. Соловьевой), «Рисунок человека» (К. Махвер), Нейропсихологические особенности выявлялись путем проведения адаптированного нейропсихологического исследования для подростков (на основе Лурия-90). Подытоживая эмпирическое исследование особенностей образа тела, эмоциональной сферы и нейропсихологических особенностей подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, опишем основные выводы:

1. Образ тела подростков, проявляющих паттерн интернет-зависимого поведения, искажен значимо больше, чем у группы здоровых подростков (54,7%). Процент искажений определяется в основном искажениями длины 60% и ширины 20% шеи, длины руки 32%, ширины головы 62%, длины стопы 15% , ширины бедра 30%, высоты до развилки 15%.
2. Образ тела подростков с интернет-зависимым поведением значимо менее дифференцирован по сравнению с образом тела здоровых подростков.
3. Особенности искажений образа тела у интернет-зависимых подростков говорят о нарушении контакта эмоций, тела и сознания, проблемах в сфере общения, отсутствии опоры и уверенности, а также нарушении контакта со своими желаниями.
4. Наличие паттерна интернет-зависимого поведения у подростков связано с высокими показателями депрессивности.
5. Подростки, склонные к интернет-зависимому поведению, характеризуются стертостью межполушарных взаимодействий, функциональной слабостью левой передней доли и I блока мозга.

### Результаты исследования

Из таблицы 1 мы видим, что процент искажений тела в целом по основной группе высокий, наиболее сильными искажениями являются искажения ширины головы, ширины рта, ширины шеи, ширины бедра, длины стопы, длины шеи, длины руки, высоты до развилки. Данные показатели характеризуют не только общее представление о своем теле у подростков, но и позволяют при качественном анализе говорить об особенностях личности подростков [1].

**Таблица 1**

#### Выраженность общего уровня искажений и искажений конкретных частей тела в основной группе.

**Descriptive Statistics (К. Янг, Чен) Include condition: 1 Include cases: 2**

Искажения образа тела	Mean	Std. Dev.
искажения	547,0635	189,4091
ширина головы	62,8669	49,69
ширина рта	57,5524	43,9799
ширина шеи	20,2542	34,1496
ширина плеч	4,8019	24,3437
ширина грудной клетки	23,5571	35,9156
талия	17,5497	28,9619
ширина бедер	17,7058	25,1575
длина стопы	-15,2239	18,2944
высота ноги	0,7775	11,0592
рост	-1,0643	8,0597
высота головы	3,6108	36,6170
длина шеи	60,7983	52,0664
длина торса	17,9567	37,9410
длина руки	-32,5407	29,5887
ширина бедра	30,5174	42,2194
высота до развилки	-15,1890	23,0748

*Пояснения:* mean – среднее, Std. Dev. – стандартное отклонение, серым выделены параметры с наиболее высоким % искажения.

Из таблицы 2 видно, какие показатели искажений конкретных частей тела значимо различаются в контрольной и экспериментальной группах, – это показатели ширины головы, ширины шеи, ширины бедер, длины стопы, длины шеи и длины руки [7].

Для проведения качественного сравнительного анализа нами был проведен анализ методики «Телесный образ я» (М. Feldenkreis, адаптация И. А. Соловьевой) и методики Рисунок человека (К. Махвер) с целью установить сходные особенности и интерпретировать их.

Для осуществления сравнения указанных методик нами были высчитаны средние искажения по группе и получено общее для группы изображение образа тела по Фельденкрайзу, соответствующее средним параметрам.

Таблица 2

**Значимость различий между группами № 1 и № 2.  
Mann-Whitney U Test (К. Янг, Чен) By variable зав Marked tests are  
significant at  $p < ,05000$**

Искажения образа тела	Rank Sum – Group 1	Rank Sum – Group 2	U	Z	p-level
искажения	1286,000	1342,000	562,0000	0,921080	0,357009
ширина головы	1272,000	1356,000	576,0000	0,762858	0,046237
ширина рта	1229,000	1399,000	619,0000	0,276889	0,781865
ширина шеи	1407,500	1220,500	440,5000	2,294225	0,021778
ширина плеч	1241,500	1386,500	606,5000	0,418159	0,675831
ширина грудной клетки	1139,500	1488,500	578,5000	-0,734604	0,462581
талиа	1251,000	1377,000	597,0000	0,525524	0,599219
ширина бедер	1325,000	1303,000	523,0000	1,361843	0,05
длина стопы	1311,000	1317,000	537,0000	1,203620	0,028737
высота ноги	1162,000	1466,000	601,0000	-0,480318	0,631002
рост	1159,000	1469,000	598,0000	-0,514223	0,607097
высота головы	1303,500	1324,500	544,5000	1,118858	0,263201
длина шеи	1310,000	1318,000	538,0000	1,192319	0,049753
длина торса	1286,500	1341,500	561,5000	0,926731	0,354067
длина руки	1202,000	1426,000	641,0000	-0,028254	0,037460
ширина бедра	1316,500	1311,500	531,5000	1,265779	0,205593
высота до развилки	1275,000	1353,000	573,0000	0,796763	0,425589

*Пояснения:* p-level – значимость различий между группами по критерию У Манна-Уитни, серым выделены показатели, по которым выявлены значимые различия между подгруппами.

В методике «Телесный образ я» нами были выявлены следующие символические особенности образа тела: уменьшение длины стопы, свидетельствующее о недостаточной устойчивости, потребности в опоре, что говорит об отсутствии как внутренней, так и внешней поддержки, неуверенности, нестабильности; удлинение шеи – тенденция к отделению телесности от сознания, а также блокирование и отделение эмоций от сознания; увеличение ширины и высоты головы – высокая значимость интеллекта в системе ценностей, гиперконтроль над телесными импульсами; уменьшение длины руки – нарушения, проблемы общения, уход от общения или его недостаток, недостаточная коммуникативная компетентность; преуменьшение области от талии до промежности – тревога, относящаяся к сексуальности и гендерной идентичности, вызывает тенденцию контролировать свои сексуальные импульсы и их подавление; увеличение ширины бедер (у девушек) – повышенное внимание к сексуальной сфере, соответствует генитальной фазе психосексуального развития, формирования гендерной идентичности, принятие поло-ролевой позиции [5].

В методике «Рисунок человека» были отмечены сходные символические особенности образа тела: проблемы опоры, отделение чувств и эмоций от сознания, нарушение коммуникативной сферы, нарушение контакта с телом, отсутствие целостности образа тела.

Далее нами был проведен анализ различий в выборках по выраженности психопатологической симптоматики. По симптоматическим рядам обсессивность-компульсивность, межличностная сензитивность, депрессия, индекс наличия симптоматического дистресса между группами выявлены значимые различия по критерию U Манна-Уитни.

Обнаружено 3 пика симптоматических рядов основной группы: обсессивности-компульсивности, межличностной сензитивности и депрессии. Они не только значительно превышают таковые показатели контрольной группы, но и заметно превышают верхнюю границу нормы, установленную по результатам адаптации методики Н.В. Тарабриной.

При этом между группами выявлены значимые различия по критерию U Манна-Уитни по общему показателю симптоматического дистресса (PSDI). Это свидетельствует о том, что выявленные симптомы являются скорее транзиторным следствием наличного психического дистресса, нежели признаком устойчивой психопатологической чертой личности. И мы можем говорить о том, что чрезмерное использование интернета у подростков связано не только с личностными особенностями, но и с дистрессом, неблагоприятным эмоциональным состоянием [4]. Следует отметить, что между группами не выявлены значимые различия по симптоматическому ряду тревожности. Мы предполагаем, что это связано с наличием интернет-зависимого поведения, которое снижает тревожность до тех пор, пока подросток имеет доступ к сети. Что же касается депрессивной симптоматики, она выражена у подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, значимо больше, чем у группы условно здоровых.

Данные, полученные по методике «Шкала Чена», и показатели нейропсихологических профилей подростков были подвергнуты корреляционному анализу, который не выявил значимой корреляционной связи показателей ( $p \leq 0,05$ ), однако мы обращаем внимание на следующее: показатели функциональных нарушений правого полушария и межполушарных взаимодействий имеют тенденцию к корреляции. В ходе анализа различий выборок были выявлены следующие значимые различия: у подростков с интернет-зависимым поведением отмечаются более высокие показатели нарушений пространственного праксиса, слухомоторных координаций, опосредованного запоминания, контроля и регуляции деятельности, внимания. При объединении показателей по локализации данных функций мы получили следующие индексы: 1) отражающий трудности передних отделов левого полушария; 2) отражающий трудности, связанные с задними отделами левого полушария; 3) отражающий правополушарные трудности. Далее был проведен анализ различий групп зависимых и условно здоровых.

### Обсуждение результатов

По результатам нашего исследования можно отметить, что подростки, склонные к интернет-зависимому поведению, имеют следующие эмоциональные особенности: общая эмоциональная неустойчивость, наличие депрессивной симптоматики, сензитивность, обидчивость, при нормальном уровне тревожности. Подростки со склонностью к интернет-зависимости имеют явные нарушения в эмоциональной сфере, которые выражаются в отсутствии осознания своих эмоций, в неумении их выражать, в сдержанности, подавлении эмоций [2]. Следствием влияния таких личностных свойств также является недостаточный уровень развития коммуникативных способностей как способа открыто, активно, без чувства неловкости взаимодействовать с окружающими. Интернет достаточно успешно позволяет влиять на процесс общения, в любой момент (например, в ситуации затруднения) прерывая процесс коммуникации, облегчая задачу общения, позволяя ему протекать под контролем, без страха и волнения. Что помогает подростку ситуативно справляться с его эмоциональными трудностями, тогда как эмоциональная компетентность, необходимая в реальной жизни, не только не развивается, но и снижается [6].

Также подростки с интернет-зависимым поведением значительно отличаются от условно здоровых по показателям функциональных нарушений пространственного праксиса, слухомоторных координаций, внимания, контроля и регуляции деятельности, а также опосредованного запоминания. Сравнивая эти данные с локализацией функций, мы отмечаем функциональную слабость межполушарных комиссур и левой передней доли, кроме того, учитывая утомляемость, снижение концентрации внимания, можно говорить о слабости первого блока мозга. Важно отметить, что функциональная недостаточность межполушарных взаимодействий увеличивает нагрузку на первый и третий блоки мозга. Итак, мы можем провести параллель с особенностями интернет-деятельности: подростки могут использовать интернет как способ поддерживать активность, так как постоянное появление новых стимулов внешне регулирует концентрацию внимания, хотя в то же время это способствует еще большему истощению и утомлению.

Исследование образа тела подростков с интернет-зависимым поведением показало, что у них имеется склонность отделять телесность от ментальности, разделять эмоции и интеллект, изолировать собственные переживания, придавать большее значение интеллекту. Телесный аспект Я слабо дифференцирован, представление о теле в связи с половой принадлежностью носит проблемный характер. Тенденция к чрезмерному контролю побуждений проявляется в физической зажатости, скованности. Отмечаются также нарушения общения, возможно, уход и недостаток контактов. Отсутствие опоры, уверенности. Учитывая то, что образ тела является некоторым базисом, на основе и в тесной связи с которым формируется образ-Я, Я-концепция и в итоге идентичность, можно говорить и об отсутствии целостности образа-Я, его ригидности и сильном расхождении с реально-

стью. Что влечет за собой формирование неустойчивой самооценки, возникновению внутриличностных и межличностных конфликтов. И в данной ситуации подросток вновь выбирает привычный способ взаимодействия с данными проблемами – уход от реальности в интернет [3].

### **Выводы**

Таким образом, подытоживая эмпирическое исследование особенностей образа тела, эмоциональной сферы и их коррекции у подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, опишем основные выводы:

1. Образ тела подростков, проявляющих паттерн интернет-зависимого поведения, искажен значимо больше, чем у группы здоровых подростков (54,7%). Процент искажений определяется в основном искажениями длины 60% и ширины 20% шеи, длины руки 32%, ширины головы 62%, длины стопы 15% , ширины бедра 30%, высоты до развилки 15%.
2. Образ тела подростков с интернет-зависимым поведением значимо менее дифференцирован по сравнению с образом тела здоровых подростков.
3. Особенности искажений образа тела у интернет-зависимых подростков говорят о нарушении контакта эмоций, тела и сознания, проблемах в сфере общения, отсутствии опоры и уверенности, а также нарушении контакта со своими желаниями.
4. Наличие паттерна интернет-зависимого поведения у подростков связано с высокими показателями депрессивности.
5. Подростки, склонные к интернет-зависимому поведению, нейропсихологически характеризуются: функциональной слабостью межполушарных комиссур и левой передней доли мозга, кроме того, учитывая утомляемость, снижение концентрации внимания, можно говорить о слабости первого блока мозга.

### **Литература**

1. Андреев А.С. Интернет-аддикция как форма зависимого поведения / А.С. Андреев, А.В. Анцыборов. М. : Психосфера, 2004.
2. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 1. С. 90-100.
3. Егоров А.Ю. Нехимические аддикции. СПб. : Речь, 2007. (Современный учебник).
4. Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика. М. : ИМЦ Арсенал образования, 2010. (Воспитание здорового ребенка в семье и школе).
5. Соколова Е.Т. Исследования образа тела в зарубежной психологии / Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. 1988. № 4. С. 39-49.
6. Чудова И.В. Особенности образа «Я» жителя интернета // Психологический журнал. 2002. Т. 22, № 1. С. 113-117.
7. Chodorow, J. Dance Therapy and Depth Psychology. The Moving Imagination London ; New York : Routledge, 1991.

## **Интернет-аддиктивное поведение учащихся в процессе межличностного взаимодействия**

*Заляева А.В.,*

*аспирантка факультета психологии  
РГСУ, лаборант отдела оценки качества образования  
Института содержания и методов обучения РАО,  
г. Москва*

Распространение компьютерных технологий, высокая скорость передачи и получения огромного потока информации, появление множества возможностей за счет использования информационных систем оказывают влияние на развитие и формирование личности учащегося. Современные технологии в школьной среде мотивируют, повышают уровень заинтересованности предметом, и, как следствие, ученик лучше усваивает новые знания. В то же время использование ИКТ систем в учебной практике способно не только приблизить учащихся к более высоким стандартам образования, но и влиять на формирующуюся личность аддиктивно. Желание и интерес к обучению учащегося переходит лишь на уровень потребления продуктов компьютерных технологий, он перестает использовать привычные методы самомотивации в обучении, например, интерес к лабораторным работам, опытам, в которых не нужно использовать вычислительную машину как основной инструмент для достижения истинного знания.

Феномен интернет-аддикции обладает некоторыми характеристиками уже известных и изученных аддикций: пренебрежение важными вещами в жизни из-за аддиктивного поведения; разрушение отношений аддикта со значимыми людьми, раздражение или разочарование значимых для аддикта людей, скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это поведение, чувство вины или беспокойства относительно этого поведения, безуспешные попытки сокращать это поведение [4].

Исследование проблемы гаджет-аддикции среди учащихся одно из значимых гуманитарных направлений в клинической психологии [2]. Учащийся испытывает проблемы не только с получением знаний в общеобразовательной среде, но и проблемы в социальной жизни, в межличностной коммуникации, проблемы с психическим, сексуальным и физическим здоровьем.

Цель исследования данной работы состоит в изучении феномена трудности в межличностных взаимодействиях у учащихся с интернет-аддиктивным поведением в реальной жизни.

Гипотеза исследования: учащиеся с интернет-аддиктивным поведением испытывают трудности в межличностном взаимодействии из-за субъективно низкой оценки собственного «я» и социальной тревожности.

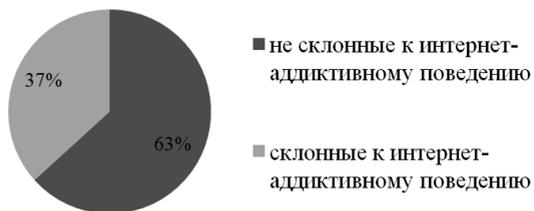
В данном исследовании приняли 30 учащихся средней школы, постоянные пользователи социальных сетей: «ВКонтакте», «Одноклассники», «Facebook». Из них 63,3 % (19 чел.) – девушки, 36,6 % (11 чел.) – юноши. Средний возраст испытуемых составил 14 лет. Минимальный возраст испытуемых – 12 лет, мак-

симальный – 16 лет. По результатам анкетирования было выявлено, что 10 % (3 чел.) используют социальные сети от 2 лет и более, 30 % (9 чел.) от 1 до 2 лет, 46,6 % (14 чел.) от 0,5 до 1 года и 13,3 % (4 чел.) – от 3 до 6 месяцев.

В исследовании использовались: Тест на определение интернет-зависимости К. Янга, адаптированный В.А. Буровой [1]; Тест уверенности В.Г. Роменка [3].

Процедура исследования: Исследование проводилось с помощью сети Интернет. Тесты в электронной форме были направлены испытуемым школьного возраста, зарегистрированным в социальных сетях из разных городов и областей РФ. Пользователи отвечали на вопросы в онлайн режиме с последующей интерпретацией и передачей им результатов тестирования. При обработке результатов испытуемые были разделены на 2 группы: 1 группа – не склонные к интернет-аддиктивному поведению; 2 группа – учащиеся, склонные к интернет-аддиктивному поведению.

Результаты испытуемых по «тесту интернет-зависимости К. Янга»: 63,3 % (19 чел.) испытуемых не склонны к интернет-аддиктивному поведению, 36,7 % (11 чел.) склонны к интернет-аддиктивному поведению, и только двоих из них можно назвать истинными интернет-зависимыми подростками (см. рис.).



*Рис. Результаты по тесту интернет-зависимости К. Янга*

Результаты испытуемых по «тесту уверенности в себе» В.Г. Ромека: По шкале «уверенность в себе»: 26,7 % (8 чел.) обладают низкой степенью уверенности в себе; 40 % (12 чел.) обладают адекватной степенью уверенности в себе; 33,3 % (10 чел.) обладают высокой степенью уверенности в себе.

По шкале «социальная смелость»: для 23,3 % (7 чел.) характерна низкая социальная смелость; для 46,6 % (14 чел.) характерен средний уровень смелости, а для 30 % (9 чел.) характерен высокий уровень социальной смелости.

По шкале «инициатива в социальных контактах»: для 16,7 % (5 чел.) характерна низкая инициативность в социальных контактах; для 43,3 % (13 чел.) – средняя степень инициативности; для 40% (12 чел.) – высокая степень инициативности в социальных контактах.

С помощью статистического Укритерия Манна – Уитни сравнивались показатели по шкалам «теста уверенности в себе» В.Г. Ромека между 1 группой испытуемых, не склонных к интернет-аддиктивному поведению, и 2 группой учащихся, склонных к интернет-аддиктивному поведению.

## 5. Интернет-аддикции

Результаты сравнения показателей по шкале «уверенность в себе»: существуют значимые различия результатов ( $U=47,5$ ,  $p<0,01$ ) между представленными группами испытуемых. Результаты учащихся, склонных к интернет-аддиктивному поведению, имеют сравнительно низкие показатели, чем у учащихся, не склонных к интернет-аддиктивному поведению.

Результаты сравнения показателей по шкале «социальная смелость»: существуют значимые различия результатов ( $U=44$ ,  $p <0,5$ ) между представленными группами испытуемых. Результаты учащихся, склонных к интернет-аддиктивному поведению, имеют более низкие показатели, чем у пользователей, не склонных к такому виду поведения.

Результаты сравнения показателей по шкале «инициативность в социальных контактах»: значимых различий не выявлено ( $U=81,5$ ,  $p>0,05$ ).

Таким образом, мы можем сказать, что гипотеза о том, что учащиеся, склонные к интернет-аддиктивному поведению, имеют более низкие показатели по уровню уверенности в себе и социальной смелости, чем не склонные к интернет-аддиктивному поведению, подтвердилась. Другими словами, учащиеся, склонные к интернет-аддиктивному поведению, испытывают больше трудностей в процессе межличностного взаимодействия в реальной жизни, что отражается на формировании личности индивида и его учебной деятельности.

### **Выводы:**

1. Учащиеся, склонные к интернет-зависимости, обладают меньшей уверенностью в собственном «Я» и в связи с этим имеют низкий уровень социальной смелости в реальной жизни.
2. Учащиеся, склонные к интернет-зависимости, не испытывают трудностей в проявлении инициативности в социальных контактах и способны полноценно использовать вербальные и невербальные средства осуществления контакта.

Проведя исследование и сделав выводы, можно сказать, что учащиеся используют социальные интернет-ресурсы в качестве компенсации дефицита общения в реальной жизни, которое они не могут осуществлять из-за низкой самооценки и застенчивости.

### *Литература*

1. Бурова В.А. Социально-психологические аспекты интернет-зависимости. URL: <http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm> (дата обращения 10.02.2013).
2. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е. Войскунского. М. : Можайск-Терра, 2000. С. 11–40.
3. Ромек В.Г. Тесты уверенности в себе // Практическая психодиагностика и психологическое консультирование. Ростов н/Д, 1998.
4. Suler J. Computer and Cyberspace Addiction. 1996 // The Psychology of Cyberspace. URL: <http://users.rider.edu/~suler/psyber/psyber.html> (дата обращения 9.02.2013).

## **Психологическая поддержка учащейся молодежи, склонной к интернет-зависимости**

**Богданова В.В.,**

*к.п.н., доцент, педагог-психолог,  
НОУ ВПО «Гуманитарно-социальный институт», г. Люберцы, МО,  
ГБОУ СОШ «Школа здоровья» № 1084,  
г. Москва*

Одним из самых значимых процессов в современной России является переход к информационному обществу. Интернет является ключевой технологией информационной эпохи. Из технической диковинки Интернет быстро превратился в повседневное информационное средство, предоставляющее любому потенциальному пользователю огромные массивы данных на любой вкус. Информатизация и компьютеризация современного общества приобретает все более глобальные масштабы. По данным проекта «Интернет в России / Россия в Интернете», проводимого фондом «Общественное мнение», в период с 2003 по 2012 годы число интернет-пользователей в России выросло с 8% (9,4 млн. человек) до 51,2% (59,4 млн. человек), а уровень суточной аудитории – с 3,2 млн. до 46,8 млн. человек. При этом 35% пользователей считают, что проводят слишком много времени в интернете для своих нужд, а 61% утверждают, что среди их друзей и знакомых есть люди, которые не могут обходиться без интернета. Рассматривать этот процесс исключительно в ракурсе однозначно положительной направленности технологического прогресса уже не представляется возможным. По результатам опросов фонда «Общественное мнение», преобладающей группой пользователей интернета в России являются молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет. Молодое поколение воспринимает интернет как основное средство образования и личной коммуникации [1].

Интернет видится многим (в особенности представителям старшего поколения) с однозначно негативной стороны, как деструктивное явление, разрушающее психику пользователя и деформирующее его личность. Появление интернета закономерно и вызвано насущной потребностью общества. Открывая новые горизонты для развития, общества, интернет неизбежно отражает его состояние, уровень культуры, ценности, которые соответствующим образом влияют на содержание размещаемой в сети информации. И низкое качество этого содержания – проблема не интернета как такового, а общества, проблема конкретных людей и социальных групп, которые им пользуются. На исходе XX века были зафиксированы негативные последствия избыточного использования сети Интернет. Внезапно открывшиеся интернет-возможности поглотили большую часть молодежи. Увеличение количества пользователей интернета, разработка новых скоростных программ общения и виртуального взаимодействия, и, в то же время, отсутствие комплексных мер, включающих психологическую профилактику, привело к росту интернет-зависимости. После приобретения молодежью способности

## 5. Интернет-аддикции

к манипуляциям с интернетом автоматически возникла «виртуальная» реальность, которая создает иллюзию удовлетворения большинства потребностей, пропагандируя легко доступные, очевидные преимущества перед реальностью настоящей за счет возможности создания нового образа «Я», проигрывания различных социальных ролей, возможности анонимных социальных контактов и свободного доступа к большому количеству информации. Исходом погружения в виртуальную реальность является зависимость. Зависимость от виртуальной реальности развивается в результате смещения в нее основных целей личности. При этом виртуальный мир некритически воспринимается как предпочтительная реальность. Для неумеренных пользователей медиатехникой (цифровое телевидение, видеоплеер, игровые приставки, компьютер, интернет) виртуальная реальность порой начинает заслонять и даже подменять реальный мир. Фантаст К. Саймак в предисловии к роману «Город» предупреждал: «Нет ничего дурного в технике как таковой, дурно лишь наше бездумное увлечение ею. Мы обожаем машины; в каком-то смысле мы продали им свои души. ...Существуют другие, высшие ценности, помимо тех, что несет с собой технический прогресс. ...Под влиянием техники наше общество и мировосприятие теряют человечность» [2].

