



Научно-практическая статья

УДК 316.6

DOI: 10.24412/2076-9121-2025-3-196-211

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ-ВОЛОНТЕРОВ, ВЗАИМОДЕЙСТВУЮЩИХ С ЛИЦАМИ С ОВЗ

Марина Павловна Гукасова

Московский городской педагогический университет,
Москва, Россия

gukasovamp@mgpu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0252-4700>

Аннотация. Статья посвящена анализу социально-психологического тренинга как метода в преодолении тревожности у студентов-волонтеров, взаимодействующих с лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее — ОВЗ). Актуальность данной работы обусловлена необходимостью совершенствования инклюзивного волонтерства как важного ресурса в оказании помощи лицам с ОВЗ, которая осуществляется через сопровождение и взаимодействие. В связи с этим данная работа направлена на выявление возможностей тренинга и оценку его эффективности для преодоления тревожности студентов-волонтеров, взаимодействующих с лицами с ОВЗ. Ведущим методом формирующего эксперимента выступил социально-психологический тренинг. В работе представлены основные направления, этапы, критерии оценки эффективности тренинговой работы, результаты констатирующего и контрольного эксперимента по методике диагностики тревожности Дж. Тейлора (адаптация В. Г. Норакидзе). Данные эмпирического исследования до и после тренинга, в котором приняли участие 143 студента-волонтера, позволяют сделать вывод о том, что этот метод является эффективным в снижении тревожности студентов-волонтеров, взаимодействующих с лицами с ОВЗ, а разработанная авторская программа тренинга способствует преодолению трудностей взаимодействия.

Ключевые слова: взаимодействие, студенты-волонтеры, лица с ограниченными возможностями здоровья, социально-психологический тренинг, тревожность

Для цитирования: Гукасова, М. П. (2025). Социально-психологический тренинг как метод преодоления тревожности студентов-волонтеров, взаимодействующих с лицами с ОВЗ. *Вестник МГПУ. Серия «Педагогика и психология»*, 19(3), 196–211. <https://doi.org/10.24412/2076-9121-2025-3-196-211>

Scientific and practical article

UDC 316.6

DOI: 10.24412/2076-9121-2025-3-196-211

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING
AS A METHOD OF OVERCOMING ANXIETY
OF VOLUNTEER STUDENTS INTERACTING
WITH PEOPLE WITH DISABILITIES**

Marina P. Gukasova

Moscow City University,
Moscow, Russia

gukasovamp@mgpu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0252-4700>

Abstract. The article is devoted to the analysis of socio-psychological training as a means of overcoming anxiety among volunteer students interacting with people with disabilities. The relevance of this work is due to the need to improve inclusive volunteerism as an important resource in providing assistance to people with disabilities, which is carried out through support and interaction. In this regard, this work is aimed at identifying the possibilities of training and evaluating its effectiveness in overcoming the anxiety of student volunteers interacting with people with disabilities. The leading method of the formative experiment was socio-psychological training. The paper presents the main directions, stages, criteria for evaluating the effectiveness of training work, the results of a ascertaining and control experiment on the methodology of diagnosing anxiety by J. P. Blavatsky. Taylor (adaptation by V. G. Norakidze). The data from an empirical study before and after the training, in which 143 student volunteers participated, allow us to conclude that this method is effective in reducing the anxiety of student volunteers interacting with people with disabilities, and the developed special training program helps to address issues of effective interaction.

Keywords: interaction, volunteer students, people with disabilities, socio-psychological training, and anxiety.

For citation: Gukasova, M. P. (2025). Socio-psychological training as a method of overcoming anxiety of volunteer students interacting with people with disabilities. *MCU Journal of Pedagogy and Psychology*, 19(3), 196–211. <https://doi.org/10.24412/2076-9121-2025-3-196-211>

Введение

Одной из важнейших проблем, возникающих у лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее — ОВЗ), является их интеграция в социокультурное пространство. Другой серьезной проблемой выступает недостаточная способность к осознанию своих личностных качеств. В этом процессе важно не только желание лиц с ОВЗ включиться в социум, но и готовность общества адаптироваться к потребностям лиц с особенностями в развитии, опираясь на толерантность, социальную справедливость, объективность (Судакова, и Полатида, 2014, с. 24). Общественным инструментом в решении данной проблемы выступает волонтерское движение (в частности, волонтеры), чья деятельность и взаимодействие с которыми становится для лиц с ОВЗ важным способом социальной адаптации в «общую систему социальных отношений и взаимодействий» (Рюмина, 2014, с. 79), которая может переходить из адаптивной формы поведения «особого» человека в форму деятельностной активности (Резникова, и Салаватулина, 2023, с. 266).

Эффективность взаимодействия волонтеров с лицами с ОВЗ обусловлена социально-психологическими особенностями: личностными качествами волонтеров, наличием барьеров общения, уровнем коммуникативной компетентности волонтеров и др.

Исследование, проведенное М. А. Лученковой, показало, что люди, не имеющие особенностей в развитии, в эмоциональном плане достаточно позитивно воспринимают лиц с ОВЗ, принимают факт их активного участия в социальной жизни, но в деятельностном аспекте не готовы к «партиципационному взаимодействию» (Лученкова, Карина, и Шустова, 2019, с. 74), и оно носит вынужденный характер. При этом люди, не имеющие проблем со здоровьем, испытывают в процессе взаимодействия неловкость и сочувствие. Данное обстоятельство может создавать ситуации переживания и беспокойства, обуславливая появление тревожности при взаимодействии с лицами с ОВЗ, которая, по мнению М. А. Звенигородской, выступает основной причиной многих психологических трудностей (Звенигородская, 2020, с. 257).

