форму и единственный способ избавиться от него (по мнению человека) – покончить с жизнью.

3. Пассивная – латентная.

В данном случае у человека имеется страх смерти, но он имеет адаптивную форму проявления, это не доставляет каких-либо проблем в жизнедеятельности человека. Каждый человек испытывает страх смерти в той или иной мере, в данном случае это выступает как функционально необходимый фактор для благополучного биологического и социального существования человека. Положительное воздействие страха заключается в функции предупреждения об опасности, которое вытекает из сложившихся обстоятельств.

Таким образом, наиболее адаптивной является «Пассивная – латентная» форма проявления страха смерти. Дальнейшие исследования могут быть направлены на конкретизацию и уточнение данной классификации.

РОЛЬ ДИАЛОГА В СТРУКТУРИРОВАНИИ ВРЕМЕНИ

Кравцова Я.В., Дубовицкая Т.Д.

Многообразие жизненных сфер, в которые вовлечен современный человек, их определенная привлекательность и доступность, а также ориентация человека на получение удовольствия «здесь и сейчас», на то чтобы чувствовать удовлетворенность собой и происходящим, приводят к тому, что одной из серьезных психологических проблем человека становится распределение времени и определение жизненных приоритетов. Одними из направлений решения данных проблем являются разработанные и широко востребованные тренинги тайм-менеджмента и лайф-менеджмента. И если первое (тайм-менеджмент) представляет собой учет и оперативное планирование времени, то второе (лайф-менеджмент) – это фактически упорядочивание времени жизни в целом. При этом всесторонне декларируется тезис, что основной секрет личной эффективности заключается в правильном распределении времени. Также можно утверждать, что ориентиром уровня достижений и самоэффективности является сравнение себя с другими, с которыми человек общается, взаимодействует и вступает в диалог. И именно качество диалога субъектов общения во многом определяет продуктивность данного взаимодействия, что может служить главным ориентиром в последующем распределении и наполнении человеком конкретного содержания своего времени.

Действительно, на что тратит свое жизненное время человек и какое значение в нем отводится такой форме коммуникации как диалог? Одной из значимых задач тайм-менеджмента является определение и расстановка приоритетов: что главное на данный момент, что второстепенное и т.п. Расстановка приоритетов позволяет эффективно управлять списком намеченных дел, присваивая каждому делу свой уровень важности. Следует отметить, что, решая эту задачу, человек не получает никаких ориентиров для выявления приоритетов. Он делает это опираясь на свои внутренние ощущения, прежний опыт, а также рекомендации других людей, которые могут быть очень противоречивы. В этой связи возникает практический запрос на выявление и

осознание человеком тех составляющих его жизни, которые заполняют его время. Данную проблему мы соотносим с понятием – структурирование времени, широко представленным в работах Э. Берна [1], его последователей и популяризаторов его теории.

Вспомним в этой связи Робинзона Крузо, который структурировал свое время строя жилище, исследуя остров. Психолог и психиатр Виктор Франкл, как известно, придумал определение «воскресный невроз», характеризующее подавленное состояние и ощущение пустоты, которое люди часто испытывают по окончании трудовой недели [2]. Структурирование времени Э. Берна относил к одному из основных видов потребностей человека (структурному голоду), удовлетворение которой обеспечивает с одной стороны избегание скуки, а с другой доступность для контактов и связанных с ними поглаживаний (акты признания, вознаграждения).

Э. Берна сформулировал шесть различных способов проводить свое время, которые он обозначил как виды структурирования времени: уход, ритуалы, времяпровождение, деятельность, игры, интимность. При этом каждая из предложенных Э. Берном форма общения отличается особенностями диалога и разной интенсивностью поглаживаний. Рассмотрим их более подробно.