В большинстве зарубежных исследований интернет-зависимость рассматривается как психологическое явление и не характеризуется как сдерживающий фактор личностного развития человека. Исследования, ориентированные на изучение способов коррекции отклоняющегося поведения, упускают из виду самые злободневные вопросы, связанные с профилактикой интернет-зависимости. Появившиеся в последнее десятилетие исследования, посвященные актуальной социально-психологической и педагогической проблеме интернет-зависимости современной учащейся молодежи, имеют единичный характер. Решение этой важной социально-педагогической задачи возможно путем осуществления психологической поддержки учащейся молодежи, склонной к интернет-зависимости.

В марте 2012 года автором статьи было проведено исследование по выявлению интернет-зависимости среди учащихся старших классов ГБОУ СОШ «Школа здоровья» №1084 ЮВАО г. Москвы и студентов 1 курса НОУ ВПО «Гуманитарно-социальный институт». Всего опрошено 255 респондентов, из них 105 – учащиеся старших классов и 150 – студенты.

За компьютером проводят:

- менее 2 часов в неделю – 27 человек (10,8%)
- от 2 до 5 часов в неделю – 34 человека (13,5%)
- от 1 до 2 часов в день – 48 человек (18,9%)
- от 2 до 5 часов в день – 104 человека (40,5%)
- свыше 5 часов – 34 человека (13,5%)
- свыше 7 часов – 8 человек (2,8%).

Находясь за компьютером:

- выполняют учебные задания – 138 человек (54%)

- играют в компьютерные игры – 76 человек (29,7%)
- общаются в сети Интернет – 186 человек (73%)
- ищут информацию в сети Интернет – 172 человека (67,6%)
- слушают музыку – 27 человек (10,8%).

В сети Интернет проводят:

- менее 2 часов в неделю – 17 чел (6,5%)
- от 2 до 5 часов в неделю – 34 человека (13,5%)
- от 1 до 2 часов в день – 34 человека (13,5%)
- от 2 до 5 часов в день – 125 человек (48,9%)
- свыше 5 часов в день – 45 человека (17,6%).

Чаще всего пользуются сервисами Интернет:

- e-mail – 67 человек (27%)
- поисковые системы – 179 человек (70,2%)
- социальные сети – 250 человек (98%).

Родителями контролируется содержание посещаемых страниц:

- полностью – 11 человек (4,3%)
- в значительной мере – 24 человека (9,4%)
- мало контролируют – 69 человек (27%)
- не контролируют совершенно – 151 человека (59,4%).

Вы знаете, что такое интернет-зависимость:

- да – 207 человек (81,1%)
- нет – 48 человек (18,9%);

Представление об интернет-зависимости:

- увлечение – 14 человек (5,4%)
- привычка – 21 человека (8,1%)
- зависимость от компьютера – 186 человек (73%)
- не знают – 34 человека (13,5%);

Как понятие «интернет-зависимость» относится к вам:

- очень относится – 14 человек (5,4%)
- относится в значительной мере – 22 человек (8,2%)
- относится ко мне незначительно – 96 человек (37,8%)
- не относится – 96 человек (37,8%)
- не могу оценить – 27 человек (10,8%);

При длительной работе в интернете возможно:

- ухудшение здоровья – 138 человек (54%)
- сужение круга общения – 41 человек (16,2%)
- снижение учебной успеваемости – 83 человека (32,4%)
- семейные проблемы – 62 человек (24,3%)
- не считают вредным – 34 человека (13,5%)
- нарушение психики, испортится личная жизнь – 14 человек (5,4%).

Анализ эмпирических данных позволил заключить, что интернет играет важную роль в жизни современной молодежи. Это подтверждается пренебрежением личными делами (и в связи с этим – частое недоволь-

## 5. Интернет-аддикции

ство окружающих). Ежедневное посещение интернета свидетельствует об увлеченности глобальной сетью и стремлении к замещению реальной жизни виртуальной. У молодежи, имеющей склонность к интернет-зависимости, на момент опроса был опыт активного пользования интернетом в среднем около 5 лет, при этом главным мотивом включения в данную процесс является неукротимое желание общаться со сверстниками в сети, так как в реальной жизни они испытывают трудности в формировании и успешном осуществлении межличностного общения.

В ходе исследования личностных особенностей учащихся и студентов, проводящих в сети Интернет от 2 до 5 и более часов в день (66,5%), было выявлено, что для них характерны высокий уровень личностной тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности, низкие показатели самооценки и уверенности в себе. Оценка коммуникативной сферы личности старшеклассников и студентов, склонных к интернет-зависимости, показала высокую степень одиночества и конфликтности. Выявленные характеристики эмоционально-волевой и коммуникативной сфер личности студентов и учащихся легли в основу программы профилактики интернет-зависимости, которая включала комплексный процесс развития психологических характеристик личности, обеспечивающих ее устойчивость к зависимому поведению и формированию навыков здорового образа жизни с целью предупреждения развития интернет-зависимости. На уроках и лекциях давались знания о механизмах воздействия сети Интернет на человека и последствиях интернет-зависимости. Были проведены групповые занятия и тренинги по развитию умения общаться в реальном мире. В процессе тренингов учащиеся и студенты научились высказывать свою точку зрения, отстаивать свою позицию, не бояться выступать перед аудиторией. Так происходило вытеснение виртуального мира реальным, учащиеся и студенты учились передавать свои эмоции и чувства в реальных отношениях. Учащиеся и студенты активно включаются в культурно-массовую, спортивную жизнь своих учебных заведений. В конце учебного года было проведено повторное анкетирование. Студенты и учащиеся отмечают уже осознанное отношение к использованию интернета, уменьшение количества времени, проводимого в Сети (количество учащихся и студентов, которые проводят в интернете от 2 до 5 часов в день, уменьшилось со 125 человек до 80, проводящих более 5 часов в день в Сети – не выявлено). У учащихся и студентов, с которыми проводилась работа по профилактике интернет-зависимости, повысилось удовольствие от выполняемой деятельности, сформировалась активная жизненная позиция, возросло ощущение собственной значимости и необходимости.

Эффективность психологической поддержки учащихся и студентов, склонных к интернет-зависимости, обеспечивается соблюдением комплекса условий:

- создание микросоциального пространства, наполненного средствами, стимулирующими формирование мотивации учащихся и студен-

тов, склонных к интернет-зависимости, к коллективной деятельности социально-значимого характера,

- актуализация потенциальных возможностей учащихся и студентов, склонных к интернет-зависимости, в совместной деятельности со сверстниками традиционными средствами,
- формирование и развитие у учащихся и студентов, склонных к интернет-зависимости, эмпатии, толерантности, способности к традиционной коммуникации, свободной от интернета.

Проведенное исследование показало важность изучения проблемы интернет-зависимости в образовательных учреждениях, а также эффективность профилактической работы с учащимися и студентами. Поскольку данная тематика в наше время становится актуальной в связи с возрастанием интернет-зависимости среди учащейся молодежи, целесообразно в образовательных учреждениях организовывать факультативные курсы по профилактике интернет-зависимости.

Широкое внедрение информационных технологий в жизнь современного человека имеет как позитивные, так и негативные последствия. Отрицательными последствиями длительного использования информационных технологий являются сужение круга интересов, уход от реальности в виртуальный мир и развитие зависимости. Неуклонно растущая компьютеризация российского общества актуализирует проблему патологического использования интернета.

#### *Литература*

1. Петухова С. Аудитория интернета: вчера, сегодня, завтра... // ФОМ ИНТЕРНЕТ : Проект Фонда общественного мнения. 2012. URL: <http://runet.fom.ru/Proniknovenie-interneta/10714> (дата посещения 17 марта 2013).
2. Саймак К. Д. Империя; Город : романы. Рига : Полярис, 1994.

## **Профилактика нехимических аддикций у старшеклассников**

*Полонский Н.П.,*

*аспирант ФГНУ «Институт психолого-педагогических проблем детства»*

*Российской Академии Образования;*

*Теперик Р.Ф.,*

*к.п.н., доцент кафедры нейро- и патопсихологии  
факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова,  
г. Москва*

В настоящее время намечается тенденция к постоянному увеличению числа подростков и молодежи с аддиктивными формами поведения. Масштабы и темпы распространения зависимостей таковы, что ставят под вопрос психическое здоровье молодежи и будущее значительной ее части [1; 3; 7; 9].

Распространение интернет-технологий, появление разнообразных форм альтернативных подростковых субкультур способствует формированию

## 5. Интернет-аддикции

различных форм нехимических аддикций (интернет-аддикций, проблемного и патологического гемблинга, спортивного и музыкального фанатизма). Подростковый возраст, разрешение специфических проблем становления личности, кризисные процессы – все это делает подростков особой группой риска формирования аддикций [2; 5; 6].

В этой связи актуальной является разработка и внедрение в практику научно обоснованных и жизнеспособных программ первичной профилактики, а также психотерапевтических и реабилитационных программ, направленных на вторичную и третичную профилактику [4; 8].

Необходим системный и комплексный подход в организации и проведении профилактической и психотерапевтической работы. Важно сочетание образовательных, медицинских, социальных, психологических, трудовых, спортивных мероприятий в осуществлении проекта по профилактике и лечения зависимых подростков и молодежи [1; 8].

На наш взгляд, профилактика нехимических аддикций должна решать следующие задачи:

- формирование у старшеклассников знаний о социальных и психологических последствиях различных игроманий с целью формирования устойчивого альтернативного выбора в пользу не-вовлечения в интернет-аддикцию, проблемный и патологический гемблинг, повышение уровня информированности о негативном воздействии нехимических зависимостей на психическое здоровье человека;
- развитие психологических навыков, необходимых в решении конфликтных ситуаций и в противодействии групповому давлению, формирование у личности старшеклассников навыков сопротивления, личностной автономии;
- увеличение социально-психологической компетентности в межличностной сфере;
- раскрытие личностных ресурсов, обеспечивающих доминирование ценностей здорового образа жизни;
- осуществление психологической помощи условно зависимым подросткам.

Организационно-процедурные этапы реализации программы:

- первично-консультационный,
- мотивационный,
- процедуры отбора,
- индивидуальная работа,
- групповая работа.

Специфика профилактических мероприятий видится в разработке интерактивных технологий, реализуемых в интернет-среде, т.е. в естественной среде потенциально зависимых старшеклассников, что, с одной стороны, облегчает доступ к группам риска и потенциально зависимым подросткам, а с другой стороны, повышает эффективность профилактических программ. Одной из профилактических задач видится самодиагностика стар-

шекласника, когда подросток получает возможность уточнить опасность формирования у него аддиктивного расстройства и получить рекомендации по ограничению реализуемой деятельности в интернете.

Профилактическая программа должна быть направлена на формирование психологических навыков, необходимых в решении конфликтных ситуаций и в противодействии групповому давлению; расширение границ осознания, повышение стрессоустойчивости, снижение тревожности, снижение внушаемости, повышение критичности, развитие навыков общения в условиях проблемных жизненных ситуаций, развитие навыков саморегуляции и структурирования времени; снижение деструктивной конфликтности.

### *Литература*

1. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. 2-е изд., М. : Воронеж, 2003.
2. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. СПб. : Речь, 2007.
3. Интернет-зависимость. Психологическая природа и динамика развития. М. : Акрополь, 2009.
4. Клиническая психология / под ред. М. Пере, У. Баумана. СПб., 2007. Гл. 21.
5. Натович Е.А., Тхостов А.Ш., Теперик Р.Ф. Психологические аспекты патологической зависимости от азартных игр // Психоаналитический вестник. 2010. Вып. 21, № 2. С. 189-203.
6. Руководство по аддиктологии / под ред. В.Д. Менделевича СПб. : Речь, 2007.
7. Психология и лечение зависимого поведения / под ред. С. Даулинга. М., 2000.
8. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. М., 2004.
9. Теперик Р.Ф., Жукова М.А. Особенности сферы общения интернет-зависимых пользователей // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. М. : Акрополь, 2009. С. 165-188.

## **Информационная культура личности как фактор предупреждения интернет-зависимости**

*Матвейчук Л.В.,*

*к.пед.н., Заслуженный работник культуры РФ, старший научный сотрудник  
Центрального музея Вооружённых Сил Российской Федерации,  
г. Москва*

**Актуальность исследования.** Информатизация всех сфер человеческой деятельности открывает перед ней новые возможности и перспективы. Внедрение современных информационных технологий (в том числе сетевых и телекоммуникационных) во все сферы человеческой деятельности, в том числе и в образование, позволяет решать как принципиально новые задачи, так и традиционные задачи на новом уровне [2]. Вместе с тем, информатизация общества (в том числе образования) сопровождается появлени-

## 5. Интернет-аддикции

ем негативных социальных явлений – девиантного поведения в компьютерных сетях, хищения и умышленного повреждения информации в вычислительных системах, использования информационных технологий в преступных целях и т.д. Одной из наиболее острых проблем, связанных с развитием и расширением киберпространства, является интернет-зависимость. Год от года всё больше людей (особенно подростков) становятся интернет-зависимыми. Интернет-зависимость стала в одном ряду с такими социальными бедствиями, как наркомания и игромания.

Как всякое социальное бедствие, интернет-зависимость может и должна стать предметом теоретического осмысления, а вопросы её профилактики должны активно обсуждаться в психолого-педагогической и специальной литературе. Следовательно, перспективным в развитии киберпсихологии является направление, связанное с разработкой профилактики (предупреждения) интернет-зависимости. В настоящее время наблюдается **противоречие** между потребностями общества в предупреждении интернет-зависимости каждого человека и недостаточной разработанностью теоретических основ её профилактики в условиях информационного общества. **Проблема исследования** состоит в вопросе: какова совокупность внутренних (психологических) факторов, обеспечивающих устойчивость к интернет-зависимости? **Цель исследования** – изучение взаимосвязи между информационной культурой личности человека и его иммунитетом (устойчивостью) к интернет-зависимости.

**Результаты исследования.** Появление интернет-зависимости есть результат патологического развития личности (точнее, патологических процессов в развитии личности). В свою очередь, известно, что процесс развития и становления личности есть результат взаимодействия внешних (социальных) и внутренних (психологических) факторов. Личность должна быть резистентной к негативным факторам, т.е. психологические факторы должны играть ведущую роль в профилактике патологических процессов в психике (в том числе в предупреждении формирования интернет-зависимости). Информационная культура личности (ИКЛ) в сочетании с другими личностно-профессиональными качествами является главным фактором предупреждения интернет-зависимости и иных патологических процессов, связанных с применением информационных технологий (например, игромании).

Известно, что ИКЛ – приобщенность индивида к информации, информационным технологиям и ценностям информационного общества. В настоящее время выделяют следующие уровни ИКЛ: ситуативный, начальной грамотности, образованности и творческий. Возникает вопрос: каким образом связаны ИКЛ и иммунитет к психопатологическим процессам (в том числе формированию интернет-зависимости)? Во-первых, отличием здорового мышления от патологического, по мнению великого учёного Э. Фромма, является ориентированность на реальность (у человека с патологическим мышлением контакт с реальностью хрупок). Во-вторых, для интернет-зависимых людей характерно однообразие информационной деятельности.

Покажем, что взаимосвязь ИКЛ с другими личностно-профессиональными качествами является фактором прочного “контакта с реальностью” и разнообразия информационной деятельности.

Известно, что высокий уровень сформированности операционного компонента ИКЛ не означает высокого уровня адаптации индивида к информационному обществу: операционный компонент создаёт лишь предпосылки для информационной деятельности, которые могут быть реализованы или не реализованы. Высокий уровень сформированности всех компонентов ИКЛ – гарантия адаптации к информационному обществу, противодействия психопатологическим процессам, что отражают психологические условия профилактики интернет-зависимости (табл. 1).

*Таблица 1*

**Условия предупреждения Интернет-зависимости**

Условие	Направленность на адаптацию и профилактику интернет-зависимости
Убеденность в практической необходимости использования информационных технологий	Индивид осознает значимость информационных технологий для решения жизненных и профессиональных задач, а не для нецелевого использования информационных систем
Включенность познавательных интересов в области информатики в общую направленность личности, в систему жизненных ценностей и планов	Фактор формирования всесторонне и гармонично развитой личности; отражает взаимосвязь ИКЛ с другими качествами; социально-профессиональный опыт индивида будет интегральным психологическим фактором противодействия девиантному поведению в вычислительных системах и их нецелевого использования
Системность личностных, профессиональных и социальных мотивов информационной деятельности	Социальные виды информационной деятельности трансформируются в личностно значимый фактор, играют доминирующую роль в жизнедеятельности индивида
Высокий уровень знаний и умений в области информационных технологий	Создаст благоприятные предпосылки для разнообразной (а не однообразной) информационной деятельности
Оптимизация частоты, затрат времени, уровня достижений и информационной деятельности	Свидетельствует о высоком уровне поведенческого компонента ИКЛ; индивид оптимально использует информационные системы для решения практических задач, что исключает непроизводительные затраты времени и нецелевое использование информационных систем
Интолерантное отношение к девиантному и деликвентному поведению (отклонению от социальных норм)	Интолерантное отношение к девиантному поведению в вычислительных системах, нарушению норм права, связанных с информационной деятельностью, – составляющая мотивационного компонента; фактор противодействия нецелевому и противоправному использованию информационных систем

Построим математические модели, отражающие разнообразие и эффективность информационной деятельности индивида. О нормальной или патологической информационной деятельности индивида следует судить по поведенческому компоненту ИКЛ. Пусть  $Q$  и  $W$  – соответственно множество порций (квантов) знаний и умений индивида, связанных с ИКЛ, тогда  $Q \cup W = D \subset S$ , где  $S$  – банк знаний индивида,  $U$  – объединение множеств,  $\subset$  – вложенность множеств. Пусть в течение статистически значимого периода времени индивид решил  $N$  жизненных или профессиональных (в любом случае – социально или лично значимых) задач. Пусть для решения  $i$ -й задачи потребовалось множество связанных с информационными технологиями  $D_i$  знаний или умений. Тогда множество применённых знаний или умений  $d = \bigcup_{i=1}^N D_i$ , коэффициент охвата (использования) знаний и умений  $\alpha = \frac{P(d)}{P(D)}$  (здесь:  $P$  – мощность множества). Очевидно,

что в “идеале”  $\alpha = 1$ . Однако полнота использования операционного компонента ИКЛ ещё не означает разнообразия использования (однообразие информационной деятельности – такой же фактор риска психопатологических процессов, как и неполнота использования знаний и умений). Для моделирования информационной деятельности (поведенческого компонента ИКЛ) целесообразно составить матрицу  $\beta = [\beta]_{N \times P(d)}$ , где  $N$  – число строк,  $P(d)$  – число столбцов, а пересечение  $i$ -й строки и  $j$ -го столбца может принимать значение 1, если для решения  $i$ -й задачи использовался  $j$ -й элемент множества знаний и умений (операционного компонента ИКЛ), 0 – иначе. Тогда для  $j$ -го элемента множества знаний и умений (операционного компонента ИКЛ) относительный коэффициент его охвата (использования) в ин-

формационной деятельности составит  $\eta_j = \frac{\sum_{i=1}^N \beta_{i,j}}{P(d)}$ , абсолютный –  $z_j = \sum_{i=1}^N \beta_{i,j}$ .

Тогда абсолютный и относительный коэффициент разнообразия информационной деятельности (использования операционного компонента ЛПК) соответственно  $\rho = \sum_{i=1}^N \sum_{j=1}^{P(d)} \beta_{i,j}$  и  $\chi = \frac{\rho}{N \cdot P(d)}$ . У интернет-зависимых или индивидов с иными психопатологиями абсолютный и относительный коэффициенты разнообразия чрезвычайно низки.

Динамика банка знаний и умений (операционного компонента ИКЛ) также является отражением поведенческого компонента ИКЛ: если не наблюдается достоверной положительной динамики, то налицо отсутствие активности в саморазвитии. У индивидов с психопатологиями возможна и отрицательная динамика операционного компонента ИКЛ из-за угасания знаний и умений вследствие однообразной информационной деятельности. Абсолютный и относительный коэффициенты прироста операционного компонента ИКЛ соответственно  $\theta = P(d') - P(d)$  и  $f = \frac{\theta}{P(d)}$ , абсолютный и

относительный темпы прироста соответственно  $\nu = \frac{\theta}{\tau}$  и  $\varpi = \frac{f}{\tau}$ . Здесь:  $\tau$  – значимый интервал времени,  $d'$  – операционный компонент ИКЛ в новый момент времени. Все величины в норме должны быть положительными.

Безусловно, нецелевое применение информационных технологий (компьютерные игры, вхождение в развлекательные сайты и т.д.) имеет место и у психически здоровых людей. Пусть  $M$  – число случаев нецелевого использования информационных систем. Тогда коэффициент целевой направленности информационной деятельности индивида (поведенческого компонента ИКЛ) составит  $\xi = \frac{N}{N + M}$ , нецелевой –  $\psi = \frac{M}{N + M}$ . Тогда каче-

ство поведенческого компонента ИКЛ индивида  $\hbar = h \left( \frac{\xi}{\psi} \right)$ . Предложенная формула отражает превалирование целесообразной информационной деятельности индивида над нецелесообразной. У индивидов без психопатологий, связанных с информационными технологиями,  $\hbar \gg 0$ .

Важным социально-педагогическим фактором предупреждения интернет-зависимости, активно взаимодействующим с психологическими факторами, является поддержка обучающегося в жизненном самоопределении, которая создаст социально-педагогические условия для верного выбора обучающимся жизненно- и профессионального пути, что минимизирует вероятность формирования психопатологических структур (в том числе интернет-зависимости и игромании).

Дистанционное обучение как симбиоз дидактических и информационных технологий (прежде всего – интернет-технологий) может и должно стать главным внешним управляемым (социально-педагогическим) фактором, активно взаимодействующим с внутренними факторами (взаимосвязи ИКЛ с другими личностно-профессиональными качествами) для предотвращения интернет-зависимости обучающихся (табл. 2).

*Таблица 2*

**Потенциал дистанционного обучения  
в предупреждении интернет-зависимости**

<b>Возможность</b>	<b>Её значимость для профилактики</b>
Формирование всех компонентов ИКЛ	Высокий уровень ИКЛ – главный внутренний фактор недопущения интернет-зависимости
Реализация метода проектов, создание условий для исследовательской деятельности	Пассивная позиция обучающегося сменяется на активную, требующую от обучающегося самостоятельности, поиска рациональных вариантов использования информационных систем ресурсов для решения задач
Поддержка обучающегося в жизненном самоопределении	Создание условий для верного выбора жизненного пути и психолого-педагогическая поддержка в его реализации исключат патологические процессы в развитии личности

## 5. Интернет-аддикции

<b>Возможность</b>	<b>Её значимость для профилактики</b>
Непрерывное образование и развитие личностно-профессиональных качеств	Уровень личностно-профессиональных качеств – показатель личностного развития; преемственность задач, методов и средств личностного развития исключает патологические процессы в данной системе

Таким образом, становление интернет-зависимости характерно для индивидов с низким уровнем ИКЛ. Если ИКЛ отражает адаптированность индивида к информационному обществу, то интернет-зависимость отражает дезадаптированность. Кроме того, интернет-зависимость чаще всего связана с пассивной позицией обучающегося в использовании информационных технологий, а ИКЛ – с активной (а в ряде случаев – исследовательской). Психопатологические процессы, характерные для информационного общества (интернет-зависимость, девиантное поведение в вычислительных системах и т.д.), происходят там, где информационные технологии не находят адекватного применения, где слаба связь деятельности (особенно профессиональной) с информационными технологиями и ИКЛ.

Заключение. Профилактика интернет-зависимости – процесс, в котором внутренние (психологические) факторы играют большую роль, чем внешние. Поскольку ИКЛ – один из главных внутренних факторов предупреждения интернет-зависимости, то задача компьютеризованного обучения – гармонично сформировать все компоненты этого личностно-профессионального качества, в максимальной мере сориентировать информационную деятельность индивида (применение информационных технологий) на конкретную сферу профессиональной деятельности или решение жизненно-профессиональных задач.

### *Литература*

1. Андриющенко С.И. Организация инновационной среды образовательного учреждения / С.И. Андриющенко, В.А. Петьков // Вестник Адыгейского государственного университета. Майкоп : изд-во АГУ. 2012. Вып. 1 (47). С. 145-150.
2. Черных А.И. Компьютерные технологии в науке и образовании : учебное пособие / А.И. Черных, Т.Л. Шапошникова, М.Л. Романова, Д.А. Романов, Т.П. Хлопова. Краснодар : ГОУ ВПО “КубГТУ”, 2011.