В научной литературе тревожность как психическое свойство рассматривается с различных позиций и имеет большое количество определений, представленных в работах Ч. Спилбергера, Дж. Тейлора, К. Хорни, А. М. Прихожан, Ю. Л. Ханина, Ф. Б. Березина, А. И. Захарова, Е. В. Новикова и др.

В контексте рассмотрения проблемы взаимодействия с лицами с ОВЗ наиболее обоснованной представляется позиция А. М. Прихожан, рассматривающей тревожность как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» (Прихожан, 2000, с. 224). Эмоциональный дискомфорт может быть вызван как боязнью за собственную некомпетентность в общении с лицами с ОВЗ с различными нозологиями, так и некоторым, отчасти иррациональным переживанием неловкости за свою — в отношении здоровья — полноценность.

Кроме того, студентов-волонтеров часто тревожит чувство неспособности оказать помощь этим людям.

Д. А. Леонтьев и др. полагают, что и сама работа в группе с лицами с ОВЗ является «источником психоэмоциональных нагрузок» (Леонтьев, Александрова, и Лебедева, 2017, с. 75), что также может способствовать повышению тревожности. В этой связи очень важно организовывать взаимодействие и взаимопомощь студентов-волонтеров посредством индивидуальной и коллективной рефлексии, поскольку им необходимо понимать, что именно они делают, осуществляя вхождение в инклюзивное пространство, как им эффективно взаимодействовать с лицами с ОВЗ.

Методом групповой работы со студентами-волонтерами, в котором активно применяется рефлексия, является социально-психологический тренинг. Он представляет собой специально организованную форму общения и обучения, исследованию которого посвящены работы К. Роджерса, К. Левина, М. Форверга, Л. А. Петровской, Ю. А. Емельянова, В. П. Захарова, Н. Ю. Хрящевой, И. В. Вачкова, С. И. Макшанова и др. Одной из особенностей тренинга является то, что в активной групповой работе происходит психологическое воздействие членов коллектива друг на друга посредством групповых норм, ожиданий, поддержки и обратной связи, в результате чего происходит приобретение нового знания или опыта. Д. А. Зверев отмечает, что работа в тренинговой группе направлена на активное, конструктивное раскрытие потенциала групповой динамики (Зверев, и Штроо, 2021, с. 31), а психологическое воздействие — его важнейший элемент, степень которого обусловлена мастерством тренера, целью, содержанием тренинга, ролевой структурой и индивидуальными особенностями психики участников группы (Пожидаева, 2022, с. 55). Тренинговые группы работают на стыке психотерапии и психокоррекции, с одной стороны, и обучения — с другой (Вачков, 2005, с. 11), поэтому важным становится вопрос психологической компетентности тренера, его личностных и профессиональных качеств, влияющих на результативность тренинга в целом (Кохановская, 2021, с. 238).

Социально-психологический тренинг как метод преодоления тревожности студентов-волонтеров, взаимодействующих с лицами с ОВЗ, строится на законах обучения и научения. Это то пространство, где участники группы должны освоить новые формы поведения или усилить недостаточно выраженные (Bandura, 1971, с. 578), снижающие тревогу и чувство некомпетентности, а также повысить уровень саморефлексии и саморегуляции, сформировать навыки использования продуктивных стратегий взаимодействия в «сложных ситуациях профессионально ориентированной волонтерской деятельности» (Молчанова, и Блинова, 2022, с. 190). В связи с этим основу программы для преодоления тревожности составили такие виды тренинга, как коммуникативные, и тренинги самопознания и самопринятия (Романова, 2023, с. 21).

Исследуя социальную тревожность студентов, Шуци Го и др. отмечают, что для ее снижения необходимы «комплексные стратегии вмешательства»,

к которым мы можем в первую очередь отнести социально-психологический тренинг (Shuqi, Zhang, Xue, & LiuJiazhong, 2025). Использование «стратегий вмешательства» позволяет формировать самоидентификацию, снижать страх негативной оценки, а психологическая поддержка в условиях тренинга помогает участникам раскрыть свой личностный потенциал и улучшить эмоциональное состояние (Ахметов, 2025, с. 33). В этом плане данный метод совмещает в себе создание условий для развития значимых личностных параметров, а также обучение, закрепление навыков на практике (Погребная, 2021, с. 449).

Высокий уровень тревожности волонтеров может порождать неуверенность в себе и чувство вины из-за недостаточности владения социальными навыками взаимодействия, поэтому члены тренинговой группы должны усвоить модели уверенного поведения при взаимодействии с лицами с ОВЗ. Для этого в рамках тренинга по преодолению тревожности используется моделирование как прием поведенческой терапии, который позволяет освоить или усилить конструктивные и эффективные формы поведения в разыгрываемых на занятиях ситуациях. Моделирование уверенного поведения при взаимодействии с лицами с ОВЗ опирается на права человека, предложенные С. Келли, поддерживающие уверенность в себе: право на одиночество, право на независимость, право на возможность быть выслушанным и принятым всерьез, право обращаться с любыми просьбами (Kelley, 1979, с. 58–59), на основе которых подбираются моделирующие ситуации и ролевые игры, позволяющие сформировать адаптивный поведенческий репертуар при взаимодействии с лицами с ОВЗ.