Уход в себя (одиночество) – символизирует потребность человека побыть наедине с собой, восстановить свои силы, поразмышлять. На этой стадии человек не получает внешних поглаживаний. Он может давать себе только самопоглаживания. Человек не взаимодействует с другими людьми либо из-за переживания высокого риска быть отвергнутым, либо его внутренний мир богат собственными переживаниями, мыслями, сложившимися в прошлом, или же имеющими отношение к будущему. В этом случае он, несомненно, ведет внутренний диалог, характеризующийся своими плюсами и минусами.

Ритуал – это знаки взаимного признания, как правило носящие неформальный характер (приветствия, благодарности) или официальный характер (дипломатический этикет). Интенсивность общения с людьми в этом случае минимальная. Ритуал может состоять всего лишь из двух поглаживаний («Привет!» – «Привет!»), или же быть весьма длительным. Диалоги между людьми в этом случае программируемые и предсказуемые. Прерывание, нарушение ритуала осуждается обществом. Таких людей избегают или не выбирают для дальнейшего взаимодействия.

Времяпровождение – полуритуализованные формы коммуникации, когда люди ведут диалог о погоде, нарядах, хокее и пр. Оно также запрограммировано: говорить можно лишь в определенном стиле и только на допустимые темы, часто ориентировано не только на поддержание приятельских отношений, но на поиск и поддержание полезных знакомств. Это общение без обязательств. Данная форма общения позволяет держаться на безопасной дистанции, избегать близости, помогает притупить чувство вины, отчаяния и, к сожалению, со временем может привести к скуке и ощущению неполноты жизни.

Работа (совместная деятельность) – взаимодействие людей, направленное на эффективное достижение поставленной цели, решение задачи, достижение

конкретного, заранее определенного результата. Успешное выполнение работы нередко связано со значительными межличностными коммуникациями, диалогами. Выполняя качественно свою работу человек получает удовлетворения от признания другими людьми.

Игры – наиболее сложный тип общения, для которого характерна скрытая мотивация их участников. Нередко в играх одна сторона старается получить превосходство над другой. Сюда относится и манипулирование другими людьми. Игры являются подменой близости, именно из-за них нам не удастся наладить отношения с другими людьми, мы не довольны собой и другими. Игра может быть опасной для ее участников и даже чреватой летальным исходом. Игры всегда ведут к расплате – скандал, унижение, оскорбление, обесценивание. Особое место в жизни человека занимают так называемые психологические игры, характеризующиеся особой формой построения диалога

Интимность (близость) – выражается в искренних контактах с другими людьми, в доверии и близости, взаимоуважении, чувстве единения. Это самый высокий уровень признания человека, на таких взаимоотношениях строится дружба и любовь. Это свобода от игр, эксплуатации, скрытых целей. Диалог характеризуется открытым высказыванием друг другу своих чувств и желаний и даже высказыванием недовольства. Но результат близости всегда конструктивен.

Как видим, структурирование времени – это не просто его организация и планирование, это его содержательное наполнение, необходимое для устранения структурного голода человека. Особое значение в каждом способе проводить время принадлежит качеству диалога между людьми, который может выражаться: на одном полюсе в полном отказе от него и протеканием только во внутреннем плане, и на другом полюсе – в открытости чувств, желаний и отсутствии игр, манипуляций.

Литература

- 1.Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: Эксмо, 2006. – 566 с.
- 2.Леонтьева Д.А. «Случай» Виктора Франкла // Психологический журнал, 2005, т.26, № 2, с. 118-127.

КОММУНИКАЦИОННЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ В ПРАКТИКЕ ВОЛОНТЕРСКОГО СЕКТОРА

Круглова М.С., Ветитнев А.М.

Наиболее заметным явлением в российском волонтерском движении сегодня является студенческое добровольчество. Волонтерские клубы при вузах выступают в качестве площадок волонтерской активности, позволяющих транслировать для молодежи актуальную социальную информацию по наиболее значимым проблемам как федерального масштаба, так и конкретного локального сообщества. Вместе с тем, в условиях избытка информации, направленной на потенциального волонтера, для продвижения волонтерской