## 6. Другие подходы к помощи социально незащищенным лицам: образование, диагностика, психокоррекция

### Музыкально-театральная артпсихокоррекция в работе с «трудными» детьми

*Чедия К.О.,*

*к.п.н., педагог ДО, худ. руководитель школьной музыкально-театральной студии «Вдохновение» при ГБОУ СКШИ для детей-сирот и детей, лишенных попечения, № 80, г. Москва*

Одним из основных препятствий успешной социализации «трудных» (девиантных; с отклонениями в развитии) детей, подростков, юношей и девушек является система негативных отношений, которая неизбежно возникает в детско-подростковых и подростково-юношеских сообществах низкого культурного уровня развития. В основе этих отношений лежит стремление отстоять свой статус в группе путём проявления повышенной агрессивности и цинизма. В этих условиях сквернословие, демонстрация импульсивно-агрессивного поведения, циничные оценки становятся групповой (конвенциональной) нормой, на которую в большей или меньшей степени (обратно пропорционально уровню индивидуального культурного развития) начинает равняться каждый воспитанник. То есть *вызывающее поведение членов молодёжного сообщества является проблемой не столько дифференциальной, сколько социальной психологии*. Результатом влияния негативных групповых норм на воспитанников является торможение их этико-эстетического развития и интеллектуальной мотивации.

Для решения проблемы преодоления негативных групповых (конвенциональных) норм необходимы средства не столько индивидуальной, *сколько групповой коррекции*, обеспечивающей их позитивную динамику.

Адекватным и ярким средством групповой коррекции может оказаться *музыкально-театральная деятельность* при условии совмещения её организаторами музыкально-театральной и одновременно социально-психологической квалификации.

Этот вид деятельности для воспитанников школ нов, необычен (а потому облегчает торможение негативных поведенческих стереотипов) и привлекателен (так как соответствует стремлению детей и подростков к ролевой игре). Для воспитателей театр (и музыка) – хорошее средство диагностики уровня развития эмоционально-нравственной сферы психики воспитанников. В нашей школе артпсихокоррекция осуществляется в рамках музыкально-театральной студии «Вдохновение».

Основными средствами театральной артпсихокоррекции [19; 20; 25] являются возможности театральных репетиций как коллективной деятельности, психодраматического феномена и фактора этико-эстетического влияния.

Использование детско-подросткового театра как воспитывающей коллективной деятельности восходит к практике театральной деятельности А.С. Макаренко [5; 6; 7], а также к взглядам многих выдающихся деятелей театра [10], педагогики [3; 4] и психологии [1; 2; 8] о значении молодежных коллективов для развития личности.

Сущностью этой психокоррекционной методики является вовлечение воспитанников в увлекательную совместную деятельность, значимость результата которой вынуждает каждого участника репетиций, преодолевая стереотипные негативные поведенческие стереотипы, принимать стиль взаимоуважительных, доброжелательных, активных творчески-деятельных отношений [18].

Условием добровольного вхождения в театральную студию воспитанников школы является принятие ими *установок на отсутствие сквернословия, грубости, конфликтности, на наличие уважения между мальчиками и девочками, старшими и младшими, воспитанниками и воспитателями*. Нарушение установок первоначально корректируется аргументом: «У нас так не принято» и, в крайнем случае, возможностью временного отстранения от участия в репетициях. По мере разрастания театральной работы начинает работать социально-психологический механизм обратной связи группы: каждый вынужден тормозить свои капризы, претенциозность, импульсивность и агрессивность, препятствующие общезначимому театральному результату. По мере формирования в театральной группе положительных лидеров, поддерживаемых руководителями театра, эффект обратной связи становится устойчивым и дополняется трансляцией позитивных эмоций от положительных лидеров остальным участникам репетиций. Талантливая театральная игра возможно только на основе эмоционального богатства и коммуникативных установок исполнителей. Поэтому театр самим способом своего существования способствует выявлению и поддержке положительных лидеров и нивелирует отрицательных. Подражание положительным лидерам ведёт к принятию нравственно здорового стиля отношений и способствует преодолению чрезмерных психологических защит, отторгающих от продуктивной деятельности. Все эти процессы обеспечивают динамику групповых норм (поначалу на территории театральных репетиций, затем шире) в сторону сотрудничества, аффилиации и созидательности. Когда часть воспитанников начинают *осознанно бороться за развитие доброжелательных творчески-деятельностных отношений* в театральной группе, можно говорить о рождении молодежного психокоррекционного коллектива, несущего в себе нравственно здоровые нормы поведения и отношений в качестве групповой (конвенциональной) нормы. Первоначально одностороннее руководство театральным коллективом со стороны воспитателей сдвигается к его самоуправлению со стороны референтных положительных лидеров. Их референтности способствуют и яркие театральные успехи, и инициативы по организации совместного творчества. Театральная артпсихокоррекция помо-

гает реализовать важнейший принцип результативной педагогики – воспитание (коррекция) на основе собственного примера [18]. Чем более референтны для воспитанников руководители театра и сами сверстники, тем эффективнее процесс изживания негативов и развития позитивов у всех участников репетиций. Театр же помогает формировать референтность значительно быстрее и глубже, чем это происходит в обыденной жизни.

Театральный коллектив достигает своей зрелости, когда значимая часть участников репетиций рассматривают каждую новую постановку в качестве средства облагораживания людей по обе стороны рампы, то есть когда цель выносится за пределы коллектива (в соответствии с базовым определением коллектива как высшего уровня групповой динамики).

Использование театра в качестве психодраматического потенциала – изживания негативов поведения и отношений людей – восходит к теории и практике психодрамы Дж. Морено.

Сущностью этого подхода является сценическое проигрывание значимых для клиента (протагониста) конфликтов в импровизациях, организуемых ведущим и группой. Осмысление и сценическое переживание этого конфликта способствует его снятию (уменьшению) в практике реальной жизни. Этот феномен присутствует и в театральной деятельности [11].

Так, для проработки любого конфликта личности и группы можно найти соответствующий драматургический материал из фонда мировой художественной классики. В этом случае психодраматическое влияние на людей и их группы осуществляется в качестве увлекательной сценической деятельности, значимой для всех участников репетиций. Например, репетиция сцены лечения принца Тартальи его наставником Труффальдино в «Любови к трём апельсинам» М. Светлова, с совместным анализом и осмеиванием поступков избалованного принца, резко понижает уровень капризности во всей группе. После такой репетиции проявления капризности становятся осуждаемыми на уровне групповых норм. Аналогичный драматургический материал можно найти в целях изживания грубости, агрессивности, цинизма, слабоволия, лицемерия, потребительства, карьеризма, равнодушия и т.д. Более того, высокий художественный уровень драматургического материала позволяет использовать психодраматический потенциал театра не только как средство изживания негативных поступков и отношений, но и как средство формирования и развития позитивных поступков и отношений. Например, воспитаннику со слабой волевой регуляцией можно предложить роль сильной личности, на которую он будет равняться в своей последующей личностной динамике. Ориентированные на потребительство подростки могут быть потрясены альтруистическими качествами тех или иных персонажей, что заставит их по собственному желанию совершенствовать эмоционально-нравственную сферу своей психики.

Психодрамным потенциалом в конечном итоге обладает каждый сценический образ, достоинства и недостатки которого эмоционально пережива-

ются (вызывают восторг или осуждаются) участниками репетиций. Вторично этому помогает и рациональный режиссёрский анализ сценических ситуаций в поиске реакций на поступки данного персонажа других персонажей.

Понимание роли театра как фактора этико-эстетического влияния на людей восходит к позиции многих деятелей культуры мира. В педагогике это понимание прослеживается начиная с представителей классического афинского образования и воспитания в Древней Греции.

Сущностью этико-эстетического влияния театра (как и вообще высоко искусства) на людей является присвоение угла зрения на жизнь выдающихся художников (во всех родах искусства) мира [12; 13]. «Гении искусства» умели и умеют сохранить в условиях потребительских и идеологических предрассудков общественного сознания чистоту своего взгляда на мир, то есть ясного различия Гармонии и хаоса во всех обстоятельствах жизни. Гармония – это любовь, дружба, гуманизм, созидательность, творчество. Хаос – это ненависть, вражда, агрессия, деструкция, эгоизм, равнодушие. Любое подлинное художественное (в том числе и театральное) произведение обращено к высшим эмоциям людей, развитие которых устраняет деструкцию и развивает созидательность в людях. Искусство не даёт рецепта жизни, но оно задаёт систему целей, которые выводят людей из порочного круга потребительства и идеологий.

Выбор репертуара в школьном психокоррекционном театре основывается, с одной стороны, на театральной яркости (сюжетности, глубине характеров и сценических ситуаций), с другой – на нравственном здоровье, в основе которого лежат идеалы добра, благородства, мужества людей. Именно эти качества характеризуют мировую (в частности, детскую) художественную классику.

В репертуаре театральной студии «Вдохновение» при ГБОУ СКШИ № 80 имеются спектакли (в порядке от детских к взрослым): «Путаница» К. Чуковского; «Сказка про козла» С. Маршака; «Петушиная мельница»; «Незнайка и его друзья» С. Носова; «Малыш играет на курае» М. Турая; «Ищи и найдёшь» А. Абу-Баккара; «Фарюза и Былтыр» М. Мингалимова; «Моя бабушка – ведьма!» А. Курляндского; «Белая дочь степей» Б. Кулунчаковой; «Мимолётное видение» Л. Ленча; «Двадцать лет спустя» Ш. Хусаинова; «Два болтуна» и «Бдительный страж» М. Сервантеса; «Четверо с одним чемоданом», комедия в двух вариантах А. Курляндского; «Пролог на небесах» из драмы «Фауст» В. Гёте.

Многие зрители (в частности, педагоги, знающие этих детей), видевшие эти спектакли, удивлялись: как дети с диагностированными ограничениями в развитии могут выучить такие «сложные и большие» тексты ролей? Действительно, «выучить» их им не под силу. И давать им такое задание нереально. Зато это становится реально в сценических ситуациях, когда им предлагается яркая театральная мизансцена, а слова суфлируются прямо в процессе репетиции. От воспитанников требуется не запоминание текста, а

эмоциональная яркость поведения и речи на первоначально подсказываемый текст. В этой ситуации изначально отсутствует привычная боязнь забывания слов и всё внимание устремляется на яркие театральные задачи. Задаваемый же эмоциональный фон сценической игры и переживание ситуаций способствует быстрому ситуационному схватыванию текста (за 3-5, максимум 7-9 репетиций) в его эмоциональном значении.

Этапами музыкально-театральной [24] артпсихокоррекционной работы являются:

- Вовлечение в увлекательную театральную работу на основе принятия этических требований отсутствия сквернословия, взаимоуважения мальчиков и девочек, старших и младших, воспитанников и воспитателей.
- Расширение и углубление навыков сотрудничества и взаимопомощи на репетициях с максимально посильным развитием ценностного мышления участников репетиций и дозированным наращиванием деятельностных трудностей [23].
- Принятие ответственности лидерами театральных групп за воспроизводство взаимодоброжелательного, творческого, активно деятельностного стиля отношений на репетиции.
- Вынос нравственно здорового стиля отношений за рамки театральных репетиций.

Степень вовлечённости воспитанников в музыкально-театральную артпсихокоррекцию и скорость их продвижения по этим этапам зависит от исходного уровня развития эмоционально-нравственной сферы психики воспитанников (и хорошо диагностируется в условиях репетиций). Чем выше этот уровень, тем доступнее человек к воздействию музыкально-театральной артпсихокоррекции. В больших временных масштабах музыкально-театральная артпсихокоррекция первоначально охватывает тех, для кого ценности дружбы, любви, творчества наиболее значимы. Однако чем шире поле доброжелательных творческих отношений в школе, тем более доступными для влияния музыкально-театральной артпсихокоррекции оказываются и прочие воспитанники. Если со временем в школе будет усиливаться и расширяться система положительных лидеров, то динамика оздоровления отношений в школе будет расширяться и углубляться.

На заключительных этапах музыкально-театральной артпсихокоррекции, когда наиболее успешные воспитанники начинают серьёзно задумываться о целях своего существования, музыкально-театральная деятельность может оказать и мировоззренческую помощь. Например, в процессе постановки Пролога не небесах из драмы В. Гёте «Фауст», возникали дискуссии, способствующие формированию понимания, что негативы в жизни людей и общества – это следствие биологической и социальной эволюции животных и людей. И с какими бы бедствиями ни встречались люди, они преходящи, так как именно эмоции людей потенциально формируют идеал общественных отношений. Этот идеал уже сегодня люди могут реализовать в микросоциумах. В

более отдалённой перспективе люди реализуют его и в своём общественном бытии. Подлинное искусство делает людей оптимистами и даёт силы созидать вопреки реальным трудностям современной жизни. Пожалуй, это наиболее существенное условие эффективной, причём созидательной, адаптации людей не только к бытовой, учебной и профессиональной деятельности, но и к непростым общественным отношениям, что, в свою очередь, является успешной социализацией молодёжи.

Групповые театральные занятия дополняются в театральной студии «Вдохновение» совместным пением авторских песен под гитару (обычно с поочерёдным заказом песен по кругу) [22], а также индивидуальными занятиями по обучению искусству аккомпанемента на фортепьяно и (шестьструнной) гитаре. Методика обучения адаптирована для контингента «трудных» детей. В её основе лежит выявление базовой закономерности музыкальной гармонии, позволяющей аккомпанировать песни и романсы на основе сначала 10 аккордов (10 гармонических функций в одной паре мажорной и минорной тональностей). Впоследствии понятая закономерность распространяется на все 12 пар мажоро-минорных тональностей и 10 гармонических функций обогащаются представлением об их (не столь многочисленных) вариантах. При успешном освоении этого «вводного» курса при желании воспитанника осуществляется переход к изучению нотной грамоты и освоению произведений из фонда популярной классики.

Значимой подпиткой музыкально-театральной артпсихокоррекции являются систематические походы в театры и концертные залы Москвы, а также регулярные просмотры аудио- и видеозаписей из фондов кино-, театральной, оперной (русскоязычной) и балетной классики [21].

### *Литература*

1. Выготский Л.С. Коллектив как фактор развития дефектного ребёнка // Собр. соч. Т. 5. М. : Педагогика, 1983.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М. : Педагогика-Пресс. 1996.
3. Каптерев П.Ф. Об общественно-нравственном развитии и воспитании детей // Каптерев П.Ф. Избранные педагогические сочинения. М. : Педагогика, 1982.
4. Кашенко В.П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков. Книга учителя. М. : Просвещение, 1994.
5. Макаренко А.С. Мои педагогические воззрения. Соч. М. : АПН РСФСР, 1951. Т. 5. С. 273-303.
6. Макаренко А.С. Отношение, тон, стиль коллектива // Макаренко А.С. Избранные педагогические произведения. М. : Учпедгиз, 1946. С. 144-158.
7. Макаренко А.С. Педагогическая поэма. Л. : Лениздат, 1976. С. 616.
8. Мясичев В.Н. Личность ребёнка-невротика // Мясичев В.Н. Личность и неврозы. М., 1960. С. 52-67.
9. Славина Е.В., Столбун В.Д., Столбун Ю.В., Чедия К.О. Театр как коллективная форма психокоррекционной деятельности // Записки практических психологов города Твери и области : сб. Вып. 4. Тверь : Лилия ЛТД, 1997. С. 36-51.

10. Станиславский К.С. Боритесь за крепкий, дружный коллектив // Станиславский К.С. Об искусстве театра. Избранное. М. : ВТО, 1982. С. 290-293.
11. Столбун В.Д., Столбун Ю.В., Стрельцова В.П., Чедия К.О. Психодраматический потенциал классического репертуара // Записки практических психологов города Твери и области : сб. Вып. 4. Тверь : Лилия ЛТД, 1997. С. 16-36.
12. Столбун В.Д., Столбун Ю.В., Чедия К.О. Театр как корригирующий фактор эстетического воспитания // Записки практических психологов города Твери и области : сб. Вып. 5. Тверь : Лилия ЛТД, 1997. С. 16-36.
13. Столбун В.Д., Чедия К.О. Искусство как средство воспитания эмоционально-нравственной сферы человеческой психики // Психолого-педагогические аспекты многоуровневого образования : сб. Т.11. Тверь : Лилия ЛТД, 1998. С. 223-261.
18. Толстой Л.Н. Роль примера в подражании и воспитании // Толстой Л.Н. Педагогические сочинения. М. : Учпедгиз, 1953. С. 402-403.
19. Чедия К.О. Основные направления театральной артпсихокоррекции и их интеграционный потенциал в социальной адаптации современной трудной молодёжи // Актуальные проблемы социальной психологии : сб. Т. 2. Ярославль, Тверь : Лилия ЛТД, 2001. С. 41-121.
20. Чедия К.О. Спектр коррекционных возможностей театра в работе с дезадаптированными подростками // Записки практических психологов города Твери и области : сб. Вып. 2. Тверь : Лилия ЛТД, 1996. С. 80-87.
21. Чедия К.О. Приобщение к опере и балету как важнейшее звено артпсихокоррекции дезадаптированных и девиантных подростков // Записки практических психологов города Твери и области : сб. Вып. 2. Тверь : Лилия ЛТД, 1996. С. 117-118.
22. Чедия К.О. Психокоррекционная роль приобщения дезадаптированных и девиантных подростков к культуре авторской песни // Записки практических психологов города Твери и области : сб. Вып. 6. Тверь : Лилия ЛТД, 1998. С. 12-25.
23. Чедия К.О. Развитие мотивации и воли через преодоление трудностей при решении больших театрально-творческих задач // Записки практических психологов города Твери и области : сб. Вып. 5. Тверь : Лилия ЛТД, 1997. С. 63-74.
24. Чедия К.О. Стратегия, тактика и методы социально-адаптирующей театральной артпсихокоррекции на разных этапах становления и развития подростково-юношеского коллектива // Актуальные проблемы социальной психологии : сб. Т. 1. Ярославль, Тверь : Лилия ЛТД, 2001. С. 391-444.
25. Чедия К.О. Школьный подростково-молодёжный театр как средство артпсихокоррекции // Психологическое обеспечение образовательного процесса : Материалы региональной конференции 11 января 2005 года. Тверь : Лилия Принт. С. 34-40.

## Психодиагностика психического развития детей: визуальный ракурс

*Недбаева С.В.,*

*д.п.н., проректор по учебной и научно-методической работе, профессор,  
НЧОУ ВПО Армавирский социально-психологический институт,  
г. Армавир*

Вопрос о необходимости определения психического развития детей относится к одному из самых актуальных. Диагностика психического развития ребенка имеет огромный практический смысл при создании реальной основы целенаправленного формирования психического и психологического здоровья, развитии индивидуальности ребенка.

*Под диагностикой развития* понимают систему исследовательских приемов, направленных на определение реального уровня развития, достигнутого ребенком. Определение актуального и потенциального уровня развития ребенка вместе составляют то, что принято называть нормативной возрастной диагностикой. К показателям психического развития ребенка относят развитие познавательной сферы, формирование системы личностных отношений, а также овладение системой разнообразных практических и умственных действий, обеспечивающих возможность продуктивной, творческой деятельности ребенка.

Для оценки общего уровня психического развития ребенка Н.А. Русина и В.А. Урываев [2] рекомендуют вначале составить о нем общее впечатление на основании оценки его *соматотипа* (астенический, пикнический, атлетический), *половой зрелости* (маскулинность – феминность), *позы* (сцепленная, напряженная, расслабленная, подавленная), *лица* (узкое – широкое, толстое – худое, нежное – грубое, красивое – неправильное), *миимики и пантомимики* (живая, пониженная, преувеличенная, стереотипная). Кроме того, следует обратить внимание на внешний вид, уровень речевого развития, социальное поведение ребенка и его реакции на ситуацию обследования. Речь ребенка оценивается по таким параметрам, как *голос* (монотонный – красочный), *темп* (быстрый – замедленный), *разговорчивость* (разговорчивый, малоразговорчивый, замкнутый, неразговорчивый), *дикция, словарный запас* (богатый – бедный, разговорный – изысканный – вычурный, степень грамотности и т.п.), *воспроизведение мысли* (легко – затрудненно, связно – замедленно).

При оценке социального поведения ребенка следует обращать внимание на такие факторы, как контактность и *характер установления контакта* ребенком (торопливо, фамильярно, смело, охотно или сдержанно, осторожно), *характер и протекание адаптации* ребенка в ходе обследования (быстро или медленно); *уровень социальной активности* (адекватная – неадекватная ситуация); проявление *качеств социального поведения* (самоуверенный, решительный, упрямый, хвастливый, обращает на себя внимание, подчеркивает свое превосходство и др.); особенности поведения со сверстниками

и взрослыми, в играх и вне игры. Наряду с традиционным набором диагностических методик психического развития детей разных возрастов особо хотелось бы отметить значение визуальной психодиагностики.

В определении уровня психического развития большую роль играет знание психического облика нормально развивающихся детей и детей с отклонениями в развитии. По мнению одного из известных психологов начала XX века И.А. Сикорского [3], все ошибки воспитания и все отклонения в развитии ребенка сказываются с особой силой в его первые годы, в возрасте от 7 до 14 лет. Именно на пороге юности проявляются такие аномалии, которые связаны с болезненной наследственностью нервного характера. Для отличия нормальных явлений от ненормальных следует придерживаться некоторых основных признаков, наличие которых указывает на здоровое психическое развитие детей. Это:

- веселость и жизнерадостность ребенка, спокойный и достаточный сон и аппетит, нечастые и непродолжительные слезы;
- увлечение ребенка игрой;
- ежедневные заметные умственные успехи (новые слова в речи, новые предметы для игры и новые объекты внимания);
- живая подвижность ребенка, вытекающая из интеллектуальных требований;
- рано проявляющаяся самостоятельность ребенка в играх и времяпрепровождении.

Признаками психического облика детей с отклонениями в развитии являются:

- Неравномерное развитие чувства ума и воли. Наиболее частый случай – это слабая воля и недостаточное развитие интеллекта (запаздывание развития речи). В этом случае у детей замечается раздражительность, капризность, склонность к слезам и непостоянство.
- Преобладание восприятий над мышлением – естественное явление в детском возрасте; однако иногда оно достигает таких размеров, что может считаться отклонением от нормы. В своих крайних формах это явление нередко наблюдается у интеллектуально недоразвитых, а также у слабо одаренных или отсталых детей. Такие дети крайне непоседливы, неспособны к играм, быстро переходят от одного предмета к другому, поверхностно схватывают впечатления и, по-видимому, очень мало способны к размышлению.

Диагностика психического развития должна быть одним из основных предметов психолого-педагогической подготовки педагогов, психологов, дефектологов, детских врачей и, конечно, родителей. Этому будет способствовать методическое пособие по определению психического развития детей, которое может стать надёжным подспорьем в изучении поставленных проблем [1]. В нем нашли отражение собственные материалы преподавателей кафедры психологии Армавирского социально-психологического института.

### *Литература*

1. Недбаева С.В. (ред.). Диагностика психического развития детей: визуальный ракурс. Армавир, 2013.
2. Русина Н.А., Урываев В.А. Психологическая характеристика личности ребенка. Ярославль, 1998.
3. Сикорский И.А. Душа ребенка. М. : АСТ; Владимир : Астрель : ВКТ, 2009.

## **Использование информационно-коммуникативных технологий в логопедической работе с детьми старшего дошкольного возраста в условиях учреждения временного пребывания**

*Сулимова Н.В., Глинская И.В., Панфилова И.А.,*

*Областное государственное бюджетное учреждение «Смоленский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Феникс»,  
г. Смоленск*

ОГБУ «Смоленский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Феникс» является специализированным учреждением, обеспечивающим экстренную разностороннюю помощь детям, находящимся в трудной жизненной ситуации: социально-правовую защиту, необходимые медицинские мероприятия, психолого-педагогическую реабилитацию.

Воспитанниками нашего центра чаще всего оказываются дети из социально неблагополучных семей, нуждающиеся в комплексной реабилитации. Их состав неоднороден по возрасту, полу, физическому, умственному, а также речевому развитию.

Речевая недостаточность у детей, как известно, влияет на их общее развитие: тормозит формирование психических функций, ограничивает познавательные возможности, нарушает процесс социальной адаптации.

С учетом дифференциации речевых нарушений у воспитанников старшего дошкольного возраста, была разработана система занятий с использованием информационно-коммуникативных технологий, направленная на коррекцию нарушений звукопроизношения, грамматического строя речи, связной речи, мелкой и общей моторики.

Система занятий по коррекции звукопроизношения «Шаги к успеху» создана в программе Microsoft Power Point.

Использование современных информационных технологий позволяет значительно повысить эффективность коррекционно-развивающего процесса, индивидуализировать реабилитацию детей с нарушениями развития.