Содержательный компонент тренинговой работы по преодолению тревожности студентов-волонтеров направлен на повышение их психологической, коммуникативной, социально-эмоциональной компетентности, в связи с чем важным для дальнейшего исследования проблемы становится выявление социально-эмоциональной компетентности волонтеров. Л. Кейи и др. считают, что взаимодействие в реальных условиях повышает эффективность подобной компетентности, так как волонтеры подвергаются воздействию «неструктурированной и непредсказуемой социальной среды» (Keyi, Hanxiao, & Danlei, 2025). Ввиду этого для повышения продуктивности тренинга могут включаться в программу тренинговые занятия совместно с лицами с ОВЗ, на которых вместе с моделируемыми создаются реальные ситуации взаимодействия.

Методы исследования

Для изучения возможностей социально-психологического тренинга в преодолении тревожности студентов-волонтеров, взаимодействующих с лицами с ОВЗ, было проведено исследование, в котором приняли участие 143 респондента. Из них: 51 человек — студенты Ставропольского государственного медицинского университета Минздрава России; 50 человек — студенты Ставропольского государственного педагогического института; 42 человека — участники проектов

«Наставники и ученики» и «Летняя школа – 2022» Фонда поддержки слепоглухих «Со-единение». Все студенты-волонтеры обучались по направлению подготовки 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование». Средний возраст испытуемых — 20–23 года.

Цель исследования — проверка эффективности программы социально-психологического тренинга по преодолению тревожности у студентов-волонтеров, взаимодействующих с лицами с ОВЗ, на основе поведенческого подхода. Подготовка и реализация тренинга проводились в три этапа:

Первый этап — разработка программы тренинга, которая включала следующие направления:

- снятие тревожного состояния студентов-волонтеров при взаимодействии с лицами с ОВЗ, формирование моделей уверенного поведения;
- оказание профессиональной помощи участникам тренинга в преодолении актуальных трудностей и барьеров взаимодействия с лицами с ОВЗ;
- формирование навыков понимания и позиции принятия лиц с ОВЗ;
- расширение представлений о способах и правилах общения с лицами с ОВЗ, развитие коммуникативных способностей у студентов-волонтеров.

Второй этап — диагностика уровня тревожности студентов-волонтеров контрольной и экспериментальной групп (далее — КГ, ЭГ) по методике Дж. Тейлора (адаптация В. Г. Норакидзе).

Третий этап — реализация программы тренинга.

Тренинговые занятия проводились с экспериментальной группой 2–3 раза в неделю в течение одного месяца. В процессе тренинговой работы использовались упражнения, психологические техники, предполагающие снятие внутреннего напряжения, которое возникает при взаимодействии с лицами с ОВЗ, и направленные на формирование таких коммуникативных умений и навыков, как:

- умение устанавливать психологический контакт и доверие с лицом с ОВЗ, формирование эмпатии и создание позитивных установок друг на друга;
- навыки саморегуляции и стабилизации своего эмоционального состояния, преодоления страхов, которые мешают безбарьерному взаимодействию с лицами с ОВЗ;
- способность к пониманию трудностей взаимодействия с лицами с ОВЗ, преодолению смыслового, логического, фонетического, эмоционального барьера, барьера неверия в собственные силы;
- навыки альтернативного общения (использование жестов, графических изображений, коммуникативной доски и др.), позволяющие заменить или дополнить обычную речь при взаимодействии с человеком с ОВЗ;
- навыки обратной связи с людьми с ОВЗ;
- способности к распознаванию речи людей с бисенсорными нарушениями, осознанию чувств слепоглухих людей в момент непонимания речи;
- оптимизация чувства уверенности в себе, собственной лидерской позиции.

Каждое тренинговое занятие включало следующие этапы: приветствие, введение в тему занятия, теоретическую выкладку, основную (практическую) часть, рефлексию занятия, прощание.

Вводная часть занятия состояла из упражнений, направленных на сплоченность группы, снятие эмоционального напряжения, а также предполагала теоретическую выкладку, позволяющую волонтерам настроиться на серьезную работу, повысить компетентность в вопросах особенностей взаимодействия с лицами с ОВЗ различных нозологий. Правильно организованное начало тренинговых занятий повышает их продуктивность, от чего зависит качество дальнейшей профессиональной деятельности волонтеров, связанной с взаимодействием и сопровождением лиц с ОВЗ.

Основная часть содержала совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач экспериментальной программы социально-психологического тренинга: преодоление трудностей взаимодействия с лицами с ОВЗ, освоение моделей уверенного поведения. Рефлексия предполагала ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось / не понравилось, было хорошо / было плохо (и почему) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Волонтеры анализировали моделируемые ситуации, ролевые игры с позиций «зачем это нужно», «как это может помочь в профессиональной деятельности», делились опытом взаимодействия с лицами с ОВЗ, своими ошибками и трудностями, с которыми сталкивались, давали эмоциональную обратную связь друг другу и тренеру.

Краткое описание тренинговой программы по преодолению тревожности студентов-волонтеров, взаимодействующих с лицами с ОВЗ, представлено в таблице 1.