Современные технические средства позволяют проектировать принципиально новые педагогические технологии, основанные на системном, деятельностном, полисенсорном, интерактивном подходах к коррекционному воздействию. В результате активизации компенсаторных механизмов на основе сохранных видов восприятия и развития положительной мотивации они повышают эффективность коррекции речевых рас-

стройств, содействуют преодолению вторичных нарушений и повышению общего развития ребенка.

Одной из актуальных форм внедрения информационных технологий в коррекционно-развивающий процесс являются мультимедийные презентационные технологии. Использование презентационных инструментальных средств позволяет логопеду расширить вариативность стимульного материала, оперативно предъявлять наглядность, что обеспечивает расширение представлений, знаний и умений у детей.

Система занятий «Шаги к успеху» содержит слайд-презентации, предназначенные для автоматизации следующих звуков: [С] («Приключения слоненка Логовенка»), [З] («Как лягушка Зоя стрекоз ловила»), [Ш] («Как змея Шура друзей искала»), [Ж] («Как пчела Жужа пошла в лесную школу»), [Ч] («История о паровозике»), [Щ] («Волшебная Щетка»), [Л] («Путешествие на остров Фантазий»), [Р] («Принцесса Рада идет в цирк»).

Речевые упражнения и задания сопровождают яркие анимационные картинки, которые делают занятия наглядными, интересными и позволяют увеличить время концентрации внимания ребенка на стимульном материале.

Кроме того, данная форма занятий позволяет расширить объем навыков социальной компетенции. В частности, дети старшего дошкольного возраста овладевают умением пользоваться одним из основных средств инфраструктуры – персональным компьютером.

В ходе анализа динамических наблюдений по результатам проведенных занятий системы «Шаги к успеху» были выявлены следующие положительные изменения у воспитанников:

1. Резко возрос интерес к логопедическим занятиям (нет случаев отказа детей от участия в занятии).
2. Динамичность предъявления стимульного материала позволила увеличить произвольность и концентрацию внимания, что повысило продуктивность занятий.
3. В большинстве случаев отмечается сокращение времени на этапе постановки звука, что весьма важно для педагогической реабилитации детей, находящихся в условиях временного пребывания.

Использование современных технологий в ходе логопедических коррекционно-развивающих занятий с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, повышает уровень их индивидуального развития и готовности к школьному обучению, способствует профилактике школьной дезадаптации, а также существенно повышает эффективность процесса социально-педагогической реабилитации детей в учреждении временно-го пребывания.

## **Информационная экология: развитие представлений о безопасности жизнедеятельности у старших школьников как условие успешности их жизни**

*Синельникова О.П.,*

*к.п.н., проректор по проектной деятельности и связям с общественностью,  
НЧОУ ВПО «Армавирский социально-психологический институт»,  
г. Армавир*

Безопасность выступает важнейшим условием продуктивного функционирования любого социального образования. Человек не является в этом смысле исключением. Именно безопасность создает для человека реальные условия для достижения необходимой успешности на жизненном пути.

В силу того, что потребность в безопасности заложена в человеке практически на инстинктивном уровне, немногие утруждают себя в осознании того, а что представляет собой сама безопасность. Вербализация сущности данного феномена бывает достаточно затруднительна. Представления в данной сфере зачастую скудны и неоправданно однобоки. Это особенно характерно для начальных этапов жизни человека, когда у него ещё отсутствует собственный жизненный опыт.

Спектр опасностей, которым подвергается современный человек, достаточно обширен. Вместе с тем, в жизни человека имеется период, когда он наиболее уязвим перед возникающими перед ним опасностями. Этот период соответствует вступлению в самостоятельную жизнь, полную неопределенности и ответственных выборов.

А.Н. Леонтьев этот период называет «вторым рождением личности». Данное выражение справедливо, поскольку в юношеском возрасте, с одной стороны, раскрываются более полно и отчетливо жизненные перспективы, а с другой – закладывается потенциал для реализации этих представлений о перспективах.

Данный возраст представляет собой чрезвычайно важный период в осуществлении значимых выборов: профессии, системы ценностей, партнера по браку и т.д. Но само по себе наличие у юношей представлений о будущем, о реализации личностного потенциала в будущем не является предпосылкой их успешности.

Молодой человек не всегда адекватно реагирует на жизненные задачи, перед ним возникающие. Характеризуя период старшего школьного возраста, можно констатировать свойственные ему две крайности. С одной стороны, старшеклассник проявляет неокрепшую волю, неустойчивость интересов, подверженность стихийным влияниям, а с другой – особую восприимчивость, прямоту, искренность, стремление к правде, справедливости. Взрослые авторитеты, еще недавно имевшие для него большое значение, заменяются стремлением приобрести собственный авторитет среди сверстников.

Присущая данному возрасту повышенная внушаемость, чувствительность к установкам, транслируемым со стороны референтных субъектов

(лидеров молодёжных групп, «ложных кумиров» шоу бизнеса, киноискусства и т.д.), подверженность влиянию новомодного, не всегда апробированного в социальной среде, может привести к совершению жизненных ошибок, более или менее фатальных для дальнейшей жизненной стези. Лёгкость потери в этом возрасте социально желаемых ориентиров делает необходимым наличие у старшеклассника чётких позиций в сфере безопасности своей жизнедеятельности.

Принято считать, что к старшему школьному возрасту сформированы базовые представления о жизни и о безопасности как ориентиры для успешного решения жизненных планов.

Однако на практике старшие школьники далеко не всегда оказываются в достаточной мере сензитивными к всевозможным угрозам и рискам. Этому могут препятствовать как минимум и чрезмерно опекающая семейная среда, в которой воспитывается ребенок; и отсутствие в повседневной жизнедеятельности ярких примеров, способных выступить базой для формирования необходимого опыта в данной сфере; и индивидуальные особенности ребенка, препятствующие образованию адекватных представлений о безопасности жизнедеятельности (ригидность познавательных процессов, низкая любознательность, делинквентность, повышенная внушаемость и т.п.). Наблюдения показывают, что современные школьники, имеющие достаточно высокое качество жизни, испытывают затруднения при возникновении различных опасных и угрожающих ситуаций, что свидетельствует о недостаточности у них знаний, несформированности представлений о безопасности жизнедеятельности.

В современной науке и практике оформляются представления, согласно которым безопасность каждого человека зависит, в первую очередь, от него самого. Немалую роль при этом играют сложившиеся у него представления о мире, о себе в мире, а также о безопасности в этом мире. Чем более разносторонними являются складывающиеся у него представления о безопасности жизнедеятельности, ее источниках и средствах обеспечения, о своих возможностях в данной сфере и т.п., тем больше вероятность того, что человек сможет адекватно справиться с возникшими перед ним в определенной момент угрозами безопасности жизнедеятельности.

Опыт взаимодействия со школьниками наглядно демонстрирует любопытную особенность представлений старшеклассников о безопасности жизнедеятельности: прослеживается связь с такими категориями, как «физическая сила» (52,5%), «здоровье» (23,6%) и «интеллект» (16,9%). Как свидетельствуют процентные доли, соответствующие данным категориям, наиболее часто безопасность жизнедеятельности в представлениях старшеклассников увязывается с проявлениями физической силы. Гораздо реже в их представления о безопасности входит понимание необходимости обладания интеллектом как фактором её обеспечения в процессе жизнедеятельности. Среди особенностей представлений старшеклассников о безопасности жизнедеятельности применение физических средств (оружие, нож) более ассоциируется с безопасностью жиз-

недеятельности, чем социальные связи, государство, законность; безопасность жизнедеятельности более связывается с деньгами и недвижимостью, чем с интеллектом; социальные контакты как элементы безопасности жизнедеятельности менее приоритетны, чем в этой же роли оружие и деньги.

Перечисленные особенности представлений старшеклассников о безопасности жизнедеятельности неадекватны реалиям безопасности и требуют определенной коррекции. Очевидна необходимость проведения целенаправленной работы по развитию подготовленности школьников к обеспечению своей безопасности в различных сферах жизнедеятельности. Сущность сформированности представлений о безопасности субъекта заключается в его умении выявлять угрозу, определять степень её опасности, уметь предвидеть последствия угрозы и противостоять ей.

Важнейший фактор безопасности жизнедеятельности человека – обладание культурой безопасности. При всей своей значимости уровень культуры безопасности жизнедеятельности в обществе признаётся относительно низким, что связано с недостаточным вниманием к ней в системе образования, неразработанностью технологий формирования основ культуры безопасности, способности адаптации к экстремальным ситуациям.

Главное направление исследований по психологии безопасности жизнедеятельности представляют работы, содержащие выделение качеств личности, которые способствуют достижению безопасности жизнедеятельности. Так, И.Г. Сафроновой [4] в качестве системообразующего фактора в сфере безопасности жизнедеятельности признаются креативные качества, под которыми исследователь понимает творческий потенциал личности, её способность отклоняться от традиционных схем мышления, генерировать новые идеи, ориентироваться в новой ситуации в условиях самостоятельного решения проблемы и готовность к творческой деятельности.

Готовность к обеспечению безопасности жизнедеятельности рассматривается в качестве интегративного личностного образования, включающего мотивационный (отношение к обеспечению безопасности жизнедеятельности), когнитивный (знания об источниках опасности, условиях и причинах их возникновения), деятельностный (навыки применения способов защиты) и оценочно-рефлексивный (анализ характера действия опасности, условий для выбора средств защиты) компоненты. Интеграция качеств, способствующих обеспечению безопасности личности, приводит к выделению так называемой «личности безопасного типа».

Становление современной культуры безопасности рассматривается Л.М. Власовой, В.В. Сапроновым, Е.С. Фрумкиной, Л.И. Шершневым [1] через преобразование мировоззрения всех слоёв общества с помощью образования. Отмечается, что целью общества, всей системы воспитания и обучения становится формирование личности, безопасной, прежде всего, для себя, окружающих, среды обитания, ориентированной на добро, созидание и развитие и способной к защите себя, социума и природы от внеш-

них угроз. И при этом образование должно носить опережающий характер, позволяющий обществу (коллективу, общественному объединению, нации, мировому сообществу) перейти от приоритета защиты в сложившихся ситуациях к приоритету предотвращения этих ситуаций, к устранению причин угроз, к обеспечению безопасности своей жизнедеятельности.

В настоящее время под личностью безопасного типа понимается личность, ведущая здоровый образ жизни, умеющая оценивать различные ситуации, которые могут нанести ей ущерб, грамотно выстраивать собственное поведение в случае угроз, личность с чётко сформированными установками о необходимости безопасного развития общества и государства, своей роли в этом развитии.

Формированию личности безопасного типа, по мнению исследователей, способствует ознакомление с опасностями, несущими угрозу человеку в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера; изучение и освоение методов и приёмов, позволяющих свести до минимума возможный ущерб личности и обществу; изучение комплекса проблем безопасности жизни и жизнедеятельности, формирующего научные взгляды учащихся в отношении главных особенностей перехода человечества к устойчивому (ноосферному) развитию; усвоение основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей и запросов личности в течение всей жизни. В целом, у личности должны быть сформированы адекватные представления в сфере безопасности.

Это важно ещё в связи с тем, что старшие школьники, как никакая другая возрастная группа, стоят на пороге самостоятельной жизни, в которой придётся автономно от близких людей принимать многие решения, в той или иной мере отражающиеся на безопасности их жизнедеятельности.

Не имея чётких представлений о том, что же представляет собой безопасность, старшеклассники страдают отсутствием адекватных критериев оценки происходящего вокруг них и ориентиров принятия решений о выборах, полезных и вредных для своей жизни. Часто это не позволяет личности найти свое место в мире человеческих отношений и не способствует ее психическому здоровью. Очевидно, что в данном возрасте необходимо проведение определённой работы по развитию представлений старшеклассников о безопасности жизнедеятельности.

Одно из актуальных направлений психологических исследований – изучение путей обеспечения информационной безопасности личности. Так, А.А. Малюк, О.Ю. Полянская, И.Ю. Алексеева [2] акцентируют внимание на проблемах информационной и коммуникационной приватности, этичности поведения в интернете, интеллектуальной собственности, профессиональной этики и ответственности ИТ-специалистов. Исследователи рассматривают этические ситуации, связанные с несанкционированным копированием личных данных, злоупотреблением информацией, созданием персо-

нальных «досье». Разбирают реальные инциденты проблемного поведения в интернете. Вопросы взаимодействия современной подростковой аудитории со средствами массовой коммуникации исследует И.В. Чельшева [5].

Как влияет информация на личность, каковы должны быть правила безопасности детей в интернете, каким образом может быть обеспечена информационная безопасность при применении образовательных коммуникационных технологий, в чем заключается специфика взаимодействия детей и подростков с компьютерами – это лишь часть проблем, требующих решения уже сегодня.

Интерес к данному аспекту безопасности обусловлен тем, что посредством воздействия информации на человека можно управлять и манипулировать сознанием и психикой личности для достижения чуждых для нее интересов. В современном информационном поле одна из самых страшных опасностей — это попасть в «информационную лужу», в которую превращаются средства массовой информации. Пораженный информационным воздействием, человек в своем поведении руководствуется уже не столько собственными интересами, сколько чужими командами. При этом информационное подавление может быть достаточно скрытым, а результатом такого воздействия является человек, полностью ориентированный на выполнение чужой воли.

Основными средствами информационного воздействия на человека называют средства массовой коммуникации (информационные системы, в том числе интернет и т.п.); литературу (художественную, научно-техническую, общественно-политическую, специальную и т.п.); искусство (различные направления «массовой культуры» и т.п.); образование (в том числе система так называемого альтернативного образования и т.п.); воспитание (все различные формы воспитания в системе образования, общественных организаций, система организации социальной работы и т.п.); личное общение. Любое из этих средств может быть использовано во вред благополучию личности. В частности, в отношении школьника оно может нести проблемы здоровью (переутомление, психологическая зависимость, соматические заболевания, снижение работоспособности и др.), этические проблемы (переоценка нравственных норм, снижение интереса к искусству, чтению, перенос образцов поведения из виртуальной действительности в реальность и др.), трудности в обучении (отсутствие времени на обучение, перегрузка излишней информацией, снижение успеваемости). В связи с этим возникает потребность в обучении школьника пониманию возможного манипулирования его поведением и сознанием при помощи информации, распространяемой СМИ, отдельными представителями деструктивных сект и др. Кроме этого, в современном обществе для безопасной социализации личности школьника необходимо научить его противостоять информационным угрозам. Соответственно обозначается важность информационной безопасности личности.

Под информационной безопасностью понимается состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества, государства в

информационной сфере от внешних и внутренних угроз, обеспечивающее формирование и полноценное развитие человека.

В период старшего школьного возраста, имея практически неограниченные возможности использования информационного пространства, человек подвергается манипулятивным воздействиям на личность, на ее представления и эмоционально-волевую сферу, на групповое и массовое сознание. Информация становится инструментом психологического давления с целью явного или скрытого побуждения индивидуальных и социальных субъектов к действиям в ущерб собственным интересам в интересах отдельных лиц, групп или организаций, осуществляющих эти воздействия. Уже появился термин «киберболезнь», которой подвержены люди, часто находящиеся в виртуальной реальности. Сегодня учеными и специалистами ставится вопрос о необходимости развития информационной экологии, формирующей здоровый информационный образ жизни людей в социальной и природной среде.

С учетом того, что информация способна привести к возникновению психоэмоциональной и социальной напряженности, искажению нравственных норм и критериев, неадекватности социальных стереотипов и установок, ложным ориентациям и ценностям и другим неблагоприятным психологическим последствиям, школьные уроки должны обеспечивать прежде всего информационно-психологическую безопасность школьника.

Как никогда, в настоящее время на первый план выходят вопросы, касающиеся воспитания подрастающего поколения, находящегося под постоянным воздействием медийного потока, поколения, которому через несколько лет предстоит самостоятельно ориентироваться не только в виртуальной, но и в реальной жизни, научиться отличать доброго человека от злого, делать свой осознанный выбор между миром и войной, любовью и ненавистью, добросердечием и злобой.

Как уберечь неокрепшую душу подростка от полного информационно-подавления? Могут ли одни лишь запреты помочь вырастить гуманистов, неспособных к насилию по отношению к окружающим людям, природе, сформировать личность безопасного типа? Наиболее действенным путем решения проблемы может стать развитие умения школьников самостоятельно, критически оценивать различные телепередачи, фильмы, сайты сети Интернет и т.д., формирование их способности к аргументированной оценке получаемой информации.

Практическая востребованность и теоретическая неразработанность соответствующей сферы обуславливают постановку перед каждым педагогом следующего вопроса: возможно ли развитие представлений старшеклассников о безопасности жизнедеятельности средствами урока?

На информационно-просветительском этапе эту работу необходимо направить на совершенствование информирования старших школьников о сущности и различных проявлениях опасности, а также о путях и средствах обеспечения безопасности жизнедеятельности современного челове-

ка. Развитие представлений в данном направлении предусматривает координацию возможностей разных общеобразовательных дисциплин (химии, физики, информатики, литературы, естествознания, истории, физкультуры и др.) в сочетании с интегрирующими возможностями ОБЖ (Основ безопасности жизнедеятельности) и дополнительного образовательного курса «Развитие личности как основа безопасности его жизнедеятельности» в контексте обогащения общей подготовки старшеклассников в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Современный урок призван развивать способность мыслить критически, воспринимая ту или иную информацию, побуждать школьников сравнивать и оценивать медийные сообщения, совершенствовать творческие, коммуникативные способности, умение интерпретировать медиатексты и самостоятельно оценивать их.

Сущность сформированности информационной безопасности субъекта обозначается в его умении выявлять информационную угрозу, определять степень ее опасности, уметь предвидеть последствия информационной угрозы и противостоять им.

Обращает на себя внимание, что наиболее часто безопасность жизнедеятельности у старшеклассников ассоциируется с конкретной социальной структурой, ответственной в обществе за обеспечение безопасности, но достаточно редко она связывается с самим государством, определяющим политику в сфере безопасности. Это может указывать на недостаточную узость представлений старшеклассников о факторах безопасности, их склонность к выделению наиболее очевидных и игнорированию базовых её источников.

Изучение роли государства, государственной политики в обеспечении безопасности, законодательной базы, несомненно, принадлежит урокам обществознания. А уроки русского языка и литературы, на наш взгляд, изначально несут громадный воспитательный заряд. Именно эти уроки дают школьникам понимание того, что в обеспечении безопасности жизнедеятельности немалую роль играет окружающая человека среда – родительский дом, друзья, знакомые, т.е. те люди, которые способны в трудную ситуацию прийти на помощь. С.П. Расторгуев в книге «Информационная война» подчеркивает, что в тех же сказках сформулированы приемы защиты. «Главное во всех сказочных способах – вовремя успеть понять: с кем имеешь дело, а для этого достаточно всего лишь успевать направлять зеркало на любого приближающегося. Считается, что будто бы нечисть не способна отражаться в зеркалах. Не означает ли сказанное, что никогда нельзя принимать информацию непосредственно от источника, что ее всегда желательно пропускать через систему зеркал; ибо эмоция и страсть туманят восприятие» [3, с. 40–41].

Потенциал по развитию представлений о безопасности жизнедеятельности, заложенный в дисциплинах, которые преподаются в старших классах общеобразовательной школы, позволяет старшеклассникам получить знания об источниках опасности, условиях и причинах их возникновения,

познакомиться со способами защиты, научиться анализировать характер опасности, условий для выбора средств защиты, переосмыслить свои позиции в отношении жизненных источников безопасности.

Наряду с информированием старших школьников о сущности и различных проявлениях опасности, а также о путях и средствах обеспечения безопасности жизнедеятельности современного человека, внимание педагога необходимо сосредоточить на развитии коммуникативных способностей, личностной и социальной идентичности, снижении личностной тревожности.

Общение в жизни подростка занимает одно из первых по значимости мест, но именно в этой сфере школьники испытывают значительные трудности. Перед старшими школьниками остро встает важная проблема – коммуникативные барьеры, возникающие в результате чрезмерного ухода в мир SMS, интернетных чатов и т.д. Привыкание к виртуальному общению приводит к трудностям в реальном мире. Стихийный опыт общения с произведениями медиакультуры, стойкое предпочтение информации с установкой на развлечение, невысокий интерес к чтению – все это ведет к снижению интеллектуального уровня школьников. Именно поэтому привлечение старшеклассников к художественно-досуговой, творческой деятельности представляет собой важную задачу, решение которой возможно в процессе интеграции медиаобразования в курсы школьных дисциплин. Сделать так, чтобы в результате образования человек мог со знанием дела пользоваться окружающими его СМИ, а не наоборот. Научить анализировать и выявлять манипулятивные воздействия медиа, ориентироваться в информационном потоке современного общества.

Правильно выстроенная образовательная программа на третьей ступени обучения, взаимодействие педагога и школьного психолога позволяет старшеклассникам переосмыслить свои позиции в отношении жизненных источников безопасности, расширить знания об источниках опасности, условиях и причинах их возникновения, даёт возможность понять, что оружие и прочие материальные средства обеспечения безопасности второстепенны, т.к. ими можно воспользоваться только в отдельных случаях и когда ты сам к этому готов. Школьники убеждаются в том, что знания не просто важнее физической силы, но и главная составляющая обеспечения безопасности жизнедеятельности. Школьный урок может и должен способствовать адекватной коррекции данного соотношения, привести к осознанию того, что безопасность своей жизнедеятельности способен в полной мере обеспечить только сам человек через подготовку, в первую очередь, себя, через развитие интеллекта, личных качеств и общей психологической готовности к реагированию на опасности. Ведь, как сказал Д. Леббок, «число людей, которые себя погубили, куда значительнее, нежели число погубленных».

#### *Литература*

1. Власова Л.М., Сапронов В.В., Фрумкина Е.С., Шершнев Л.И. Безопасность жизнедеятельности. Современный комплекс проблем безопасно-

- сти / под ред. В.В. Сапронова : учебно-методическое пособие для образовательных учреждений. М. : ФНИМБ, 2009.
2. Малюк А.А., Полянская О.Ю., Алексеева И.Ю. Этика в сфере информационных технологий. М. : Горячая линия – Телеком, 2013.
  3. Расторгуев С.П. Информационная война. М. : Радио и связь, 1998.
  4. Сафронова И.Г. Проблемное обучение как условие развития креативного мышления студентов по безопасности жизнедеятельности // Профессиональное образование. Прил. № 2. 2007. С. 23-28.
  5. Чельшева И.В. Подростки и медийное насилие: причины и последствия // Медиаобразование. 2011. №4. С. 21-30.

### **Основные направления в использовании дистанционных технологий при оказании юридической помощи инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья**

*Прокофьев С.П.,  
выпускник 2012 г.*

*ФБГОУ ВПО «Российская правовая академия Министерства юстиции  
Российской Федерации»,  
г. Москва*

В течение последнего десятилетия в Российской Федерации достаточно эффективно ведётся работа юридических клиник по оказанию бесплатной юридической помощи на безвозмездной основе социально незащищённым слоям граждан. Одним из примеров такой клиники является Центр правовой помощи населению Российской правовой академии Минюста России (далее – Центр). Несмотря на то, что работа Центра не столь продолжительна (в марте 2013 года он отметит своё четырёхлетие) по сравнению с его «собратьями» (к примеру, Юридическая клиника, созданная при Тверском государственном университете, отметила не так давно своё пятнадцатилетие), достигнуты большие результаты, и рейтинг популярности данной организации заметно растёт с каждым семестром.

Однако нельзя не указать на то, что при всём стремлении к усовершенствованию работы Центра и приведению его деятельности к единым стандартам оказания бесплатной юридической помощи всё же остаются некоторые неразрешённые проблемы. Одной из них на сегодняшний день является проблема оказания данного рода помощи инвалидам, а также лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Для того чтобы вникнуть в суть проблемы, считаю необходимым раскрыть и кратко охарактеризовать понятия «инвалид» и «инвалидность»:

– инвалид (от лат. *invalidus* – слабый, немощный) – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты [4].

- инвалидность – нарушение здоровья человека со стойким расстройством функций организма, приводящее к полной или значительной потере профессиональной трудоспособности или существенным затруднениям в жизни [2, с. 268].

Как видно из одного и из другого определения, инвалидность присваивается гражданам, передвижение которых затруднено или вовсе невозможно по какой-либо причине расстройства организма (в основном связанного с отклонениями в опорно-двигательной системе). Соответственно, данная группа инвалидов не может нормально передвигаться в пространстве, а некоторые граждане не имеют возможности даже выйти из дома и дойти до магазина, не говоря уже о посещении Центра. Из определения «инвалид» видно, что многие расстройства организма подразумевают под собой необходимость социальной, а также правовой защиты в рамках юридического консультирования граждан данной категории, что является одной из непосредственных целей функционирования Центра.