Таблица 1 / Table 1

**Тренинг по преодолению тревожности студентов-волонтеров,
взаимодействующих с лицами с ОВЗ**

**Training on overcoming anxiety of volunteer students
interacting with persons with disabilities**

Название блока	Характеристика блока
«Я верю в себя»	<p>Цель: проработка барьера неведения в собственные силы</p> <p>Направления работы: снятие тревожного состояния, формирование моделей уверенного поведения</p> <p>Занятие 1. Упражнения: знакомство, принятие правил; «Чувство»; «Сильные стороны», рефлексия.</p> <p>Занятие 2. Упражнения: сплочение группы; «Дерево»; «Паровоз»; «Подарок»; рефлексия.</p>

Название блока	Характеристика блока
	<p>Направление работы: преодоление актуальных трудностей и барьеров взаимодействия с лицами с ОВЗ.</p> <p>Занятие 3. Упражнения: снятие эмоционального напряжения; «Услышь меня»; «Обратная связь»; рефлексия.</p> <p>Занятие 4. Упражнения: сплочение группы; «Дадим отпор...»; притча «Рискнуть попробовать»; рефлексия</p>
«Я ничего не боюсь»	<p>Цель: проработка страха в общении с людьми с ОВЗ.</p> <p>Направления работы: формирование навыков понимания и позиции принятия лиц с ОВЗ.</p> <p>Занятие 5. Упражнения: эмоциональная разрядка; «Угадай ведущего»; «Наше послание вам»; рефлексия.</p> <p>Занятие 6. Упражнения: сплочение группы; «Групповой рисунок»; «Мой парк»; рефлексия.</p> <p>Направления работы: расширение представлений о способах и правилах с лицами с ОВЗ.</p> <p>Занятие 7. Упражнения: снятие эмоционального напряжения; «Список наших проблем в общении»; «Мой опыт общения с детьми с проблемами в развитии»; рефлексия.</p> <p>Занятие 8. Упражнения: эмоциональная разрядка, позитивные эмоции; «Разговор по скайпу»; «Я не боюсь, я готов!»; рефлексия</p>

В процессе работы наибольший интерес и эффект вызвало авторское упражнение «Услышь меня». Цель: прочувствовать трудности, возникающие в процессе взаимодействия как у студентов-волонтеров, так и у лиц с ОВЗ, понять потребности (просьбы) человека с ОВЗ, преодолеть неверие в собственные силы и страх.

Краткое описание. При помощи расчёта на первый-второй участники делятся по парам. Один из участников пары надевает повязку и беруши, лишаясь при этом сенсорных ощущений (слуха и зрения), второй участник становится его «проводником». Задача пары — построить небольшой диалог и понять, что просит сделать волонтера «слепоглухой человек». Каждый из пары должен побыть «слепоглухим» в течение 1,5 минуты. Затем волонтер и «слепоглухой» меняются ролями. Обсуждение упражнения: легко ли вам было понять своего партнера? Какие трудности возникли при составлении диалога и просьбы? Чем сложнее быть: волонтером или «слепоглухим»?

Работа в тренинговой группе по преодолению тревожности опиралась на представления о том, что ее социально-психологическая эффективность

зависит в большей степени от умения работать совместно, чем от индивидуальных профессиональных компетенций каждого участника (Stevens, & Campion, 1998, с. 507; Salas, Nichols, & Driskell, 2007, с. 474), а также на положение о необходимости внутренней и внешней социальной поддержки как важного компонента социального вмешательства (Crescenzo, & Marciano, 2021), поэтому критерии оценки эффективности или неэффективности тренинговой работы включают в себя:

- высокие показатели продуктивности совместных действий и поведения в моделируемых игровых ситуациях при выполнении заданий;
- оценку позитивного изменения в знаниях, умениях, навыках, мотивации, личностном росте участников тренинга со стороны тренера группы;
- повышение качества взаимодействия между волонтерами;
- проработку и преодоление психологических трудностей взаимодействия волонтеров в работе с людьми с ОВЗ.

Четвертый этап — оценка эффективности программы социально-психологического тренинга, контрольная диагностика.

Результаты исследования

Результаты исследования уровня тревожности студентов-волонтеров до и после тренинга представлены на рисунке.

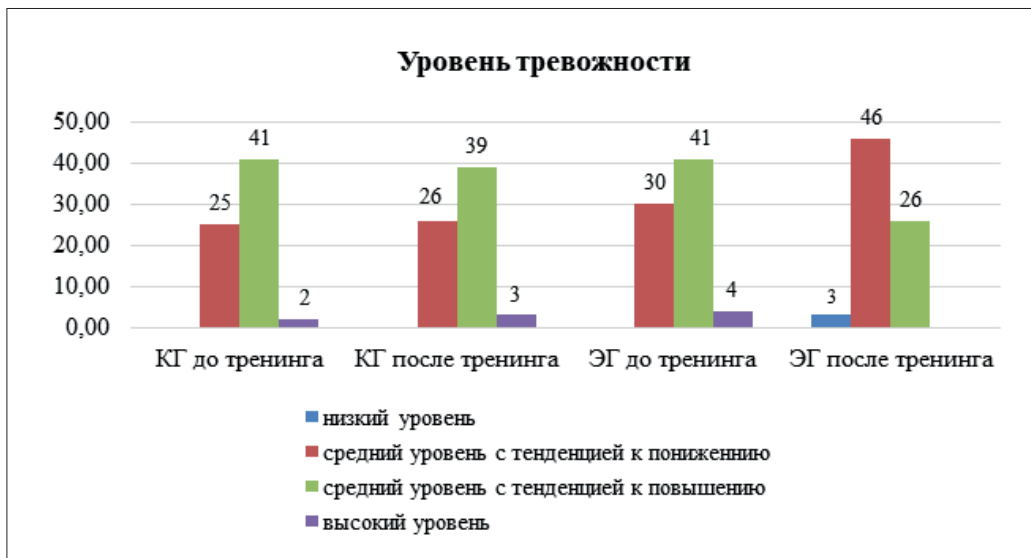


Рис. Распределение студентов-волонтеров по уровням проявления тревожности в КГ и ЭГ до и после проведения тренинга

Fig. Distribution of volunteer students by anxiety levels in the control and experimental groups before and after the training

Представленные результаты демонстрируют снижение в экспериментальной группе такого показателя, как «средний уровень с тенденцией к повышению» и увеличение показателя «средний уровень с тенденцией к понижению» после участия в тренинге, что может говорить о преодолении студентами страха и тревоги при взаимодействии с лицами с ОВЗ, о проявлении способности к саморегуляции своих эмоций. После тренинга в экспериментальной группе появились испытуемые с низким уровнем тревожности, для которых были характерны спокойствие, оптимизм, уверенность в своих способностях. Но этот показатель может находиться также на грани с безразличием и черствостью, поэтому для эффективного взаимодействия с лицами с ОВЗ оптимальным уровнем тревожности выступает средний уровень с тенденцией к понижению, позволяющий проявить эмоции, эмпатию и при необходимости стабилизировать свое эмоциональное состояние, справиться с волнением и страхами.

Статистический анализ с использованием t -критерия Стьюдента подтвердил значимость изменений уровня тревожности в экспериментальной группе после участия студентов-волонтеров в тренинге $t_{Эмп} = 5,7$, для $n = 75$, при $t_{кр} 2,64$, $p \leq 0,01$; следовательно, эмпирическое значение находится в зоне значимости. Результаты статистической обработки представлены в таблице 2.

Таблица 2 / Table 2

**Значение t -критерия Стьюдента по шкалам тревожности
до и после проведения тренинга
The value of the Student's t -test for anxiety scales
before and after the training**

Шкала тревожности	Между волонтерами КГ до и после тренинга	Между волонтерами ЭГ до и после тренинга	Между волонтерами КГ и ЭГ до и после тренинга
Низкий уровень	—	11,1* $t_{кр} = 9,92$	17,2* $t_{кр} = 4,6$
Средний уровень (тенденция к понижению)	0,1 $t_{кр} = 2,68$	4,4* $t_{кр} = 2,69$	5,2* $t_{кр} = 2,63$
Средний уровень (тенденция к повышению)	0,3 $t_{кр} = 2,64$	5,7* $t_{кр} = 2,7$	4,4* $t_{кр} = 2,64$
Высокий уровень	0,7 $t_{кр} = 5,84$	19,6* $t_{кр} = 5,84$	11,1* $t_{кр} = 4,6$

Примечание: * — при уровне значимости $p \leq 0,01$.

Анализ результатов диагностического исследования позволяет сделать вывод о том, что до проведения тренинга по преодолению тревожности у студентов-волонтеров между всеми ее уровнями не было статистически значимых различий. После прохождения тренинга у студентов-волонтеров экспериментальной группы (по сравнению с контрольной группой) отмечается небольшое, но статистически

значимое увеличение таких показателей, как низкий уровень тревожности — 17,2 при $p \leq 0,01$; средний уровень (с тенденцией к понижению) — 5,2 при $p \leq 0,01$ и уменьшение таких показателей, как средний уровень (с тенденцией к повышению) — 4,4 при $p \leq 0,01$; высокий уровень тревожности — 11,1 при $p \leq 0,01$.

Таким образом, статистическая обработка результатов исследования подтверждает положительное влияние тренинговой работы. После тренинга в экспериментальной группе отмечаются статистически значимые изменения по всем шкалам тревожности в сторону ее снижения, что доказывает его эффективность.

Дискуссионные вопросы

Полученные нами результаты исследования, разработка и проверка эффективности программы социально-психологического тренинга по преодолению тревожности у студентов-волонтеров, взаимодействующих с лицами с ОВЗ, на основе поведенческого подхода согласуются с результатами современных отечественных и зарубежных исследований. Эффективность метода социально-психологического тренинга в работе с тревожностью доказана в исследовании В. А. Тихоновой. Автор применяла данный метод в коррекции тревожности как проявление нарушения адаптации младших подростков (Тихонова, 2022, с. 496). Также в качестве примера можно привести исследование А. Н. Удалова, изучающего эффективность метода социально-психологического тренинга для снижения уровня тревожности менеджеров среднего звена торговых предприятий (Удалов, 2023, с. 38).

При разработке программы тренинга для волонтеров, взаимодействующих с лицами с ОВЗ, мы учитывали позицию С. В. Сэвидж и Д. Меламед, исследовавших социальное влияние, в контексте которой успех за выполнение совместной задачи в процессе взаимодействия приписывается «социальной единице» (Savage, & Melamed, 2022), что порождает чувство общей ответственности и положительные эмоции, помогающие справиться с тревожностью.