Нередки случаи, когда инвалидность является приобретенной и обуславливается старением человеческого организма. В основном это происходит в период так называемой поздней взрослости (геронтогенеза). В данном периоде жизни у человека ухудшаются слуховая чувствительность и зрительные функции организма, что приводит к затруднению восприятия информации, а также к расстройству высших психических процессов (к их числу относятся произвольная память, произвольное внимание, мышление, речь и др.) [6, с. 549].

Как показывает практика, именно граждане, достигшие возраста пятидесяти-шестидесяти лет, составляют наибольший процент посетителей Центра. Их интересуют вопросы гражданско-правовой направленности, связанные с жилищным, наследственным и другими отраслями права.

В Положении о Центре прописывается конкретное понятие «посетитель Центра», «повторный приём» и «заполнение специальной анкеты» [5], что подразумевает под собой непосредственное личное посещение обратившимся в порядке живой очереди, т.е. его пребывание в Центре. Для граждан, имеющих группу инвалидности, как уже говорилось выше, посещение организации является затруднительным, и они могут получить ответ на интересующий их вопрос лишь дистанционно (в отдалении от Центра). Несмотря на это, консультирование граждан по телефону в Положении не прописывается, а это значит, что никто и не будет к такому виду консультирования прибегать.

По моему мнению, в Положение о Центре необходимо внести корректировки, в соответствии с которыми будет разрешено дистанционное консультирование граждан по правовым вопросам. Одним из видов должно стать консультирование обратившихся с использованием таких дистанционных технологий, как телефония, что значительно увеличит круг граждан, которые нуждаются в такой помощи, но не имеют возможности получить её лично. Студент-консультант вполне может и сам заполнить лист регистра-

ции такого посетителя с внесением пометки «консультация дана по телефону». Так же со слов посетителя может заполняться и анкета, которая предлагается консультируемому при первичном приёме с такой же пометкой.

Несомненно, среди граждан, обращающихся за консультацией по телефону и идентифицирующихся как инвалиды, которые не могут прийти непосредственно в Центр и получить консультацию, могут встречаться мошенники. Во избежание данных казусов необходимо прибегать к запрашиванию у обратившегося его ФИО и СНИЛСа, присваиваемого при наступлении инвалидности медико-социальными экспертными, врачебно-трудовыми и врачебно-экспертными комиссиями. Если обратившийся соглашается выполнить данную просьбу, то СНИЛС можно проверить по базе, находящейся в ведении органов социальной защиты населения, с которыми необходимо установить взаимодействие в форме договора о сотрудничестве в рамках оказания правовой помощи инвалидам. В случае если СНИЛС совпадает с идентификационными данными обратившегося, консультацию возможно продолжить, в противном же случае в процедуре можно отказать с объяснением причины.

Если клиент всё же хочет непосредственно пообщаться с консультантами Центра, но не имеет возможности его посетить, возможно создание так называемой «выездной группы». В данном случае необходимо заранее выслушать вопрос данного гражданина, чтобы должным образом изучить его и разобраться в сути проблемы до его посещения, а также определить конкретное время, в которое гражданину удобен приезд консультантов (непосредственно во временных рамках работы Центра). Группа может формироваться как только из студентов-консультантов, так и с участием преподавателя. Это также поможет более эффективно развитию Центра по выполнению его главной задачи – консультированию граждан по правовым вопросам.

В эпоху развития информационных технологий многие граждане (и инвалиды не исключение) являются пользователями сети Internet, что также способствует более эффективному консультированию. В связи с этим предлагаю внести в Положение о Центре и такой пункт: «Консультирование граждан посредством Internet-ресурсов, таких как электронная почта, чат и система Skype». Если инвалид имеет доступ к интернет-ресурсам, то он может отправить свой вопрос на электронный адрес Центра, при этом также обязательно указать свой СНИЛС и идентификационные данные для проверки достоверности, после чего консультанты Центра изучат вопрос и дадут развёрнутый ответ по электронной почте. Для разъяснения и уточнения некоторых обстоятельств дела консультанты могут запросить у гражданина документы, оцифрованные варианты которых прикрепляются к письму-запросу. После изучения всех необходимых материалов в 10-дневный срок должен быть дан развёрнутый ответ на поставленный вопрос с указанием статей соответствующего нормативно-правового акта. Если гражданин всё-таки не до конца разобрался в проблеме, то он так же, в электронной

форме, может задать уточняющие вопросы, на которые консультанты Центра будут обязаны ответить.

Что касается применения таких интернет-ресурсов, как Skype, то это будет вариант online консультирования, аналогичный непосредственному посещению Центра человеком. В режиме такого же реального времени будут даны ответы на поставленные вопросы, что поможет решить ещё одну, как показывает практика, проблему – лимит времени, отведённого на консультирование одного гражданина. Если проблема слишком тяжела для консультанта, возможно прибегнуть к повторной консультации в установленное время.

При условии, что у гражданина-инвалида нет возможности доступа к интернет-ресурсам, он может направить свой запрос письменно, прибегнув к услугам Почты России. В данном случае гражданин отправляет копию свидетельства о присвоении ему инвалидности и вопрос письмом, на которое в течение установленного срока должен быть отправлен письменный (в определённых случаях подробный) ответ с указанием статей нормативно-правовых актов. Здесь, конечно, возникнут некоторые затруднения с повторной консультацией, а также с предоставлением денежных средств на почтовое отправление. Тем не менее, данная проблема также решается: директор Центра может обратиться к руководству вуза за дополнительными материальными ресурсами для такого вида консультирования.

Обобщив опыт психологических центров [1; 3], осуществляющих консультативную деятельность в отношении социально незащищенных лиц с использованием дистанционных технологий, и рекомендации ведущих отечественных специалистов, считаю, что внедрение вышеперечисленных консультационных программ в юридических Центрах правовой помощи позволит оказать юридическую помощь значительно большему числу социально незащищенных граждан. Это поможет усовершенствованию работы и увеличению рейтинга как конкретно взятого консультационного Центра, так и юридических клиник по всей стране.

### *Литература*

1. Айсмонтас Б.Б. Психологическое образование на основе дистанционных технологий: опыт, проблемы, перспективы // Психология образования: модернизация психолого-педагогического образования : Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 11-13 декабря 2012. М. : Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России», 2012. С. 3-8.
2. Большой юридический словарь, 3-е изд., доп. и перераб. / под ред. проф. А. Я. Сухарева. М. : ИНФРА-М, 2008.
3. Меновщиков В.Ю. Модели организации интернет-консультирования в России // Психологическая помощь социально-незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение : Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21-22 февраля 2012 г. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. М. : МГППУ, 2012. С. 43-46.

4. О социальной защите инвалидов: Федеральный закон №181-ФЗ от 24.11.1995 г. с изм. и доп. от 30.11.2011, вступившими в силу с 01.02.2012 / Рос. газ. 2011, 30 ноября.
5. Положение о Центре правовой помощи Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российская правовая академия Министерства юстиции Российской Федерации» 2011 года. //сайт. URL: <http://гра-му.ru/doc/СPP/pologenieCPP.doc> (дата обращения: 15.03.2013)
6. Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред. А.А. Реана. СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. (Серия «Психологическая энциклопедия»).

## **Дистанционный курс развития «Успех». Особенности работы с осужденными и лицами с психическими расстройствами**

*Лотоцкая (ранее Ильина) Ю.Н.,*

*к.п.н., ведущий научный сотрудник,*

*Институт психологии им. Г.С. Костюка*

*Национальной Академии Педагогических Наук Украины,*

*Лаборатория новых информационных технологий обучения,*

*г. Киев, Украина*

Одной из сложностей в жизни современного взрослого человека стало постоянное увеличение минимального объема знаний, необходимого каждому, в том числе возрастает потребность в сугубо психологических знаниях, а структура образования взрослых не готова к такому массовому и быстрому переходу. В связи с этим актуальной проблемой является замена информационно-репродуктивного подхода в системе образования и развития взрослых новыми технологиями. Для организации такой поддержки насущной потребностью является внедрение качественных, психологически обоснованных технологий дистанционного образования. Особенно это значимо для жителей поселений, удаленных от крупных образовательных центров, для людей с особыми потребностями, для социально активных взрослых, у которых мало свободного времени для саморазвития с отрывом от работы, и для групп, традиционно трактуемых нами как «неуспешные» или изолированные от общества. В таком случае, конечной целью информатизации системы образования взрослых становится обеспечение ее современного качества и доступности для всех желающих, независимо от места их проживания, социального статуса или уровня образования и других особенностей.

Дистанционные технологии это результативный инструмент управления развитием взрослых и в обучении психологическим компетенциям. В частности, психологии жизненной успешности – направления, которое активно развивается нашей лабораторией.

Проясим наше понимание вопроса жизненной успешности, ее психологическую модель. Субъект нуждается в ощущении успеха, объекту необходимо подтверждение от окружения, «внешний» результат. Это означает,

что в зависимости от ощущения себя объектом или субъектом жизнедеятельности мы будем колебаться в выборе приемлемой личной модели успеха, ее критеризации, создании так называемой «эталонной модели успеха». Субъективизация-объективизация терминов «успех» и «успешность», категоризация, концепции и модели занимают разные научные и прикладные направления. Тема успешности интересует многих: или как стремление к достижению – «быть успешным», или через протестные реакции – «не это главное» [4; 5; 7; 9]. Следовательно, создание программы развития психологических компетенций (психология жизненной успешности) в рамках «Дистанционного курса развития психологических компетенций «Успех»», (ДКР-ПКУ), нацеленной на создание электронной интеллектуальной интерактивной среды для развития взрослых в дистанционной форме в области психологического знания, является своевременным и полезным.

К целевой аудитории, на которую рассчитан проект ДКР-ПКУ, относятся:

- жители малых административных поселений и закрытых административно-территориальных образований, которые желают получить качественное образование на высоком уровне;
- люди с особенными потребностями;
- русскоязычные жители ближнего и дальнего зарубежья, которые хотят получить психологическое образование на родном языке;
- преподаватели ВУЗов, тренеры социально-психологического направления и социальные работники, то есть работники сферы образования, желающие использовать ДКР для обучения психологическим компетенциям, ведущим к росту качества жизни, жизненной успешности.
- Особенности группы. Особенности группами стали такие выборки: «осуждённые», «психические расстройства», «age-group» и группа «статус». Они выделены особо из-за специфики принципов доступности к дистанционным курсам и необходимости адаптации контента.

Анализ психологической литературы показывает, что в странах СНГ, Европы и США в настоящее время нет единой развитой психологической теории жизненной успешности, при этом в странах СНГ, особенно Российской Федерации, Украине, Беларуси есть психологическая комплексология, часто архетипичное неприятие успешности, нет культуры успеха, нет моделей успешности. Нет единого психологического определения жизненного успеха личности. В противовес этому информационное пространство перегружено ненаучными, не подтвержденными научно, эзотерическими или мозаичными теориями, многие из которых на проверку являются псевдотеориями. В основном большинстве успешность связывают с монодостижениями: или сугубо внешними материальными достижениями, или духовными, некоторой аскезой даже. В крайнем упрощении данные теории предлагают человеку «успеть» заработать много денег, похудеть, бросить старую жизнь, поверить в высшие силы или чудо, и тогда, как результат таких успехов, придет жизненная успешность. Основанием для инструментария «повышения успешно-

сти» часто служит опыт одного или нескольких «успешных по данному методу», не учитываются индивидуальные психологические особенности, гендерные или культурные различия, возрастные периоды. Наше исследование мифологем жизненной успешности также указывает на короткий срок влияния подобных методик или убеждений. Безусловно, среди этих псевдотеорий есть интересные трактовки, часть технологий можно обосновать и доработать так, чтобы они были экологичными к личности, но само информационное пространство, особенно это касается интернет-пространства, мы можем сравнить с огромной свалкой, в которой можно отыскать и нечто ценное.

Мы связываем успешность с деятельностью интеллектуальных моделей: когнитивных, ментальных, умственных. Нами разработана психологическая модель «Жизненных выборов», поскольку точность жизненных выборов делает субъекта жизнедеятельности успешным или нет. Эффективная ментальная модель дает субъекту необходимые эффекты жизнедеятельности, в виде желаемых результатов, внешних (признание, контакты, положение) и внутренних (переживания, ощущения) [2; 4].

Психолингвистическое значение слов «успех», «успешность» в разных языках исследовано нами во всех языковых группах. Существует до 10 базовых терминов в каждой языковой группе, лексика является в целом похожей, но для аграрных сообществ главным признаком успеха была работа, скот и земля, а позже – финансовое положение, материальные достижения, как результат работы. Для кочевых, пассионарных наций – оружие и активность, сила, мощь как средство получения того же богатства, позже – внутреннее состояние. Также понятие «успешности» во многих языках тесно связано со счастьем, удачей, преимуществом, прогрессом, ростом и определенным моментом – непродолжительным, завершением, концом, который является итогом, результатом. Интересным является совпадение денотаций термина в языках с разным происхождением, следовательно, денотат понятия «успех» является похожим и, априори, желаемым человечеством, независимо от языка. Общими акцентами являются та же дихотомия, высокая конфликтность разных моделей успешности, не-структурированность моделей успешности, разница между декларативными понятиями и реально употребляемыми моделями успешности. Интересным также является то, что сторонники определенных моделей враждебно относятся к сторонникам других, а на практике используют эклектику. Мы выделили признаки определенной психологической «травли» успешности, нежелания успеха или состояния успешности из-за слишком высоких либо неприемлемых в собственной жизни критериев успешности, из-за неосознанности ментальной (умственной) модели собственного успеха, поэтому мы еще раз подчеркиваем необходимость научных разработок, которые помогут человечеству определиться, где именно *The gap* (разрыв) денотата и коннотата успеха. Выборка «Осужденные», например, считает плату за успешность чрезмерно высокой, а потому недостижимой, что оправдывает для многих незаконные способы по-

пробовать «ухватить птицу счастья», а «псих. расстройства» демонстрируют высокий процент мнений, что вообще успешность возможна, но в их жизни – нет. Людям свойственно также делить других на «успешных» и «неуспешных», понятно, что критерии разделения также субъективны.

Также мы выделили четыре базовые культурные модели успешности: это американская (культ достижений, чаще всего материальных), немецкая (культ эффективности, правильного пути), восточная (внутреннее состояние и внутренняя свобода) и славянская (духовность, определенная нравственность и упование на высшие силы).

Для ощущения себя успешным необходимы одновременно интеграция с обществом и выделение из него как индивидуальности, то есть равновесие социальной и личностной идентичности, подлинности модели человека.

Обществом успех личности оценивается исходя из наличия или отсутствия объективного «значимого» результата (достижение цели) и значимости выполненной деятельности в соответствии с системой общественных ценностей. Субъективная оценка этого результата переживается личностью эмоционально как успех (удовольствие, радость и тому подобное) или неуспех (разочарование, обида, гнев и тому подобное) в отличие от незначительного «результата», получение которого не вызывает долговременного и глубокого эмоционального переживания [1; 2; 3; 4]. Здесь мы выходим на поле психологического переживания определенных состояний, адекватности их оценки индивидом или субъективности оценок.

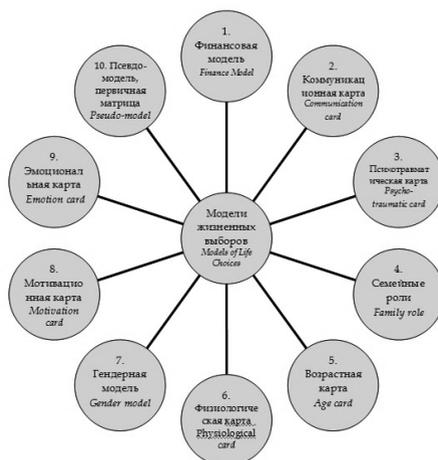
Однако наиболее важным «внешним» критерием для ощущения себя успешным является мотивационный механизм сравнения («хуже-лучше» или «совсем по-другому»), нежели выбранная для сравнения/самосравнения референтная группа.

Критериями успеха могут также быть БОЛЬШЕ достижений человека в деятельности, которые признаются большинством других людей из окружения как значительные, или наличие ИЗБРАННЫХ критериев (то есть соответствие эталонной модели успеха и реальных результатов жизнедеятельности).

Мы предлагаем собственное определение успешности: это деятельность, которая сопровождается определенным состоянием, она направлена вовне или вовнутрь и приводит субъект деятельности к желаемому результату (успеху), который проверяется объективно или субъективно, с прогнозируемыми или допустимыми издержками и на желаемый срок, с возможностью выделить модель деятельности, приводящей к успешным результатам, и повторить ее. Также мы выделили следующие универсальные критерии для измерения жизненной успешности: первый – субъективное ощущение удовлетворения жизнью, которое проверяется результатами по пяти базовым жизненным эффектам: финансовый достаток; эмоциональный базовый ресурс; состояние здоровья; способность устанавливать конструктивные взаимоотношения в аффектных и профессиональных отношениях; способность изменять поведение (бытовая форма – способность учиться).

Второй критерий – это эффективность связей между уровнями, отсутствие неосознаваемых конфликтов между уровнями и на каждом уровне. Субъективное удовлетворение возникает, когда в значимых слоях (исследования показывают, что значимость каждого уровня индивидуально ранжируется, распределяется в весовом соотношении) имеют место ожидаемые результаты. Однако успех и неуспех осознаются и переживаются личностью не в каждой, а лишь в значимой для будущего личности, то есть в той сфере активности, которая определяет человека как руководителя рефлексии собственным настоящим и будущим. Таким образом, опираясь на разработанное нами понятие, структуру и характеристики умственных моделей жизненной успешности – путь, вариант, сценарий собственной жизни, критерии успешной модели и принципы, мы можем разработать технологию повышения психологической компетентности взрослого человека.

На основании этой теории мы создали комплексную методику влияния и дистанционный курс, который позволяет осознать, выделить собственную умственную модель жизненных выборов, избрать результативное трансформационное средство усиления или изменения психологической модели успешности по базовым десяти факторам жизненного сценария, создать собственную эталонную модель успеха и инкорпорировать ее в ментальную модель участников эксперимента (см. рис.). Мы также выделили 10 субмоделей, сочетание которых создает жизненный сценарий успешности, который как в целом, так и по каждой субмодели, возможно измерять по шкале успешности.



*Рис. Модель жизненных выборов «Мой сценарий успеха»*

Мы создали определенную дистанционную интерактивную программу развития/повышения психологических компетенций успешности – ДКР «Успех».

Этапы, пройденные нашей научной группой:

- анализ психологической, социологической, научной и популярной литературы, рабочих технологических платформ для создания курсов дистанционного обучения, анализ существующих дистанционных программ;
- проект ожидаемого результата, проект дистанционного курса «ДКР УСПЕХ», поскольку формат нашего научного исследования построен в логике проектно-технологического подхода;
- исследовательская работа в экспериментальных группах (группа «дистанционного действия» – 330 уч., «экспериментальная группа» – 16 уч., «осужденные» (ОС) – 300 чел., «псих. расстройства» (ПР) – 250 чел., группа «Статус» – 15 чел.; в 2013 году мы дополняем данные выборки группой «Возраст (50+)»). Цель – выявить закономерности успеха, определить дифференцирующие ключи в психологических аспектах ментальной модели, также важна разница коннотаций каждой группы и специфика построения контента курса;
- апробация результатов в дистанционном курсе (первоначально планировалось 12 мес., но реально получилось 18).

Сейчас мы заняты формализацией выявленных закономерностей и характеристик, описанием хода проектного эксперимента, примененных технологий, коррективами к технологии влияния на повышение психологической компетенции взрослых в выбранной теме

Дистанционный курс «УСПЕХ». Режим доступа <http://moodle.dlc-success.org> Команда проекта: автор и руководитель проекта Юнона Лотоцкая (Ильина), группа: д.п.н., член-корр. НАПНУ Марина Смутьсон, психотерапевт проекта – клинический психолог Иван Лотоцкий, программист Александр Павловец, администратор Елена Иванова и др., и кураторы из психоневрологических больниц г. Киева и Пенитенциарной службы Украины. Учебный курс состоит из 10 модулей, в каждом от 3 до 5 занятий.

Учебный модуль включает:

1. Лекционный материал, который содержит текстовый «файл» с гиперссылками и мультимедийным сопровождением.
2. Мотивационный материал, содержащий интерактивные блоки, видеоматериалы – примеры по теме, дополнительный материал для изучения.
3. Интерактивный тест *online* и *offline* для самопроверки усвоения теоретического материала.
4. Практические занятия, ориентированные на закрепление полученных знаний и их использование в производственной, бытовой и социальной сферах.

После каждого третьего учебного модуля студент проходит тематический тест, который охватывает материал предыдущих пяти модулей, и заполняет «Дневник самопроверки». После этого студент автоматически получает свой уровень (по своим результатам) и доступ к эталонному решению.

Каждый учебный модуль завершается письменной аттестационной работой, которую можно переслать куратору-тьютору вложенным файлом или обычной почтой.

Завершает курс круглый стол с участниками.

Мы используем различные элементы обучения, объединенные нами в такие группы, как:

- лекция: видеоматериалы, интернет-справочники; эталонные модели, мультимедийные тексты;
- тесты: интерактивный тест самоконтроля, диагностический тест;
- практические задания: творческие и практические задания, форумы, чаты, стена успеха, стена заданий (где можно ознакомиться с выполненными другими участниками заданиями на условиях анонимной публичности), игры.
- Поддерживающие сообщества (WEB 2 – Фейсбук <http://www.facebook.com/groups/181953808508038>, психологический блог – поддержка <http://pocherk10.livejournal.com>, видеоблог проекта <http://www.youtube.com/user/Yunonallina> и закрытые группы для выборок: группа для ПР проходит в стационаре, для ОС такой формат не был реализован из-за требований безопасности, для «Возраст» – создаем группу онлайн и скайп-консультирование. Для ряда представителей этих выборок к курсу ДКРУ был необходим предварительный курс компьютерной грамотности, так как многие не обладают знаниями и навыками, нужными для работы с дистанционными и интернет-технологиями, что само по себе стало дополнительным вызовом.

Отдельно хотим отметить особенность работы с выборкой ОС. Работа с заключенными усложнена из-за внутренних правил колоний (низкий уровень грамотности вообще и компьютерной грамотности в частности (кроме малолетних преступников), компьютерные комнаты могут вместить не более 5–10 чел. в день, нет доступа в интернет и пр.), поэтому мы создали качественное дополнение – обучение для инспекторов по трудовому и бытовому устройству после освобождения и подготовке к жизни на свободе. Курс включает в себя не только принципы быстрой социализации – повышение жизненной успешности, возникла также потребность в психологической самопомощи – работе с деструктивными состояниями (агрессией, гневом, обидой, депрессией и пр.), так как в ходе опросов и работы с данной выборкой оказалось, что это крайне важно. Сотрудничество с выборкой ОС показало, что у этой выборки сформирован, часто неосознаваемый, запрос на душевное общение – на общечеловеческие темы, чтобы человека выслушали, дали возможность рассказать самому, вместо рекомендаций и указаний. Из-за завышенной самооценки представители этой группы плохо воспринимают давление на себя, у них высокая обида на общество. Помогает простая физическая деятельность, к которой есть склонности, а вот психотерапевтическая помощь не принимается из-за когнитивной и эмоциональной закрытости, есть запрос на помощь в поиске адекватной работы, иногда нужно помочь адекватизировать запросы к работе, хорошие воспоминания. Они трудно проходят психологическую адаптацию, проходя та-

кие этапы: шока; агрессии; попытки вернуться в прошлое – такой «торговли», или борьбы; депрессии; принятия новой жизни и себя в ней (мы обнаружили, что в психологической адаптации этой группы мы можем экстраполировать разработки Э. Кюблер-Росс о стадиях принятия смерти. Третий этап называется торговля, или борьба: попытка перебрать все существующие паттерны поведения, в надежде, что изменений не понадобится, попытка сохранить максимальную стабильность прошлой системы убеждений, верований, поведения и пр. [8]). Но цикл может быть не завершенным, и подобная деятельность с этой группой должна помочь и обществу, и им. У нас пока нет сравнительной статистики, как ускоряется этот цикл адаптации, мы получим ее после 2013 года.

Мы также сравнили ответы людей группы "Норма", "Статус", "Псих. расстройства" и "Осужденные" по темам (выдержки из исследования см. в табл.):

1. Уверенность в собственной правоте (количество (в процентах) случаев, выбор адекватной ситуации для оценки, оценка своих сделанных действий, выводов).
2. Адекватность самооценки – количество (в процентах) реализуемых планов, дел, отношений и пр. (завышение (В) – рассчитывал, что будет больше; и занижение (Н) – рассчитывал на меньшее).
3. Отношение к себе и другим. По матрице «Окейности» Э. Берна (я ок – ты ок, я ок – ты не ок, я не ок – ты ок, я не ок – ты не ок). Наиболее конструктивна Я ОК/Ты ОК. Наличие такой позиции означает, что человек уверен, что с ним все порядке, что он имеет право на ошибку и исправление ее, и, также, другой имеет позитивное, конструктивное намерение в своих действиях.