Авторская позиция заключается в описании, оценке возможностей социально-психологического тренинга как средства преодоления тревожности волонтеров, взаимодействующих с лицами с ОВЗ, и целесообразности его применения в подготовке инклюзивных волонтеров.

Заключение

Социально-психологический тренинг имеет значительный потенциал для преодоления тревожности студентов-волонтеров, взаимодействующих с лицами с ОВЗ, и улучшения качества подготовки инклюзивных волонтеров.

Результаты первичной диагностики показали преобладание среднего уровня тревожности с тенденцией к повышению у студентов-волонтеров, а также

наличие испытуемых, имеющих высокий уровень тревожности и в контрольной, и в экспериментальной группе. После тренинга у участников экспериментальной группы отмечается снижение уровня тревожности.

Проведенное исследование доказало, что специальная программа тренинга, включающая моделирование уверенного поведения, ролевые игры, рефлекссию, способствует положительным изменениям уровня тревожности. Это свидетельствует о том, что социально-психологический тренинг является эффективным методом в преодолении тревожности студентов-волонтеров, взаимодействующих с лицами с ОВЗ, и может применяться не только в процессе подготовки волонтеров, но и для систематической работы, включающей рефлекссию и психологическую поддержку по преодолению тревожности и решению вопросов эффективного взаимодействия с лицами с ОВЗ.

Список источников

1. Судакова, Т. Г., и Полатида, К. О. (2014). Проблема интеграции людей с ограниченными возможностями в общество. *Актуальные вопросы общественных наук: социология, политология, философия, история*, 43, 22–27. <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-integratsii-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-v-obschestvo/viewer>
2. Рюмина, Т. В. (2014). Социализация и интеграция в общество детей с ограниченными возможностями здоровья в рамках занятий по подготовке к школе. *Вестник педагогических инноваций*, 1, 78–89. <https://repo.nspu.ru/handle/nspu/1352>
3. Резникова, Е. В., и Салаватулина, Л. Р. (2023). Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного волонтерства семей с «особыми» детьми. *Вестник ЮУрГГПУ*, 3(175), 255–268. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-inklyuzivnogo-volonterstva-semey-s-osobymi-detmi>
4. Лученкова, М. А., Карина, О. В., и Шустова, Н. Е. (2019). Партиципационное взаимодействие лиц с ОВЗ и их сверстников в современном обществе. *Гуманизация образования*, 6, 68–79. <https://cyberleninka.ru/article/n/partitsipatsionnoe-vzaimodeystvie-lits-s-ovz-i-ih-sverstnikov-v-sovremennom-obschestve>
5. Звенигородская, М. А. (2020). Тревожность в современном обществе: определение, значение и влияние данного феномена на поведение людей. *Молодой ученый*, 4(294), 256–258. <https://moluch.ru/archive/294/66869/>
6. Прихожан, А. М. (2000). *Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика*. Москва: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК. 304 с. <https://psychlib.ru/mgppu/pri/pri-001-.htm>
7. Леонтьев, Д. А., Александрова, Л. А., и Лебедева, А. А. (2017). *Развитие личности и психологическая поддержка учащихся с ОВЗ в условиях инклюзивного профессионального образования*. Москва: Смысл, 79 с. <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/y6huybl0y2/direct/201749711>
8. Зверев, Д. А., и Штроо, В. А. (2021). Процессы групповой динамики в социально-психологическом тренинге формирования команд в организациях. *ОмГУ*, 3, 30–45. <https://cyberleninka.ru/article/n/protsessy-grupповой-dinamiki-v-sotsialno-psihologichesk-kom-treninge-formirovaniya-komand-v-organizatsiyah>
9. Пожидаева, Е. Ю. (2022). Социально-психологический тренинг как метод воздействия на личностные и поведенческие характеристики людей. *Современное*

педагогическое образование, 8, 54–59. <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihiologicheskii-trening-kak-metod-vozddeystviya-na-lichnostnye-i-povedencheskie-harakteristiki-lyudey>

10. Вачков, И. В. (2005). *Основы технологии группового тренинга. Психотехники*. Учебное пособие для вузов. Москва: Ось-89, 176 с. <https://archive.org/details/B-001-026-063-ALL>

11. Кохановская, И. А. (2021). Социально-психологический тренинг как активный метод практической психологии. *Скиф*, 2(54), 237–240. <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihiologicheskii-trening-kak-aktivnyy-metod-prakticheskoy-psiologii>

12. Bandura, A. (1971). Psychotherapy based on modeling principles. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.). *Handbook of psychotherapy and behavior change*. New York: John Wiley & Sons. 957 p. https://archive.org/details/bergingarfieldsh0000unse_c1b8/page/n71/mode/2up

13. Молчанова, Л. Н., и Блинова, К. В. (2022). Социально-психологический тренинг как инструмент профилактики психического выгорания волонтеров-медиков в профессионально-ориентированной волонтерской деятельности. *Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика*, 12(4), 178–195. <https://lingusgu.elpub.ru/jour/article/view/138>

14. Романова, Л. Л. (2023). Тренинг как инструмент формирования гибких навыков у студентов вуза. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, 2, 17–29. <http://e-koncept.ru/2023/231008.htm>

15. Shuqi, G., Zhang D., Xue M., & LiuJiazhong Y. (2025). Impact of Self-Identity on Social Anxiety Among College Students: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology. Sec. Personality and Social Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1622431>

16. Ахметов, Ю. Д., и Попандопуло, А. С. (2025). Социально-психологический тренинг как форма моделирования личностного развития. *ELS*, 30 апрель ПН4, 31–33. <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihiologicheskii-trening-kak-forma-modelirovaniya-lichnostnogo-razvitiya>

17. Погребная, О. С., и Прилепских, О. С. (2021). Психологический тренинг как условие развития коммуникативных способностей подростков. *Проблемы современного педагогического образования*, 71(2), 444–449. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihiologicheskii-trening-kak-uslovie-razvitiya-kommunikativnyh-sposobnostey-podrostkov>

18. Kelley, C. (1979). *Assertion training: A facilitators guide*. La Jolla, Calif.: University Associates. 396 p. <https://archive.org/details/assertiontrainin0000kell/page/n395/mode/2up>

19. Keyi, L., Hanxiao, L., & Danlei, Z. (2025). Beyond the campus: the development of social emotional competence in freshmen through a community-based eldercare volunteer service project. *Frontiers in Psychology. Sec. Educational Psychology*, 16(20), 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1605930>

20. Stevens, M. J., & Champion, M. A. (1994). The knowledge, skill, and ability requirements for teamwork: Implications for human resource management. *Journal of management*, 20(2), 503–530. <https://www.sci-hub.ru/10.1177/014920639402000210>

21. Salas, E., Nichols, D. R., & Driskell, J. E. (2007). Testing three team training strategies in intact teams: A meta-analysis. *Small Group Research*, 38(4), 471–488. https://www.researchgate.net/publication/239914393_Testing_three_team_training_strategies_in_intact_teams_A_meta-analysis

22. Crescenzo, P., Marciano, R., Maiorino, A., Denicolo, D., D'Ambrosi, D., Ferrara, I., Calabrese, S., & Diodato, F. (2021). First COVID-19 wave in Italy: coping strategies for the prevention and prediction of burnout syndrome (BOS) in voluntary psychologists employed in telesupport. *Psychology Hub*, 38(1), 31–38. <https://doi.org/10.13133/2724-2943/17435>

23. Тихонова, В. А. (2022). Анализ эффективности социально-психологического тренинга как метода коррекции нарушений адаптации младших подростков. *Молодой ученый*, 50(445), 494–498. <https://moluch.ru/archive/445/97639/>

24. Удалов, А. Н. (2023). Социально-психологический тренинг как средство профессионального и личностного развития. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 12(2А), 35–39. <https://doi.org/10.34670/AR.2023.15.10.005>

25. Savage, S. V., & Melamed, D. (2022). Social Influence Processes Generate Cohesion in Task Groups. *Social Psychology Quarterly*, 85(1), 44–64. <https://www.jstor.org/stable/48666001>

References

1. Sudakova, T. G., & Polatidi, K. O. (2014). The Problem of Integration of People with Disabilities into Society. *Actual Issues of Social Sciences: Sociology, Political Science, Philosophy, History*, 43, 22–27. (In Russ.). <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-integratsii-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-v-obschestvo/viewer>

2. Ryumina, T. V. (2014). Socialization and Integration of Children with Disabilities into Society within the Framework of Preparatory Classes for School. *Bulletin of Pedagogical Innovations*, 1, 78–89. (In Russ.). <https://repo.nspu.ru/handle/nspu/1352>

3. Reznikova, E. V., & Salavatulina, L. R. (2023). Psychological and pedagogical support of inclusive volunteering of families with “special” children. *Bulletin of SUHPU*, 3(175), 255–268. (In Russ.). <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-inklyuzivnogo-volonterstva-semey-s-osobymi-detmi>

4. Luchenkova, M. A., Karina, O. V., & Shustova, N. E. (2019). Participatory interaction of persons with disabilities and their peers in modern society. *Humanization of education*, 6, 68–79. (In Russ.). <https://cyberleninka.ru/article/n/partitsipatsionnoe-vzaimodeystvie-lits-s-ovz-i-ih-sverstnikov-v-sovremennom-obschestve>

5. Zvenigorodskaya, M. A. (2020). Anxiety in modern society: definition, meaning and influence of this phenomenon on people’s behavior. *Young scientist*, 4(294), 256–258. (In Russ.). <https://moluch.ru/archive/294/66869/>

6. Prikhozhan, A. M. (2000). *Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics*. Moscow: Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh: Publishing house of NPO MODEK, 304 p. (In Russ.). <https://psychlib.ru/mgppu/pri/pri-001-.htm>

7. Leontiev, D. A., Aleksandrova, L. A., & Lebedeva, A. A. (2017). *Personality development and psychological support of students with disabilities in the context of inclusive vocational education*. Moscow: Smysl, 79 p. (In Russ.). <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/y6huybl0y2/direct/201749711>

8. Zverev, D. A., & Shtroo, V. A. (2021). Group dynamics processes in social and psychological training of team formation in organizations. *Omsk State University*, 3, 30–45. (In Russ.). <https://cyberleninka.ru/article/n/protsessy-gruppovoy-dinamiki-v-sotsialno-psihologicheskom-treninge-formirovaniya-komand-v-organizatsiyah>