*Таблица*

**Сравнительный анализ мнений по 4 группам**

Вопрос	Норма	Статус	Псих. расстр.	Осужд.
1. Я прав!	55%	86%	17%	84%
2. Адекватность самооценки Выше/ Ниже/Адекватно (В/Н/А)	15/60/25%	30/15/55%	45/55/0%	94/5/1
3. Позиция а) Я ок/ты ок б) Я ок/ты не ок в) Я не ок/ты ок г) Я не ок/ты не ок	а) 35%* б) 25%* в) 25%* г) 15%*	а) 30% б) 60% в) 10% г) -	а) 5% б) 10%** в) 25% г) 60	а) - % б) 80% в) 10% г) 10%

\*постсоветские страны

\*\*замер не в острых фазах заболевания

Подводя итог, хотелось бы отметить, что дистанционная форма обучения легко внедряется в деятельность взрослых выборки «Норма», «Особые потребности» и «Возраст», при этом позволяет получить специализированное психологическое образование, повышает интерес взрослых к собственной развитию, повышает ответственность за собственную жизнь и удовлетворенность ею. ДКР-У помогает решить одну из основных задач, поставленных нами, – формирование у взрослых психологической компетенции в направлении психологии успешности, что ожидаемо повлечет повышение качества жизни. Это следствие мы считаем особенно ценным в современных реалиях. При этом для групп, которые более остро нуждаются в такой программе, – как например ОС и ПР, такие программы имеют ограничения во внедрении, большую длительность и требуют модификации контента (в сторону упрощения и повышения психологического просвещения и поддержки).

### *Литература*

1. Андреев А.В., Андреева С.В., Доценко И.Б. Использование дистанционных технологий в очном обучении. Таганрог: ЦДП ТТИ ЮФУ (ТрГУ), 2008. URL: <http://rudocs.exdat.com/docs/index-439272.html> (дата обращения 17 марта 2013).
2. Ільїна Ю.Н. Інформатизація освіти: дистанційне розвиваюче середовище. Суб'єкт - суб'єктна взаємодія // Тези. Матеріали ІХ Міжнародної наукової конференції «Традиція і культура. Феномен діалогу: традиція і сучасність» (Київ 19-20 листопада 2010 р.). Ч. 4. К., 2010. С. 33-34.
3. Ільїна Ю.М. Психологічна модель успішності у кризові періоди суспільства // Психологічна теорія і технологія навчання // збірник «Актуальні проблеми психології» Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України. Т. 8, вип. 7. К., 2010.
4. Ільїна Ю.М. Методика дослідження життєвого сценарію «Успіх» // Кисарчук/збірник «Актуальні проблеми психології» Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. Т. 3. К., 2010.
5. Ильина Ю.Н. Дистанционный курс развития психологических компетенций «Успех» // Информатизация образования – 2010: педагогические аспекты создания информационно-образовательной среды : материалы междунар. науч. конф., Минск, 27-30 октября 2010 г. / отв. ред. И.А. Новик. Минск : БГУ, 2010. С. 227-231.
6. Ільїна Ю.М. СМД-тренінг по трансформації ментальних (розумових) моделей дорослих: Методичний посібник для проведення тренінгу «Управління змінами». К. : ЦТІ, 2007.
7. Ключников С. Ю. Фактор успеха: новая психология саморазвития. М. : Беловодье, 2002.
8. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. Гл. V. Третий этап: Торговля; Гл. VI. Четвертый этап: Депрессия // Электронная библиотека ModernLib. Ru. URL: [http://www.modernlib.ru/books/kyublerross\\_elizabet/o\\_smerti\\_i\\_umiranii/read](http://www.modernlib.ru/books/kyublerross_elizabet/o_smerti_i_umiranii/read) (дата обращения 17 марта 2013).
9. Макаревская Ю.Э. Влияние продолжительного неуспеха в учебно-профессиональной деятельности на личностную идентичность студентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук (на правах рукописи). URL: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-vliyanie-prodolzhitel'nogo-neuspeha-na-lichnostnyu-identichnost> (дата обращения 17 марта 2013).

## Дистанционные технологии в социальной работе

*Аксенов В.В.,*

*к.и.н., доцент,*

*зав. кафедрой социальной работы,  
Академия социального образования,*

*г. Казань*

Дистанционное обучение социально незащищенных слоев населения имеет долгосрочные перспективы развития для людей, ограниченных в перемещении, особенно в области социальной работы. Социальная работа охватывает широкий спектр общественной помощи людям, попавшим в тяжелую жизненную ситуацию, вплоть до маргинальных слоев населения. Среди категорий клиентов, нуждающихся в социальной помощи, мы рассмотрим две – это люди с ограниченными возможностями здоровья и лица с аддиктивным поведением.

В первую категорию входят инвалиды с детства, инвалиды вследствие производственного травматизма и пожилые люди. Конвенцией ООН о правах инвалидов, принятой 13 декабря 2006 г., к инвалидам относятся лица с устойчивыми физическими, психическими, интеллектуальными или сенсорными нарушениями, которые при взаимодействии с различными барьерами могут мешать их полному и эффективному участию в жизни общества наравне с другими [1, ст. 1]. Дистанционные технологии в социальной работе согласно подпунктам f, g, h, i пункта 1 статьи 4 Конвенции обеспечивают минимальные затраты по адаптации, мобильности информационно-коммуникативных и ассистивных технологий, поощряют преподавательскую деятельность специалистов и обслуживающего персонала [1, ст. 4].

Для инвалидов с детства требуется длительная реабилитация. В 2003 г. Управлением организации медицинской помощи матерям и детям, Департаментом организации и развития медицинской помощи населению, Российским реабилитационным центром «Детство», Российской медицинской академией последиplomного образования, Центром нейрореабилитации, Московским НИИ педиатрии и детской хирургии Министерства здравоохранения Российской Федерации была разработана концепция совершенствования медико-социальной и психологической реабилитации детей-инвалидов и инвалидов с детства. В концепции было отмечено, что основную нагрузку несет семья и только 1/3 детей с ограниченными возможностями находится в специализированных домах-интернатах [2, с. 1]. Развитие компьютеризированной сети и использование дистанционных технологий позволяет проводить не только медико-социальную и психологическую реабилитацию, но и социальную работу по адаптации детей-инвалидов и инвалидов с детства к условиям современного информационного общества. Широкое значение приобретает социальная работа в области психолого-педагогического консультирования родителей детей-инвалидов за счет дистанционных технологий. Параллельно должна проходить социальная рабо-

та по реабилитации детей-инвалидов и создание адаптационных условий ближайшим окружением (семьей, сверстниками, медицинскими и социальными работниками, педагогами и т. д.), а также информированности общества о проблемах детей-инвалидов и инвалидов детства.

Инвалиды вследствие производственного травматизма испытывают посттравматический шок, вызванный резким переходом из одной среды в другую. В настоящее время для инвалидов осуществляется государственная программа «Доступная среда», рассчитанная на реализацию за период с 2011 по 2015 г., которая является закономерным продолжением федеральной целевой программы «Социальная поддержка инвалидов», начатой с 2000 и продолженной до 2010 г. Целями данной программы являются обеспеченность инвалидам равного доступа к физическому окружению, к транспорту, к информации и связи, а также объектам и услугам, открытым или предоставляемым для населения [3, с. 2-5].

Дистанционные технологии в социальной работе при работе с инвалидами могут обеспечивать предоставление им образовательных и консультационных услуг. Дистанционные технологии позволяют инвалидам пройти курс обучения в домашних условиях в удобное для них время. Модульная система образования зародилась в период научно-технической революции в 50-е годы XX века, когда востребованным оказался образовательный уровень рабочих. Модульная система представляет систему образовательных блоков, представляющих концентрированный объем знаний в определенной области науки и техники. Обучаемый сам выбирает, какой объем знаний и в какой мере ему нужен для его работы. Методический блок представляет какой-либо раздел знаний, после изучения которого необходимо сдать тестирование. Тест показывает уровень освоения модуля в области полученных знаний, приобретенных в ходе обучения, умений и навыков решения тех или иных проблем, в форме приобретения компетенций. Для оценки знаний создается рейтинговая система с четкой градацией по шкале баллов. Шкала баллов выполняет функции оценки со стороны преподавателя и самооценки со стороны ученика полученных результатов при прохождении модуля. Модульная система позволяет выстроить образовательный процесс как выбор комплекса образовательных блоков для получения профессиональных знаний в удобное для обучаемого время и в удобном для него месте. На форуме обучаемый может обсудить проблемы, возникающие при прохождении того или иного модуля, и получить квалифицированные разъяснения специалиста. Программное обеспечение “skype” позволяет наладить голосовую и визуальную связь обучаемого с преподавателем. С помощью дистанционных образовательных технологий инвалид может получить необходимые для профессиональной деятельности знания, а затем найти работу в соответствии с полученными профессиональными знаниями и своими возможностями.

Для инвалидов, имеющих проблемы со зрением, современное программное обеспечение позволяет освоить персональный компьютер за счет звукового буквенного звучания каждой клавиши. Для слабовидящих инвалидов

используется на мониторе персонального компьютера большой размер шрифта. В настоящее время активно вводятся программы с эффектом увеличительного стекла. Для слепых инвалидов разработана брайлевская строка и брайлевский экран. Персональный компьютер для слепых не имеет привычного экрана, а имеет клавиши под каждый из пальцев правой и левой рук. Этим обеспечивается приемлемая скорость передачи информации. Подобными разработками для слепых инвалидов занимается российская фирма Syscom.

Современные дистанционные технологии позволяют осуществлять социальную работу и с глухими инвалидами. Выведение текста на экран, сурдоперевод, видеотренажеры, создание отдельного канала для глухих людей являются приоритетными направлениями социальной работы с глухонемыми инвалидами.

Социальная работа с пожилыми людьми ведется на уровне социальной геронтологии и гериатрической реабилитации. Если геронтология занимается проблемами физического, психологического и социального старения человека, то социальная геронтология занимается социально-экономическими и демографическими проблемами старения общества. Рост урбанизации и миграция населения из сельскохозяйственных регионов в мегаполисы негативно сказываются на демографической ситуации в стране. Увеличивается год от года количество пожилых людей и сокращается количество молодежи. В Европе это приводит к негативным социальным последствиям в виде увеличения пенсионного возраста. Европейский «Договор поколений» начинает давать сбой.

Гериатрическая реабилитация затрагивает проблемы старения, связанные с болезнями и изменениями организма. Изучаются поведенческие особенности и психология пожилых людей. Дистанционные технологии при социальной работе с пожилыми людьми могут предоставлять методики лечения и профилактики болезней, связанных с инволюционными изменениями организма вследствие старения, а также методики омоложения организма за счет правильной диеты и физических нагрузок на организм. Например, в Китае широкое распространение среди пожилой части населения приобретает гимнастика Цигун. Цигун представляет соединение формы и содержания, при которых внутренняя энергия организма приводится в состояние гармонии с окружающим миром. Этим достигается психологическое и физическое равновесие. Пока организм не исчерпает всех своих возможностей, он продолжает жить.

С момента своего возникновения человеческое общество носило коллективный характер. Именно взаимопомощь и взаимовыручка позволяли людям выжить в тяжелых природных условиях, адаптируясь к климату и биологическим условиям жизни. Общество требовало от каждого индивида вклада на уровне своих возможностей и предоставляло необходимые условия для выживания. Пока человек приносил пользу обществу, он был ему нужен.

Примитивное общество было очень прагматичным. Здоровое порождает здоровое, а больное порождает больное. Ярким примером прагматичного общества может служить греческое (дорийское) государство Спарта. Положение изменяется в период развития индустриального общества, когда за счет

избытка продуктов производства общество могло себе позволить содержать непродуктивные слои населения. Например, в период римской государственности маргинальные слои населения оказывали существенную поддержку тем партиям, которые гарантировали им пропитание и зрелищность, превращая демократические основы государственного устройства в фарс.

Любое государство имеет классовую основу. Верхушку классовой пирамиды составляет правящая элита. Элита подразделяется на политическую и экономическую. Политическая элита определяет государственную и религиозную идеологию, устанавливает правила поведения в виде законов. Экономическая элита затрагивает производство и торговлю. Правила государственного общежития задает государственная нация. Когда государственная нация ослабевает вследствие экологического бедствия или войны, происходит реструктуризация государственной системы, пытающейся сохранить некоторые цивилизационные ценности. В качестве самосохранения государственная нация «сжимается», и возникают националистические тенденции в виде «вспышек» против представителей других наций и народностей. Замкнутая социальная система с однообразным течением жизни порождает аддиктивное поведение у людей. Любой человек живет впечатлениями, яркими образами, фантазиями, позволяющими ему раскрасить окружающий мир яркими психологическими красками. Чтобы убежать от обыденности и ежедневной повторяемости событий, люди посещают театры и музеи, ходят на концерты и представления, где, сопереживая искусственно созданным образам, получают эмоциональную зарядку. Неумение (или нежелание) коллективной эмоциональной зарядки вызывает индивидуальное аддиктивное поведение. Раздутое «эго» удовлетворяется только собственным величием, преобладанием над другими людьми. А если «эго» не получает своего признания, оно начинает искать выход в уходе от реальности в форме деструктивного поведения. Деструктивное поведение выражается в неприятии окружающего мира – это уход от реальности либо с помощью наркотических веществ, либо в виде невосприимчивости ценностей современного общества, и как следствие, построение «независимого» образа жизни. Чаще всего все это проявляется в паразитизме (греч. «паразит» – нахлебник), т.е. жизни за счет других.

Потребление наркотических веществ в настоящее время превратилось в социальную угрозу современному обществу. В условиях информационного общества на человека обрушивается такой объем информации, что он находится в состоянии постоянного стресса. Обращение человека к наркотическим веществам чаще всего происходит в период часто повторяемых стрессовых ситуаций. Стремление к снятию стресса приводит к началу использования наркотических веществ. Временная передышка, получаемая за счет какого-либо наркотика, создает иллюзию отдаления проблем, но не их решения. Наркомания (токсикомания, алкоголизм) – это постоянное бегство от жизненных проблем.

Социальная работа с наркозависимыми людьми (наркоманами, токсикоманами, алкоголиками и т.д.) должна проводиться одновременно в двух взаимосвязанных направлениях. Первое направление предусматривает изменение

окружающей социальной среды. Второе направление касается адаптации и социальной реабилитации, направленной на восстановление общественно-полезной личности. Прежде всего, должна возникнуть мотивация изменения прежнего образа жизни. Медикаментозные методы очищения организма должны переключаться с социальными методами становления новой среды. Дистанционные технологии могут помочь в оказании консультационных услуг людям, пожелавшим избавиться от наркотической зависимости, а также в оказании помощи семьям наркозависимых людей. В Германии потребление наркотиков настолько легализовано, что наркоман может получать наркотики по рецепту врача через аптеки. Социальные службы предоставляют таким людям комнаты для проживания, сделанные в бывших свинарниках.

Попытка построения «независимого» мира за счет других людей часто заканчивается определением в места лишения свободы. Особенностью современной российской школы является «женское воспитание», т. е. большинство учителей составляют женщины. Женская психология отличается от мужской. Наверное поэтому в царской России существовало разделение на мужские и женские гимназии, с таким же разделением и преподавательского состава. Женское деление детей с начальных классов на «плохих» и «хороших» сразу закладывает в них комплекс неполноценности. В результате неизбежными становятся вспышки агрессии. В этом усматривается один из факторов неустойчивости психики молодого поколения. Не стоит сбрасывать со счетов и воспитание в семье. В своей практике пришлось столкнуться с нехваткой общения в подростковой среде. Вероятно, поэтому была получена негативная реакция подростков на дистанционные технологии обучения. Им нужно живое, а не компьютерное общение.

Для лиц, находящихся в местах лишения свободы, дистанционные технологии позволяют занять себя какой-либо деятельностью, чтобы избежать однотонности своего пребывания. Дистанционные технологии становятся в этих условиях окном в мир. За счет использования дистанционных технологий можно «убить» время, занимаясь, например, образованием и самообразованием. Возможно, открывшиеся перспективы изменения жизни могут изменить самого человека. Социальная работа в местах лишения свободы позволяет дать такому человеку шанс вновь стать полноправным членом общества.

Дистанционные технологии в социальной работе занимают важное место, позволяя осуществить широкий охват людей, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации в силу физических или психологических факторов, и оказать им своевременную посильную помощь.

### *Литература*

1. Конвенция о правах инвалидов. Принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи от 13 декабря 2006 года // Конвенции и соглашения. URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/disability.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml) (дата посещения 17 марта 2013).
2. Концепция совершенствования медико-социальной и психологической реабилитации детей-инвалидов и инвалидов с детства (утв. приказом Минздрава РФ от 25 ноября 2003 г. N 567) // Семерка: Российский

правовой портал. URL: <http://law7.ru/base19/part5/d19ru5245.htm> (дата посещения 17 марта 2013).

3. Государственная программа «Доступная среда» на 2011-2015 годы. URL: [http://www.rehabin.ru/rehabilitation/dost\\_sreda.pdf](http://www.rehabin.ru/rehabilitation/dost_sreda.pdf) (дата посещения 17 марта 2013).

## **Применение дистанционных технологий в психологическом сопровождении детей-сирот**

*Володина Ю.А.,*

*к.п.н., доцент,*

*ФГБОУ Брянский государственный университет*

*им. академика И.Г. Петровского,*

*г. Брянск*

Создание эффективного социально-психологического пространства, позволяющего выпускнику адаптироваться в обществе, ощутить свою значимость как субъекта успешной деятельности, и положительное влияние образовательно-воспитательного социума становится на сегодняшний день одной из приоритетных задач в работе с детьми-сиротами. Дистанционное психологическое сопровождение детей-сирот позволяет оказать не только психологическую и социальную поддержку, но и дифференцированную помощь выпускникам школ-интернатов в соответствии с возникающими у них проблемами социально-психологической адаптации и интеграции в обществе.

Дистанционное сопровождение выпускника школы-интерната позволяет сосредоточить вокруг него все силы, знания и опыт информационного пространства, способствовать его становлению как компетентной, социально интегрированной и мобильной личности, способной к полноценному и эффективному участию в общественной и профессиональной жизнедеятельности. Благодаря единому информационному пространству выпускники могут быстро получить квалифицированную консультацию специалиста по интересующему их вопросу.

Интернет-сайты позволяют получать разнообразную теоретическую и практическую информацию, полезные адреса и телефоны, программы тренингов и многое другое. Основная цель сайтов – предложить выпускнику различные образовательные возможности и сориентировать в них, заинтересовать, познакомить участников портала между собой, задать им темы и способы для коммуникации, расширить круг их общения, вступать в Интернет-сообщества по интересам, дискутировать в них на различные темы.

Общение в специализированных социальных сетях, форумах, с помощью Доски объявлений, телеконференций (offline) позволяет обмениваться своими мыслями, делиться впечатлениями, обсуждать возникающие проблемы, получать профессиональные советы со стороны психолога, участвовать в дискуссиях, поддерживать связи и личные отношения, приобретать новые знакомства, несмотря на большие расстояния между людьми.

Посредством online консультаций выпускникам предоставляется помощь в решении вопросов приобретения жилья, выбора профессии и тру-

доустройства, личной гигиены, семьи и др. Преимущество дистанционного консультирования заключается в обеспечении анонимности клиента, что помогает человеку «раскрыться».

Виртуальная школа позволяет пройти различные спецкурсы, помочь выпускнику разобраться в своих чувствах, получить системные знания по интересующему его вопросу, оценить их с помощью online тестов. Занятия проводятся в интерактивной форме: 1) чат-занятия, когда происходит одновременное обучение нескольких человек по какому-либо предмету, вопросу, теме, проблеме. Участники могут задавать интересующие их вопросы, возникшие при обучении, и тут же получать на них ответы от преподавателей; 2) веб-занятия – проводятся на специальных форумах, в рамках которых возможно обсуждение какого-либо вопроса, темы, проведения семинара, конференции, здесь происходит асинхронное взаимодействие субъектов и объектов обучения, которое может длиться достаточно долго; 3) телеконференции – рассылка обучающего материала почтой. Возможно также взаимодействие учащихся и консультантов при помощи web-камеры и Skype.

Виртуальное расширение социокультурного пространства выпускников позволяет им получать разнообразный опыт межличностного взаимодействия, распространять среди педагогов и заинтересованных лиц разработанные методические материалы с целью улучшения работы с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, обмениваться информацией и передавать опыт через профессиональные веб-сообщества.

В целом применение дистанционных форм и методов социального и психологического сопровождения позволяет выпускникам определить смыслы и перспективы своей жизни, конкретизировать личные цели, получить навыки работы с компьютером, электронной почтой; средствами телекоммуникаций и Интернет; производить поиск необходимой информации; ее анализ, отбор, преобразование, сохранение и передачу в едином информационном пространстве, освоить способы взаимодействия с окружающими и удаленными в пространстве людьми.

### **Формирование жизненной компетентности выпускников школ-интернатов как средство их социальной защиты**

*Яковлева В.А.,*

*к.п.н., доцент кафедры педагогики и технологического образования*

*ГВУЗ «Криворожский национальный университет»,*

*Действительный член международной Академии культуры безопасности, экологии и здоровья (Украина, г. Киев),*

*Почетный член Европейской ассоциации по безопасности (Польша, г. Краков), г. Кривой Рог, Украина*

Социально-экономические, социокультурные условия развития современного общества, процессы реформирования системы образования требуют разработки принципиально новых научных основ формирования

жизненно компетентной личности. Социально-экономическая и морально-психологическая напряженность жизни общества, политическая нестабильность сопровождаются разрушением сложившихся духовных ценностей. С одной стороны, наблюдается недоверие к общественным нравственным идеалам, а с другой, несформированность альтернативных ценностей. Отсюда следует, что нет достаточной ясности в определении цели-идеала концепции воспитания подрастающего поколения в обосновании механизмов становления жизненно компетентной современной личности.

На решение этих задач направлены важные государственные документы – Закон Украины «Об образовании», Национальная доктрина развития образования Украины, Концепция гражданского воспитания личности в условиях развития украинской государственности, в которых делается акцент на том, что успешная самореализация молодого человека возможна только при наличии его личной системы ценностей, которая должна быть адекватной меняющимся условиям современности.

Это актуализирует проблему исследования структуры, закономерностей и механизмов формирования жизненной компетентности представителей молодого поколения. Ведь для последних проблема формирования жизненной компетентности является особенно актуальной.

Главное место в этом контексте приобретают исследования процесса формирования жизненной компетентности у выпускников общеобразовательных интернатных заведений, которые стоят на пороге перехода от детства к самостоятельной, ответственной взрослости. Деструктивное влияние на их личностное развитие осуществляют условия жизни и воспитания в учреждении, нарушения системы детско-родительских отношений.

Общеизвестно также, что государственная система опеки в Украине не отвечает реалиям и не обеспечивает в полном объеме гарантии прав ребенка в соответствии с Конвенцией ООН о правах ребенка [3].

Воспитанники интернатных учреждений ограничены в социальных связях с окружающим миром, они преимущественно не могут рассчитывать на материальную или моральную поддержку родительской семьи, родных и близких людей, поэтому необходимо сформировать у них направленность на достижение успеха, активность, инициативность в решении общественно релевантных задач.

Проблема социального становления воспитанников школ-интернатов стоит перед психолого-педагогической наукой достаточно остро. Не случайно в научных статьях и трудах многих авторов (О. Антонова-Турченко, Л. Вольнец, Н. Иванова, Н. Комарова, Е. Рыбинский) ставятся вопросы о требованиях по созданию условий социализации таких детей. Отдельные аспекты социального становления детей, лишенных родительской опеки, разрабатывались многими учеными.

Так, на основании анализа психодиагностики и педагогических исследований определялись личностные качества детей (М. Моралова,

И. Дубровина, А. Прихожан, В. Яковлева); проблемам сиротства, причинам роста социального сиротства и социальными последствиями лишения детей родительской опеки посвящены труды отечественных и российских ученых (С. Воскобойников, Б. Кобзаря, А. Лиханова, Н. Мищенко, А. Нечаевой, Е. Рибинского, О. Шишко).

Сензитивным для формирования жизненной компетентности выпускников интернатных учреждений выступает подростковый возраст, который характеризуется интенсивным развитием интеллектуальных способностей, углублением личностной рефлексии, стремлением к саморазвитию, самоутверждению своей индивидуальности, осмыслением притязаний на социальное признание.

Следовательно, эти условия требуют реализации социально-педагогических функций общеобразовательных интернатных заведений совсем на ином качественном уровне, однако сегодня мы можем констатировать недостаточное теоретическое обоснование и разработку методик их реализации на практике.

Несмотря на декларирование духовного и нравственного возрождения в формировании личности выпускников школ-интернатов, актуальным остается утверждение настоящих гуманистических ценностей общечеловеческого и национального характера. В массовой практике воспитанникам, как и ранее, предлагается роль объектов педагогического воздействия, а не активных субъектов социальной жизни. Отсюда необходимость усиления значимости индивидуально-личностного подхода в формировании жизненной компетентности учащихся. При таком подходе в качестве цели определяется формирование способности личности к самостоятельному и ответственному выбору действий, независимой позиции, то есть к жизненному самоопределению и выработке навыков социального «самовыстраивания».

Сегодня в педагогической теории и практике господствует абсолютизация процесса программированного воспитания, согласно которому выпускники интернатных учреждений формируются только путем сознательного усвоения ими форм и способов деятельности, сложившихся в обществе и предложенных в специально организованных учебно-воспитательных учреждениях, где это имеет целенаправленный характер.

Современные условия формирования личности выпускников школ-интернатов отличаются нестабильностью традиционных инстанций авторитета, отрывом от «почвы», глобализацией инструментов и каналов коммуникации, что предопределяет нелинейный, случайный, дискретный характер социального становления личности, когда меняются основы социального бытия.

Такая нестабильность социальной ситуации обуславливает и серьезность задач, стоящих перед всеми социальными институтами и, в первую очередь, перед педагогической наукой, одним из ведущих направлений которой является решение проблемы формирования жизненной компетентности личности в условиях широких социальных процессов макро- и микросреды.

Однако нельзя забывать, что выпускники интернатных учреждений заметно отличаются от выпускников общеобразовательной школы. Экономиче-

ческие, социальные, психологические проблемы, с которыми сталкиваются выпускники, влияют на формирование их жизненных ориентиров, деформируют социальные установки, усложняют процессы приспособления к жизни в социуме, поскольку в них не сформированы навыки самостоятельной жизни, умение бытового самообслуживания, положительные стереотипы семейных отношений. Как следствие, молодой человек, который учился и жил в интернате, оказывается неготовым к самостоятельной жизни с наступлением совершеннолетия.

Согласно новому пониманию проблем этой категории детей меняется государственная политика относительно системы их содержания и воспитания. В частности, по статье 24 Закона Украины «Об охране детства», воспитанникам школ-интернатов создаются необходимые условия для всестороннего и гармоничного развития, подготовки к самостоятельной жизни и труду. Вместе с тем, педагогические коллективы школ-интернатов, работники соответствующих структур оказались не в полной мере готовы к преобразовательным процессам, инновационным технологиям работы с такими детьми.

В связи с этим возникает необходимость определения концептуальных основ формирования у молодого поколения, прежде той его части, которая находится на содержании в общеобразовательных школах-интернатах, жизненной компетентности как интегративного свойства личности, что проявляется в сформированности жизненных установок, направленных на сознательную реализацию общественных норм и ценностей; проявлении социальных качеств; овладении совокупностью основных социальных ролей, позволяющих личности компетентно действовать во всех сферах общественной жизни.

В основу процесса формирования жизненной компетентности школ-интернатов нами был положен гуманистический и компетентный подходы.

Весомый вклад в разработку теоретических и методических основ гуманистического подхода внесли такие ученые, как Ш. Амонашвили, Я. Корчак, К. Роджерс, В. Сухомлинский и другие.

Гуманистический подход предполагает учет личностных качеств воспитанника, в частности таких, как: направленность личности, ценностные ориентации, жизненные планы, сформированные установки, доминирующие мотивы деятельности, мир потребностей.

Выстраивая педагогическую деятельность, учитывая базовые потребности личности, воспитатель должен внимательно отслеживать изменения, происходящие в личностных качествах: направленность ценностных ориентаций, жизненных планов, поведение и оперативно корректировать процесс воспитания, ориентируя его на удовлетворение личностных потребностей детей.

Гуманистический подход базируется на понимании, признании и принятии воспитанника. Эти же компоненты должны быть введены в структуру отношений его с педагогом. Ребенок сталкивается с проблемами понимания, признания и восприятия своего воспитателя. Наложенные друг на друга, эти системы создают сложную структуру педагогических отношений [5, с. 59].

Реализация гуманистического подхода должна предусматривать соблюдение педагогами школ-интернатов таких правил:

- относиться к ребенку как к высшей ценности, способствовать выявлению взаимной открытости, открытости;
- помогать воспитаннику понять собственную ценность, вызывать ощущение доверия, уважения, любви, развивать у него чувства собственного достоинства;
- проявлять заботу и любовь к ребенку;
- отказаться от морализаторства, заменив его общим с воспитанником решением сложных жизненных проблем, развивать у ребенка способность конструировать социально ценную деятельность;
- избегать навешивания ярлыков;
- быть щедрыми на поощрение, скупыми на осуждения;
- отдавать предпочтение не жесткому «искоренению недостатков», а побудить воспитанника к работе над собой («хочу» – самое главное звено внутренней самообразовательной цепочки «нужно – хочу – могу»);
- расширять поле принятия самостоятельных решений, реализации выбора, предоставлять возможность конструировать деятельность, отношения с другими;
- быть для ребенка «не носителем истины в последней инстанции», не «ревизором», а источником социального опыта, который является интересным для воспитанника [4].

Весомый вклад в разработку теоретических и методологических основ компетентностного подхода внесли ученые И. Бех, И. Ермаков, Л. Канишевская, Е. Павлютенко, Л. Сохань, А. Овчарук, А. Хуторской и др. Характеризуя компетентностный подход к воспитанию социальной зрелости старшекласников школ-интернатов, мы опираемся на определение компетентности как опытности субъекта в определенной жизненной сфере [1, с. 5].

В 2002 г. Международная комиссия Совета Европы ввела понятие компетентности как способности удовлетворять индивидуальные и социальные потребности, действовать и выполнять поставленные задачи; определила ключевые компетентности – сочетание взаимосвязанных отношений и практических навыков, ценностей, эмоций, поведенческих компонентов, знаний, умений, всего того, что может мобилизовать к действию [6].

К ключевым компетенциям для успешной жизни и функционирования в обществе относятся: автономное действие (способность защищать и заботиться о правах, интересах и потребностях других, способность составлять и осуществлять личные проекты, способность действовать в значительном (широком) контексте); интегративное использования средств (способность интерактивно применять язык, символику, тексты, способность использовать знания и информационную грамотность, способность применять (новые) интегративные технологии) умение функционировать в социально гетерогенных группах (способность успешно взаимодействовать с другими; сотрудничать; разрешать конфликты) [2, с. 27].

Основываясь на внутреннем содержании ключевых компетентностей, признанном в европейских странах, украинские исследователи разработали обобщенную классификацию главных перечней ключевых компетентностей, которые распределились по трем основным блокам (ключевые группы компетентностей): социальные, мотивационные и функциональные компетентности [8, с. 226].

В контексте нашего исследования внимания заслуживает первый из обособленных блоков (социальные компетентности), связанный с окружением, жизнью общества, социальной деятельностью личности, ее ценностями. В этот блок входят такие компетентности, как: умение решать конфликтные ситуации, оценивать социальную ситуацию и делать выбор, способность к сотрудничеству, умение решать проблемы в различных жизненных ситуациях, навыки взаимопонимания, коммуникативные навыки, умение выполнять совокупность социальных ролей, социальные и гражданские ценности и умения и др.

Использование компетентностного подхода к формированию жизненной компетентности выпускников школ-интернатов предусматривает:

1. Формирование практических умений воспитанников сознательно и ответственно привлекаться к системе социальных отношений.
2. Готовность к семейной жизни, к построению собственной семьи на основе осознанных материнской и отцовской позиций.
3. Развитие различных способностей воспитанников, их подготовку к выбору профессии.
4. Овладение школьниками умениями самостоятельно реализовывать свои планы, отстаивать гражданскую и нравственную позицию.

Любая деятельность включает в себя блоки, которые взаимодействуют: блок мотивов, потребностей, интересов, блок операционно-действенный, охватывающий систему операций, действий и их целей, блок деловой и межличностного взаимодействия [8, с. 220]. Это положение является чрезвычайно важным для нас, поскольку дает представление о том, какие этапы проходит процесс социального взаимодействия: от появления мотива к осуществлению деятельности через социальный контакт на основе осуществления совместной деятельности и в результате – к полноценному социальному взаимодействию, что дает возможность приобретения социального опыта, который положен в основу формирования жизненной компетентности личности [2, с. 66].

Исследования осветили комплексный характер проблем формирования жизненной компетентности выпускников школ-интернатов [7]. Уходя из интернатных учреждений, дети не имеют адекватного представления о реальных сложностях жизни, ожидающих их в дальнейшем. Бывшие и сегодняшние выпускники интернатных учреждений признают, что большинство из них не подготовлены к современным условиям жизни. В основном это касается брака, жизни в семье, необеспеченности жильем, общения и т.д. Особенно им не хватает определенных практических навыков, в частности умения

отстаивать свои личные и имущественные права из-за незнания законов, их применения в жизни. У многих не сформировано ощущение родного дома, поскольку они «прошли» через два и более учреждений интернатного типа.

По свидетельству выпускников интернатных учреждений, больше всего трудностей, с которыми они сталкивались после выхода из интернатного учреждения, связано с приобретением одежды, обуви, организацией питания. Следующая проблема – поиск друзей, неумение организовывать свое свободное время, отсутствие возможности получить совет, заниженный уровень умения вербально решать конфликты в общежитии, коммунальной квартире, проблемы с усвоением учебной программы в училище, техникуме, институте. Наиболее актуальными из психологических проблем являются: страх общения с новыми людьми, “нормальными” детьми; нежелание и неумение соблюдать нормы общежития.

По результатам интервью с выпускниками школ-интернатов (целевая группа – выпускники интернатных учреждений 2010–2013 гг., 520 человек) подростки весьма обеспокоены и не уверены в себе накануне нового этапа своей жизни. Почти треть (27%) «очень боится» выхода в самостоятельную «взрослую» жизнь. Еще 48% испытывают определенное беспокойство, но не имеют чувства страха. Совсем не боятся лишь 10%. Остальные 15% либо затрудняются ответить, либо не задумываются над этим.

На вопрос о том, каких именно знаний, навыков не хватает для самостоятельной жизни, было получено много вариантов. Среди них немало таких, которые касаются быта – не умею готовить, тратить деньги, вести хозяйство, шить, вязать, вышивать, строить и ремонтировать жилье и т.д. Но много и фундаментальных вопросов – как найти жилье, работу, как создать собственную семью, зарабатывать деньги, куда пойти учиться и за какие средства. Вообще не знают и не представляют себе, как это – жить самостоятельно, около 20% опрошенных. В противовес им лишь 8% ответили, что все для себя смогут сделать сами [7, с. 52-54].

С тревогой и страхом размышляли о своей дальнейшей жизни после интерната 93% респондентов (209 опрошенных учащихся, исследовательский компонент 2001 г.). Их пугала необходимость проявления полной самостоятельности в решении правовых, а также бытовых проблем: «Все бытовые проблемы нужно решать самой, принимать решения без посторонней помощи» [7, с. 56-57].

Как правило, выпускники интернатов после окончания школы живут в общежитиях, специфика которых становится для них очередным испытанием, накладывая отпечаток на восприятие самостоятельной жизни и усвоение навыков самостоятельного существования. Бесспорно, учебное заведение, где воспитывается от 250 до 400 детей, не может создать семейную атмосферу, даже искусственную. Семейный опыт приобретается на практике, бытовые навыки – постепенно, а осознание семейных отношений закладывается с раннего детства.

Подавляющее большинство выпускников интернатов отмечают, что интернат повлиял на их дальнейшую жизнь, семейные отношения, психологическо-эмоциональное состояние в целом. С одной стороны, «интернатская самостоятельность» позволила быстро адаптироваться к жизни в открытом социуме, с другой – стала предпосылкой многих трудностей.

Таким образом, адаптация является одним из ведущих факторов и одновременно необходимым условием формирования жизненной компетентности личности. Согласно научным исследованиям, социально-психологическая адаптация выпускника интерната – это процесс усвоения им коллективных норм и ценностей, выработки на их основе образцов поведения и социальных навыков.

Адаптационные проблемы воспитанников интернатных учреждений, спектр которых сравнительно устойчив, могут быть частично или полностью решены благодаря реализации социальных программ подготовки выпускников школ-интернатов к независимой жизни в социуме, а также обновлению содержания обучения и воспитания воспитанников интернатных учреждений. Поэтому целесообразно создание спецкурса по программе «Шаг в будущее» для старшекласников общеобразовательных школ-интернатов.

Модули программы строятся по совокупности психофизиологических, социокультурных и педагогических факторов. Учитываются психолого-педагогическая характеристика воспитанников интернатных учреждений, результаты исследований ученых относительно готовности детей-сирот и детей, лишенных родительской опеки, к адаптации в новых условиях вне государственных учреждений.

Приоритетным направлением программы «Шаг в будущее» считается содействие усвоению ребенком определенных знаний и умений путем активизации социальной позиции. Цель курса по программе – помочь старшеклассникам общеобразовательных школ-интернатов поверить в себя, раскрыть и развить положительный личностный потенциал, стремление самореализоваться, сформировать опыт самостоятельного принятия решений, справедливой оценки окружающих, предотвратить формирование у ребенка потребительского подхода к жизни. Программа построена на основе интеграции теоретических и практических знаний, которые получают ученики во время изучения школьных учебных дисциплин (по правоведению, этике и психологии семейной жизни, трудового обучения, природоведения и т.д.) и в результате приобретенного ими жизненного опыта согласно их возрасту и психофизического состояния.

Задача спецкурса – снятие психологической напряженности выпускников перед выходом из интернатного учреждения, формирование навыков самостоятельного и ответственного принятия решений, выбора профессии; осознание юридических норм по социальной защите собственных прав; решение вопросов общения, налаживания контактов с другими людьми, выхода из конфликтных ситуаций; овладение навыками самообслуживания, бытового обеспечения жизнедеятельности.

Практика показывает, что одной из восприимчивых и интересных для детей форм активизации внутренних резервов личности, ее скрытых способностей являются тренинговые занятия. Программа «Шаг в будущее» объединила в своей структуре и содержании основы классического дидактического алгоритма урока с элементами тренинга. Учебный план программы включает в себя 5 блоков и 14 тем. На изучение каждой темы отводится от 2 до 6 часов, в общей сложности 34 часа. К чтению спецкурса могут быть привлечены учителя, воспитатели, психологи школ-интернатов и социальные педагоги.

Внедряя программу спецкурса, необходимо ориентироваться на следующие приоритеты:

1. Верить в ценность каждого ребенка.
2. Придерживаться принципа конфиденциальности.
3. Относиться к ребенку, как к личности.
4. Отказаться от « навешивания ярлыков », “определения диагноза”.
5. Сообщать позитивную информацию.
6. Быть товарищем, советчиком, а не моралистом.
7. Не давать обещаний, которые нельзя выполнить.
8. Не поддерживать, не провоцировать проявлений негативных качеств (ревности, лени, потребительского отношения, агрессивности).
9. Демонстрировать позитивное отношение ко всем детям, а не только одному или нескольким лицам.
10. Уважать мнение и позицию ребенка.
11. Акцентировать внимание ребенка на собственных положительных чертах, характеристиках и достижениях.
12. Учитывать требования работников школы-интерната, уважать их мнение, пожелания по работе с детьми.
13. Не обесценивать труд работников школы-интерната в глазах детей и других профессионалов, поддерживать их положительный имидж.
14. Оказывать работникам интерната информационную и методическую поддержку.

Важно адаптировать разработанные модули в психоэмоциональное состояние определенных групп старшеклассников (трудности в обучении, психическая неуравновешенность). В частности, девятиклассникам не стоит предлагать дискуссии, связанные с глубоким обсуждением эмоций и чувств, ибо, как правило, им трудно высказываться по этому поводу.

Таким образом, общими принципами проведения занятий являются:

- соответствие потребностям: изучать существующие потребности в приобретении знаний и навыков и ориентировать содержание, формы работы на их удовлетворение;
- реалистичность: использовать примеры из реальной жизни, предлагать посильные задачи;
- активизация обратной связи: предоставлять возможность выражать свои мысли и чувства;

- добровольность: мотивировать и предлагать, а не заставлять что-то делать;
- направленность: работа в направлении укрепления позитивной позиции личности в отношении своей способности решать проблемы в самостоятельной жизни (поддержка, поиск ресурсов, акцент на достижениях);
- практичность: акцентировать внимание на том, как и где можно использовать полученные знания.

Ученики выпускных классов приобретают позитивный социальный опыт в смоделированных педагогических ситуациях и с помощью как традиционных, так и нетрадиционных форм и методов учебно-воспитательной деятельности. Практическая самостоятельная работа учащихся, ролевые игры, проблемно-поисковые и развивающие упражнения, разнообразные тренинговые задания и приемы, педагогические ситуации с применением различного характера общения, соответствующие анкеты и тесты являются социально-педагогическими стимуляторами воспитанников интернатных учреждений для активизации собственных усилий для лучшего усвоения знаний, умений и навыков, предусмотренных программой.

Интерес к собственной личности вызывает желание присматриваться к другим людям, особенно к сверстникам, с тем чтобы увидеть свойства их характера, отношение к тем или другим сторонам жизни, особенности поведения в кризисных ситуациях. Такой способ сопоставления с личными свойствами переносится на поведение и становится толчком к самосовершенствованию. В результате развития самосознания в юношеском возрасте складывается индивидуальная концепция, которая впитывает совокупность всех представлений о различных сторонах собственной личности и состоит из многочисленных образов.

Содержание программы «Шаг в будущее» основывается на процессе самопознания, не имеет границ, ведь личность постоянно меняется. Человек меняет роли, переходит из одной в другую, и, для того чтобы самосознание было адекватным, ему нужно постоянно корректировать представления о себе.

Среди факторов саморазвития личности воспитанника интернатного учреждения центральное место занимает общение как один из важнейших факторов возникновения, формирования и закрепления познавательных интересов подрастающего поколения. Интенсивное развитие самосознания и чувства собственного достоинства, напряженный нравственный поиск, определение своего места в мире людей – все это обуславливает потребность в общении именно с ровесниками. Многие подростки отмечают, что комфортнее чувствуют себя именно среди ровесников, ждут от них большего понимания и положительного мнения о себе. Общение со сверстниками является условием становления старшеклассников, их «взрослости», дифференцированного и всестороннего построения деловых и личностных взаимодействий.

Таким образом, навыки, сформированные на основе усвоения определенных в пособии «Шаг в будущее» тем, в своей совокупности составляют жизненную компетентность личности и существенны для выпускников школ-интернатов на пороге их дальнейшей жизни.

### *Литература*

1. Бех И.Д. Теоретико-прикладной смысл компетентностного подхода в педагогике // Воспитание и культура. 2009. № 2 (17-18). С. 5-7.
2. Компетентностный подход в педагогическом образовании: Коллективная монография / под ред. В.А. Козырева, Н.Ф. Родионовой. СПб. : 2004.
3. Концепция ООН о правах ребенка. М. : Столица, 1997.
4. Научно-педагогические основы социально-педагогической реабилитации воспитанников интернатных учреждений : научно-методическое пособие / рук. автор. коллектива Л.В. Канишевская. К. : Институт проблем воспитания АПН Украины, 2004.
5. Подласый И.П. Курс лекций по коррекционной педагогике. М. : Владос, 2003.
6. Definition and Selection of Competencies. Theoretical and Conceptual Foundation (DESECO). Strategy Paper on Key Competencies. An Overarching Frame of Reference for an Assessment and Research Program - OECD, 2002.
7. Яковлева В.А. Гуманистическое воспитание учащихся 5-9 классов школ-интернатов : учебно-метод. пособие. Кривой Рог : Иви, 2002.
8. Яковлева В.А. Теория личности как методологическая основа процесса формирования жизненных компетенций у выпускников общеобразовательных школ-интернатов // Духовность личности: методология, теория и практика : сборник научных трудов. Луганск : Изд-во ВНУ им. В. Даля, 2011. С. 220-228.

# ОТЧЕТ

## о III Международной научно-практической конференции «Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение)»

27–28 февраля 2013 г. в Московском городском психолого-педагогическом университете состоялась III Международная научно-практическая конференция “Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение)”. Данная конференция была организована факультетом дистанционного обучения МГППУ совместно с Федерацией психологов-консультантов онлайн при поддержке Регионального благотворительного общественного Фонда по поддержке социально незащищенных категорий граждан, а также Московской службы психологической помощи населению.

Целью конференции являлось обсуждение, анализ и выработка рекомендаций по психологической помощи социально незащищенным категориям населения (людям с ограниченными возможностями здоровья, ВИЧ-инфицированным и т.д.), в том числе людям, попавшим в сложную жизненную ситуацию (лицам с аддиктивным поведением, заключенным и т.д.), с использованием современных дистанционных технологий (телефонного и интернет-консультирования, дистанционного обучения).

Работа конференции проходила по четырем основным направлениям:

1. Интернет-консультирование: Психологическое консультирование социально незащищенных категорий населения, ограниченных в получении психологической помощи (теория, методология, организация служб помощи дистанционно).
2. Интернет-телефония и Телефоны Доверия: Адаптация зарубежного опыта дистантного консультирования и психотерапии (кризисная помощь, консультирование по телефону и через интернет).
3. Дистанционное обучение: Технологии дистанционного обучения и консультирования социально незащищенных и маргинальных слоев населения; проблемы и перспективы развития психологической помощи с использованием дистанционных технологий (обучение консультантов, супервизия, эффективность различных подходов).
4. Интернет-зависимость: Взаимодействия в системе «человек – компьютер», «человек – интернет»; интернет-аддикции и новые возможности развития личности детей и взрослых.

С приветственными словами к участникам конференции обратились: Баусов Юрий Николаевич – помощник ректора МГППУ по инклюзивному образованию, председатель Межрегиональной общественной организации «Ассоциация молодежных инвалидных организаций»; Айсмонтас Бронюс Броневич – к.пед.н., профессор, декан факультета дистанционного обучения МГППУ; Иноземцева Вера Евгеньевна – зам. директора Московской службы психологической помощи населению; Рюмин Владимир Георгиевич – главный психотерапевт Пермского края, академик Российской академии социального образования; Белькова Надежда Михайловна – председатель Межрегиональной общественной организации инвалидов «Пилигрим»; Меновщиков Виктор Юрьевич – к.п.н., президент Федерации Психологов-Консультантов Онлайн.

Пленарное заседание было открыто докладом Б.Б. Айсмонтаса (Москва) «Проблемы социализации и интеграции в общество студентов с ОВЗ». И.Д. Плотка (Рига, Латвия) поделилась в своем докладе новейшими исследованиями, касающимися имплицитных измерений аттитюдов, применительно как к теории, так и к практике. Пленарное заседание продолжил доклад В.Е. Иноземцевой (Москва). Она рассказала присутствующим о проблемах реализации Закона города Москвы от 7.10.2009 №43 «О психологической помощи населению в городе Москве». Основную часть пленарного заседания завершил доклад В.Ю. Меновщикова (Москва) «Этические и законодательно-правовые вопросы интернет-консультирования и психотерапии».

Кроме того, на пленарном заседании были представлены новые проекты.

Е. Ван Поведская (Испания) с помощью телемоста представила планируемый в конце апреля Испанский конгресс в России. Она рассказала об организаторах конгресса, его замысле, целях и задачах, а также коротко представила проект программы. На данный конгресс приглашаются российские ученые, преподаватели, специалисты. Уже около 60 статей российских специалистов представлены для публикации в сборнике материалов конференции.

Пузанкова Г.Н., исполнительный директор РБО фонда по поддержке социально незащищенных категорий граждан, рассказала о развитии проекта Молодежного консультативного центра. На прошлой конференции год тому назад Галина Николаевна представляла проект данного Центра, а сейчас уже рассказала о первых результатах его деятельности.

Во время конференции были проведены: 6 круглых столов, 13 мастер-классов, 4 секции, 2 телемоста. Необходимо отметить, что в структуре конференции впервые была предусмотрена вечерняя программа: мастер-классы и круглые столы. Они проводились с 18:00 до 21:00.

## 1. ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Работа направления «ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ» началась с заседания секции 1 «Теория и практика интернет-консультирования и психотерапии» под руководством В.Ю. Меновщикова, к.п.н., президента Фе-

дерации Психологов-Консультантов Онлайн; А.Б. Орлова, д.п.н., профессора Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» и В.Г. Рюмина, главного психотерапевта Пермского края, академика Российской академии социального образования.