9. Pozhidaeva, E. Yu. (2022). Social and psychological training as a method of influencing personal and behavioral characteristics of people. *Modern pedagogical education*, 8, 54–59. (In Russ.). <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskiiy-trening-kak-metod-vozd-eystviya-na-lichnostnye-i-povedencheskie-harakteristiki-lyudey>
10. Vachkov, I. V. (2005). *Fundamentals of group training technology. Psychotechnics*. Textbook for universities. Moscow: Os-89. 176 p. (In Russ.). <https://archive.org/details/B-001-026-063-ALL>
11. Kokhanovskaya, I. A. (2021). Social and psychological training as an active method of practical psychology. *Skif*, 2(54), 237–40. (In Russ.). <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskiiy-trening-kak-aktivnyy-metod-prakticheskoy-psihologii>
12. Bandura, A. (1971). Psychotherapy based on modeling principles. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.). *Handbook of psychotherapy and behavior change*. New York: John Wiley & Sons. 957 p. https://archive.org/details/bergingarfieldsh0000unse_c1b8/page/n7/mode/2up
13. Molchanova, L. N., & Blinova, K. V. (2022). Social and psychological training as a tool for preventing mental burnout of medical volunteers in professionally oriented volunteer activities. *Bulletin of the South-West State University. Series: Linguistics and Pedagogy*, 12(4), 178–195. (In Russ.). <https://lingusgu.elpub.ru/jour/article/view/138>
14. Romanova, L. L. (2023). Training as a tool for developing soft skills in university students. *Scientific and methodological electronic journal "Concept"*, 2, 17–29. (In Russ.). <http://e-koncept.ru/2023/231008.htm>
15. Shuqi, G., Zhang, D., Xue, M., & LiuJiazhong, Y. (2025). Impact of Self-Identity on Social Anxiety Among College Students: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology. Sec. Personality and Social Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1622431>
16. Akhmetov, Yu. D., & Popandopulo, A. S. (2025). Social and psychological training as a form of modeling personal development. *ELS*, 30 April Mon4, 31–33. (In Russ.). <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskiiy-trening-kak-forma-modelirovaniya-lichnostnogo-razvitiya>
17. Pogrebnaya, O. S., & Prilepskih, O. S. (2021). Psychological training as a condition for developing the communicative abilities of adolescents. *Problems of modern pedagogical education*, 71(2), 444–449. (In Russ.). <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiiy-trening-kak-uslovie-razvitiya-kommunikativnyh-sposobnostey-podrostkov>
18. Kelley, C. (1979). *Assertion training: A facilitators guide*. La Jolla, Calif.: University Associates. 396 p. <https://archive.org/details/assertiontrainin0000kell/page/n395/mode/2up>
19. Keyi, L., Hanxiao, L., & Danlei, Z. (2025). Beyond the campus: the development of social emotional competence in freshmen through a community-based eldercare volunteer service project. *Frontiers in Psychology. Sec. Educational. Psychology*, 16(20), 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1605930>
20. Stevens, M. J., & Champion, M. A. (1994). The knowledge, skill, and ability requirements for teamwork: Implications for human resource management. *Journal of management*, 20(2), 503–530. <https://www.sci-hub.ru/10.1177/014920639402000210>
21. Salas, E., Nichols, D. R., & Driskell, J. E. (2007). Testing three team training strategies in intact teams: A meta-analysis. *Small Group Research*, 38(4), 471–488. https://www.researchgate.net/publication/239914393_Testing_three_team_training_strategies_in_intact_teams_A_meta-analysis

22. Crescenzo, P., Marciano, R., Maiorino, A., Denicolo, D., D'Ambrosi, D., Ferrara, I., Calabrese, S., & Diodato, F. (2021). First COVID-19 wave in Italy: coping strategies for the prevention and prediction of burnout syndrome (BOS) in voluntary psychologists employed in tele support. *Psychology Hub*, 38(1), 31–38. <https://doi.org/10.13133/2724-2943/17435>

23. Tikhonova, V. A. (2022). Analysis of the effectiveness of social and psychological training as a method for correcting adaptation disorders in younger adolescents. *Young scientist*, 50(445), 494–498. (In Russ.). <https://moluch.ru/archive/445/97639/>

24. Udalov, A. N. (2023). Social and psychological training as a means of professional and personal development. *Psychology. Historical and critical reviews and modern research*, 12(2A), 35–39. (In Russ.). <https://doi.org/10.34670/AR.2023.15.10.005>

25. Savage, S. V., & Melamed, D. (2022). Social Influence Processes Generate Cohesion in Task Groups. *Social Psychology Quarterly*, 85(1), 44–64. <https://www.jstor.org/stable/48666001>

Статья поступила в редакцию: 28.04.2025; The article was submitted: 28.04.2025;
одобрена после рецензирования: 26.05.2025; approved after reviewing: 26.05.2025;
принята к публикации: 15.06.2025. accepted for publication: 15.06.2025.

Информация об авторе / Information about the author

Марина Павловна Гукасова — начальник научно-методического отдела проектирования и развития городских инициатив, младший научный сотрудник лаборатории развития ребенка Научно-исследовательского института урбанистики и глобального образования Московского городского педагогического университета, Москва, Россия.

Marina P. Gukasova — Head of the Scientific and Methodological Department for the Design and Development of Urban Initiatives, Junior Researcher at the Child Development Laboratory of the Research Institute of Urban Studies and Global Education, Moscow City University, Moscow, Russia.

gukasovamp@mgpu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0252-4700>