Секция 1 посвящалась всем возможным вопросам и проблемам интернет-консультирования и психотерапии, связанным как с теорией и методологией интернет-консультирования, так и с результатами экспериментальных исследований и обсуждением конкретного практического опыта. Доклады были крайне разнообразными по тематике. Все они вызвали интерес у аудитории. Участники предложили в перспективе делать выступления по более-менее сходным блокам внутри секции. Например, работа с детьми и подростками, с лицами с ОВЗ, экспериментальные исследования и т.п.

В рамках направления «Интернет-консультирование» также прошел круглый стол и ряд мастер-классов.

Работа круглого стола «Психологическая помощь через интернет: стандарты, этика, эффективность» проходила во второй день конференции – 28 февраля 2013. Вели круглый стол: Орлов А.Б., Меновщиков В.Ю., Рюмин В.Г. Основная цель круглого стола – обсуждение актуальных вопросов стандартов психологической помощи через интернет, этических аспектов и их связи с эффективностью помощи. В процессе работы были заслушаны выступления нескольких основных докладчиков. По каждому из выступлений задавались вопросы, разворачивалась дискуссия.

Выступающие обратили внимание присутствующих на многочисленные риски, возникающие в интернет-среде в целом (возможность эмоционального и интеллектуального насилия, подстрекательство к суициду и предложение материалов и веществ, которые могут использоваться для совершения суицида, непрофессиональное использование инструментов психологической помощи). После обсуждения Меновщиков В.Ю. выступил с предложением о разработке общероссийских стандартов интернет-консультирования и психотерапии. От участников круглого стола поступило предложение – поддержать инициативу Федерации Психологов-Консультантов Онлайн по созданию комиссии по разработке этических норм и стандартов оказания психологической помощи через интернет. По итогам работы круглого стола начала формироваться Комиссия по разработке этических норм и стандартов оказания психологической помощи через интернет (поступили конкретные предложения по вхождению в ее состав).

В рамках направления «Интернет-консультирование» также состоялись мастер-классы.

Мастер-класс «Опыт применения психокоррекционной диссоциации в ходе интернет-консультирования». Ведущий мастер-класса Кучер А.А., ст. научный сотрудник ЦЭПП МГППУ отметил, что в последние годы активно развивается дистанционное направление психокоррекционной работы. От участников мастер-класса поступили предложения: опубликовать со-

держание мастер-класса отдельной брошюрой; ввести постоянно действующую систему повышения квалификации на базе ФПКО; предложить декану ФДО МГППУ рассмотреть возможность организации вебинаров по темам дистанционных психокоррекционных техник.

В ведущем мастер-классе: «Случай интернет-психотерапии с использованием рационально-эмотивно-поведенческой психотерапии и ДПДГ», проведенном Меновщиковым В.Ю., на примере конкретного случая психотерапевтической работы через интернет рассматривались методы рационально-эмотивно-поведенческой психотерапии (РЭПТ), десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ).

Обсуждались конкретные вопросы построения консультативной и психотерапевтической работы в сети на примере работы Московской службы психологической помощи населению. Участники отметили актуальность мастер-класса, высказывались о том, что их представление об использовании методов психотерапии в интернете расширилось.

Мастер-класс «Применение методов процессуальной терапии при дистанционном консультировании» был проведен Арчаговым А.О. (практикующий психолог-консультант, процессуальный терапевт, сказкотерапевт). Целью проведения данного мастер-класса была практическая демонстрация и апробирование методов процессуальной интегративной терапии при дистанционном консультировании. От участников мастер-класса поступило предложение провести для них ряд мастер-классов и тренингов, чтобы углубить знакомство с процессуальной терапией А. Минделла.

Еще один мастер-класс по данному направлению: «На гребне волны. Как сделать процесс психотерапии эффективным, быстрым и захватывающе интересным» был проведен Ильиным В.В., гештальт-терапевтом, психологом-консультантом Виртуального психологического центра «Ресурс», членом Федерации Психологов-Консультантов Онлайн, г. Москва. Он был посвящён терапевтическому принципу следования за энергией клиента, поддержке его мотивации и эффективности консультационной работы.

В рамках тематики направления был проведен мастер-класс «Интегративная гипновизуализация online (на волне моей памяти)». Ведущий – Рюмин Владимир Георгиевич, главный психотерапевт Пермского края, академик Российской академии социального образования. На мастер-классе рассматривались практические и теоретические подходы при помощи интегративных техник на основе эриксоновского гипноза, отрабатывались техники гипновизуализации значимых Других и связанных с ними эмоциональных отношений. Отмечалось, что данные техники применимы в работе с клиентами в режиме online, скайп и т.д.

Мастер-класс «Психологическое консультирование кризисных состояний в суицидальной ситуации по телефону» провела Королева С.А., психолог ЦЭПП, МГППУ.

Во время конференции были также проведены 2 телемоста, связанные с тематикой интернет-консультирования.

28 февраля утром был проведен первый телемост с Махью Марлен, директором ТелементалХелс Института (США) на тему «Актуальные проблемы при использовании е-терапии в клинической практике (как вести себя в экстренных ситуациях)». Госпожа Марлен подробно рассказала об основных направлениях электронной терапии в США, в ее Центре. Участники виртуальной встречи с Махью Марлен задали много вопросов о количестве таких консультаций, их стоимости, этических моментах и т.п. Это был уже второй телемост с гостьей из США. Год тому назад прошла первая такая встреча.

В тот же день, во второй половине дня Татьяна Коттл (консультант, Политехнический университет, штат Вирджиния (США)) провела телемост на тему «Онлайн супервизия». Телемост был интересным и содержательным.

## 2. ИНТЕРНЕТ-ТЕЛЕФОНИЯ И ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

Второе направление конференции – «ИНТЕРНЕТ-ТЕЛЕФОНИЯ И ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ» включало секцию, круглый стол и мастер-класс.

Работой секции 2 «Психологическая помощь по телефону» руководили: Вихристюк О.В., к.п.н., руководитель ЦЭПП МГППУ; Ермолаева А.В., зав. сектором «Детский телефон доверия» ЦЭПП МГППУ; Можарова С.С., методист отдела «Телефон неотложной психологической помощи» МСППН.

На секции было рассмотрено большое количество практических аспектов оказания психологической помощи по телефону. Слушателей в основном волновали вопросы организации телефона доверия, работа с сотрудниками, специфика работы телефонов доверия коллег. Значительная часть обсуждений и вопросов от аудитории поступили после докладов Коджаспирова А.Ю. и Ермолаевой А.В. Поднималась тема оказания качественной психологической помощи, обсуждение которой было предложено продолжить в рамках круглого стола «Вопросы обеспечения качества психологической помощи на телефоне доверия».

Круглый стол: «Вопросы обеспечения качества психологической помощи на телефоне доверия» прошел во второй день конференции – 28 февраля, под руководством Ермолаевой А.В., зав. сектором «Детский телефон доверия» ЦЭПП МГППУ. Основным направлением, в рамках которого были построены все вопросы обсуждения, стала тема обеспечения качества телефонного консультирования. Ведущей круглого стола была предложена структура критериев качественной психологической помощи на телефоне. В рамках данных критериев были заслушаны доклады, вызвавшие большой интерес участников круглого стола. По результатам получилось качественное обсуждение проблем деятельности Телефонов доверия и способов внедрения аспектов качества в работу служб.

Мастер-класс «Дистанционное консультирование абонентов с суицидальными намерениями» провели: Звонарева А.М., педагог-психолог; Калинина О.С., педагог-психолог, аспирантка ГБОУ ВПО МГПУ, ИПССО, кафедра клинической и специальной психологии, ГБОУ ЦПМСС «Взаимо-

действие», г. Москва. На мастер-классе было показано, что каждый консультант неотложной телефонной психологической помощи знает, что вероятность обращения абонента с суицидальными мыслями или даже намерениями достаточно велика. И поэтому важно быть профессионально и психологически подготовленным к грамотной работе в подобном случае. Конечно, никакого универсального рецепта не существует, однако опыт работы в отделе экстренной психологической помощи показывает, что иметь в своем арсенале некоторый алгоритм работы с суицидальными клиентами весьма полезно. Владение таким алгоритмом помогает намного быстрее ориентироваться в ситуации, составлять план действий, опираться на ключевые моменты, а также – иметь возможность некоторого прогнозирования развития ситуации. Мастер-класс направлен как раз на выработку такого алгоритма и выявление ключевых аспектов работы.

### 3. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Направление «ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ» включало работу секции, круглых столов, мастер-классов.

Секцией 3 «Дистанционное обучение: опыт, проблемы, перспективы» руководили Айсмонтас Б.Б., к.пед.н., профессор, декан факультета дистанционного обучения; Вайндорф-Сысоева М.Е., к.пед.н., профессор, директор Института информатизации образования МГГУ им. Шолохова.

Все содержание обсуждаемых вопросов по разработке и применению дистанционных образовательных технологий можно разделить на 2 аспекта: на уровне среднего общего образования и на уровне высшего профессионального образования. Основные дискуссии по поводу дистанционного обучения учащихся с ОВЗ на уровне общего образования разгорелись на основе выступления сотрудников ай-школы (Верховская С.А., учитель русского языка и литературы ГБОУ ЦО «Технологии Обучения» - «Особенности организации интерактивного учебного сетевого взаимодействия в Интернете и методика преподавания школьных предметов в дистанционном режиме»; Венкова Н.А., учитель русского языка и литературы ГБОУ ЦО «Технологии Обучения» – «Обучение учителей интерактивному учебному сетевому взаимодействию и методическим аспектам преподавания школьных предметов в дистанционном режиме»; Рыбина И.В., руководитель психологической службы ГБОУ ЦО «Технологии Обучения» – «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса детей-инвалидов в условиях обучения с помощью дистанционных технологий»). Участников секции очень интересовали различные аспекты работы психологической службы этой школы.

При рассмотрении проблем применения дистанционных технологий обучения в высшем профессиональном образовании активное участие в обсуждении приняли студенты факультета дистанционного обучения.

Большие дискуссии вызвал доклад Воробьевой А.Н., педагога-психолога факультета дистанционного обучения МГППУ на тему «Видеокурсы лек-

ций в системе дистанционного обучения». Многие участники задавали вопросы об эффективности применения видеолекций.

Работу секции завершила Хапаева С.С., к.пед.н., доцент, зам. директора Института информатизации образования МГГУ им. Шолохова, выступив с докладом на тему «Методика подготовки контента для дистанционного обучения». Она отметила, что на данную тему можно организовать не только курсы повышения квалификации на 72 часа, но даже курсы переподготовки более чем на 500 часов.

К сожалению, из-за нехватки времени пришлось завершить работу секции, не успев обсудить всех вопросов, интересующих участников. Решено продолжить обсуждение в следующем году. Подводя итоги, Б.Б. Айсмонтас подчеркнул, что работа секции по проблеме разработки и использования дистанционных образовательных технологий при обучении учащихся и студентов с ОВЗ была самой интересной за последние три года конференции. В связи с тем, что очень много вопросов возникло по работе психологической службы в ай-школе (докладчик – Рыбина И.В.), было предложено провести в следующем году секцию по вопросам дистанционного обучения в ай-школе. Наиболее активно принимал участие в дискуссиях ведущий специалист Института дистанционного обучения РУДН М.И. Беляев.

Кроме того, по данному направлению прошел круглый стол «Дистанционные технологии как эффективный механизм обучения жизненным навыкам». Круглый стол вели: Айсмонтас Б.Б., к.пед.н., профессор, декан ФДО МГППУ; Матвейчук Л.В., к.пед.н., Заслуженный работник культуры РФ.

В работе круглого стола приняли участие: Шапошников Валерий Леонидович, к.физ.-мат.н., ген. директор Агентства инвестиций и инноваций (АИИ); Рубцова Ольга Владимировна, ректор Академии инновационного образования и развития; Лукина Светлана Евгеньевна, зав. отделом ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей» Департамента образования Воронежской области; Толстикова Анна Васильевна, зав. отделом психологической помощи Центра для несовершеннолетних «Солнышко» (ГБСУ АО ССРЦН) (Архангельская обл., г. Северодвинск), Быстрова Ирина Валерьевна, педагог-психолог, сотрудник ФДО МГППУ; Плахутина Юлия Борисовна, координатор проектов по образованию в области ВИЧ/СПИД Бюро ЮНЕСКО в Москве; Васин Алексей Николаевич, руководитель Управления коммерческих проектов АИИ.

Целью круглого стола были анализ и выработка предложений использования дистанционных технологий для обучения жизненным навыкам социально незащищенных лиц (лиц с ограниченными возможностями здоровья, ВИЧ-инфицированных, лиц с аддиктивным поведением, заключенных и т.п.).

В резолюцию было предложено включить следующее положение:

«Нестабильность для нынешних подростков – жизненная реальность, которая не способствует гармоничному развитию личности. Проблемы в молодежной среде неуклонно растут. Взрослые, находясь в постоянном

процессе решения текущих проблем, теряют выдержку и терпение, без которых любая коррекционная работа с молодёжью обречена на неудачу. Лучшее лечение – это профилактика».

Для учащихся с особыми потребностями (с ОВЗ) необходимо организовать спецкурс «Жизненные навыки»; провести цикл дистанционных интернет-конференций, семинаров: «Формирование социальных навыков учащихся с особыми потребностями» (общение и взаимодействие, самооценка и понимание партнера, управление эмоциями и эмоциональными состояниями, адекватное поведение в стрессовых ситуациях; принятие и исполнение решений, обучение навыкам сексуально-репродуктивного здоровья, обучение предпринимательским и трудовым навыкам); разработать программу работы с родителями «Создание благоприятной среды для обучения жизненным навыкам».

Было предложено: включить в программу следующей конференции мастер-класс по формированию социальных навыков у учащихся, студентов с ОВЗ, продолжить работу секции на Международном конгрессе в ноябре 2013 года (Академия инновационного образования и развития, г. Москва)

Следующий круглый стол назывался «Государственно-частное партнерство и технологии дистанционного обучения социально незащищенных категорий граждан». Он прошел под руководством Матвейчук Л.В., к.пед.н., Заслуженного работника культуры РФ и Шапошникова В.Л., к.ф.-м.н., руководителя Агентства инвестиций и инноваций. Цель круглого стола: обсуждение актуальных проблем и перспектив развития государственно-частного партнёрства в дистанционном обучении и консультировании социально незащищенных категорий граждан.

Участники внесли предложения в Резолюцию:

«Государственно-частное партнерство в сфере образования направлено на решение социально-экономических проблем и осуществление образовательных проектов.

Государственно-частное партнерство в образовании – это взаимодействие государственных образовательных структур всех уровней и бизнеса, основанное на взаимных интересах.

Государственно-частное партнерство в образовании помогает активному развитию социальных инвестиций в образовании, созданию образовательно-реабилитационного пространства социально незащищенным лицам, заключающемуся не только в психолого-педагогическом сопровождении учащегося-инвалида, но и в получении им качественного образования, учитывающего его возможности, социализацию в обществе, выявление и развитие интересов, способностей и возможностей в определении профессионального пути.

Технологии дистанционного обучения социально незащищенных категорий граждан в рамках государственно-частного партнерства становятся важным инструментом деятельности учебных заведений, в его успешном

развитии, развитии и улучшении материальной базы, в привлечении профессионалов к подготовке будущих специалистов.

Для учащихся с особыми потребностями (с ОВЗ) необходимо: совместное формулирование тем выпускных работ, ориентированных на заказчиков государственного или частного сектора; сотрудничество в разработке и совершенствовании образовательных программ, стандартов образования). Предложено обратить внимание на: проектирование программ обучения для социально незащищенных лиц в рамках государственно-частного партнерства и благотворительности с использованием дистанционных технологий; сотрудничество в организации помощи социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий поиска работы на производстве.

В рамках направления «Дистанционное обучение» прошел мастер-класс «Интернет-тренинг эффективного запоминания». Ведущий мастер-класса: Мохова С.Б., к.п.н., доцент кафедры общей психологии, МГППУ. Целью проведения данного мастер-класса было уточнение особенностей тренинга как особой формы психологической работы (обязательные условия, отличительные черты) и выявление условий, при которых тренинг может проводиться в интернет-формате без потери существенных признаков этой особой формы психологической работы. Участники мастер-класса предложили проводить для них тренинги, т.к. знакомство участников группы с такой формой работы оказалось очень слабым. Также было высказано мнение – подготовить тренинг для продолжения обсуждения отличий данного вида психологической работы и возможностей перенесения ее в интернет-формат.

28 февраля 2013 г. прошел еще один мастер-класс – «Профконсультация: Моделирование профессии «психолог»». Ведущий мастер-класса: Пряжникова Е.Ю., д.п.н., профессор кафедры «Психология и педагогика дистанционного обучения» ФДО МГППУ.

Гостям и участникам мастер-класса было продемонстрировано проведение профессиональной консультации в режиме онлайн со студентами с ОВЗ. Ведущей целью мастер-класса было нахождение понимания студентами основных требований к их будущей профессии, умение выделять цель профессии, условия работы, особенности взаимодействия, противоречия и трудности данной профессии. Также необходимо было обозначить важные профессиональные качества психолога и соотнести их со своими возможностями. В результате участники мастер-класса смогли убедиться в возможности использования активизирующих профориентационных методик в онлайн режиме, а также использования данных методических материалов при проведении профессиональной консультации с самоопределяющимся клиентом, на этапе выбора профессии или в процессе поступления в ВУЗ. Участники мастер-класса предложили в дальнейшем включать в программу НПконференций данного рода практические занятия, затрагивающие проблематику формирования профессионального самосознания студентов на этапе обучения в ВУЗе.

#### 4. КИБЕРПСИХОЛОГИЯ И ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ

В рамках этого направления состоялась секция 4 с одноименным названием.

Руководители секции: Теперик Римма Федоровна, к.п.н., МГУ им. М.В. Ломоносова; Белинская Елена Павловна, д.п.н., профессор, МГУ им. М.В. Ломоносова; Искандирова Арина Сункаровна, Московский государственный медико-стоматологический университет. Основные вопросы, затронутые в докладах: 1) личностные и нейропсихологические особенности интернет-зависимых; 2) профилактика интернет-аддикций у школьников и студентов.

Кроме того, на следующий день прошел мастер-класс: «Игровая компьютерная зависимость подростков: механизм формирования и стратегии работы психолога». Ведущий мастер-класса, Стукало Н. В., психолог-консультант, авторский психологический центр «Мир семьи». Мастер-класс был ориентирован на психологов, работающих с проблемой подростковой игровой компьютерной зависимости. Цель мастерской: сформировать у участников представление о специфике игровой компьютерной зависимости подростков и способах работы с ней.

В обратной связи участники говорили о том, что теоретический материал был новым и профессионально важным, но, к сожалению, не хватило практических упражнений, что было обусловлено временными рамками – 1 час 15 мин.

Помимо основных направлений на конференции были также представлены следующие мероприятия:

Круглый стол «Участие НКО в решении социально значимых задач». Ведущий круглого стола: Свердлов А.В., руководитель автономной некоммерческой организации социализации подростков. В круглом столе принимали участие: Миндель Александр Яковлевич – руководитель региональной детско-юношеской общественной организации «Образование. Спорт. Реабилитация»; Корнеев Максим Борисович – нейропсихолог ГБОУ ОЦПМСС; Маторина Наталья Львовна – индивидуальный предприниматель; Кузнецова Наталия Николаевна – РОО «Милосердие»; Филатова Мария Анатольевна – агентство социальной информации; Парфентьев Урван Урванович – координатор центра безопасного интернета России; Шаховцев Виктор Дмитриевич – «Семья России»; Хухлина Валентина Владимировна – Председатель Совета Московского городского объединения специалистов социальных служб; Матюшина Светлана Юрьевна – студентка; Барбашин Андрей – студент 2 курс ФДО МГППУ; Барбашин Алексей, отец студента; Прокофьев Сергей Павлович – Российская правовая академия Министерства юстиции РФ; Котлярова Л.Н. – доцент Российской правовой академии Министерства юстиции РФ. Итогом обсуждения явилась резолюция участников круглого стола.

В рамках дополнительных направлений состоялся мастер-класс: «Музыкальная и театральная арт-терапия в работе с детьми-сиротами с ОВЗ.

Ведущие мастер-класса: Чедия К.О., к.п.н., специальная (коррекционная) школа-интернат № 80, г. Москва; Бурчевский С.В., педагог школы-

интерната № 80, г. Москва. Помимо 2 ведущих в нем участвовали 3 воспитанника: Сергей Стойко (ученик 7 класса); Елизавета Чуркина (ученица 9 класса), Сергей Кузнецов (выпускник ГБОУ СКШИ №80).

Целью проведения мастер-класса было ознакомление аудитории с авторскими инновационными методиками обучения детей с ОВЗ искусству аккомпанеента на фортепиано и активному театральному творчеству. На занятии воспитанники ГБОУ СКШИ №80 продемонстрировали каждый из трёх уровней освоения игре на ф-но (гармонический, мелодический и по нотам).

В основе методики обучения детей с ОВЗ искусству театра лежит представление о социально-психологической природе негативов групповых отношений. Для преодоления поведенческих и отношенческих негативов необходима такая совместная деятельность, которая является для детей и подростков увлекательной (со значимостью результата) и новой (способствующей преодолению стереотипов). Наиболее ярким вариантом такой деятельности является театр (при совмещении его руководителями компетенции режиссёров и психологов). Этапы театральной артпсихокоррекции пролегают от принятия первичных этических требований (взаимоуважения полов, возрастов, воспитанников и воспитателей) к принятию ответственности не только за совместную деятельность, но и за стиль отношений и в её процессе, и за её пределами.

Все участники мастер-класса выразили благодарность за тёплый приём в МГППУ (в частности, в аудитории 414) и за предоставленную возможность реализации творческих достижений.

В дополнительной (постконференционной) части конференции прошли также круглый стол «Психолого-педагогическая поддержка родителей детей с ОВЗ: формы, методы, направления» (Руководители – Айсмонтас Б.Б., к.пед.н., профессор, декан ФДО МГППУ; Белькова Н.М., рук. МООИ «Пилигрим», член Совета по делам инвалидов при Президенте РФ; Гузик Н.Л., член Общественной Палаты РФ) и мастер-классы по темам «Онлайн-консультирование по вопросам сексологии», «Как психологу организовать и провести вебинар».

#### Основные итоги конференции и планы на будущее

Во время подведения итогов декан факультета дистанционного обучения МГППУ Б.Б. Айсмонтас отметил, что основной целью конференции было собрать единомышленников, тех, кому небезразлична данная проблематика. Удалось это сделать уже в третий раз. Популярность конференции растёт: на данную конференцию приезжает все больше и больше психологов, педагогов, социальных работников из других городов, регионов. В.Ю. Меновщиков, президент Федерации психологов-консультантов онлайн, отметил также, что по его направлению «интернет-консультирование» было очень много интересных и содержательных докладов. Ирина Плотка, д.п.н., профессор Балтийского института психологии и менеджмента (Рига, Лат-

вия), принимавшая участие в конференции, отметила высокий уровень конференции, а также актуальность обсуждаемых проблем. В.Г. Рюмин, главный психотерапевт Пермского края, заметил, что значительно выросло качество мастер-классов. Матвейчук Л.В., Заслуженный работник культуры РФ, представила результаты работы круглого стола «Дистанционные технологии как эффективный механизм обучения жизненным навыкам». Координатор проекта Молодежного консультационного центра «Помогаю другим – помогаешь себе» В.Ю. Захарова обратилась к участникам конференции с просьбой поддержать данный проект. От участников конференции поступали предложения продлить конференцию до 3-4 дней.

Необходимо отметить, что все мероприятия конференции транслировалась. Многие желающие могли следить за работой конференции из дома, рабочих кабинетов. Этой возможностью воспользовались, прежде всего, студенты с ОВЗ факультета дистанционного обучения МГППУ, а также многие иногородние участники.

Сопредседатели конференции  
Б.Б. Айсмонгас, В.Ю. Меновщиков

Научное издание

**Психологическая помощь социально незащищенным  
лицам с использованием дистанционных технологий  
(интернет-консультирование и дистанционное обучение)**

**Материалы  
III Международной  
научно-практической конференции**

*Редактор Н.К. Капитонова*

**Отпечатано в отделе оперативной полиграфии МГППУ**

**Подписано в печать: 08.07.2013.  
Формат: 60\*90/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.  
Гарнитура Times. Печать цифровая.  
Усл. печ. л. 23,5. Уч.-изд. л. 23,2.  
Тираж 300 экз.**