

вление у студентов умения преобразовывать возбуждение в действие, направляемое на поддержание чувства защищённости в ситуациях социальных угроз, умения выражать свою тревогу и другие негативно окрашенные чувства. Это достигается за счёт развития у молодых людей способности дифференцировать состояние тревоги, возникающее в ответ на ситуацию угрозы в настоящем, и тревогу, связанныю с актуализацией прошлого травматического опыта, который по своей эмоциональной окраске чем-то напоминает нынешний, а также умения воспринимать переживание тревоги как сигнал о внутреннем конфликте и определять его суть.

В содержательном плане модель тренинга носит обучающий характер и реализуется в рамках интегративного подхода, объединяющего гештальт-подход и экзистенциальный подход в консультировании, с элементами психокоррекции тех личностных качеств, которые влияют на состояние психологической защищённости у студентов.

*Графическая (символическая) модель тренинга* представляет на следующим символом безопасности (защищённости) — это модель дома, включающая 5 основных компонентов: а) восприятие кого-то или чего-то как угрозы (или опасности), в том числе угрозы жизни; б) отношение к этой угрозе, включая отношение к основным конечным данностям человеческого существования; в) способность переносить тревогу или состояние возбуждения, возникающего в ответ на угрозу (реакция «бей или беги»); г) стратегии совладания с тревогой и возбуждением (подавление/выражение), включая осознание внутреннего конфликта и выбор действия; д) базисные убеждения личности. Переицисленные компоненты модели представлены на рис. 2 «Модель дома».

Если четыре первых компонента уравновешены между собой и с пятым компонентом, то получающийся в результате образ дома будет устойчивым и гармоничным. Если же нарушаю равновесие в той или иной паре компонентов и их общее, то результатирующий образ дома будет неустойчивым и дисгармоничным. Соответствующий образ дисгармоничного дома показан на рисунке «Модель дома» пунктирной линией.

Каждый из перечисленных выше компонентов вносит свой вклад в формирование *экстремальной компетентности* молодёжи. 5 выделенных компонентов образуют три оси в графической модели тренинга:

➤ «восприятие кого-то или чего-то как угрозы (или опасности)» — «отношение к этой угрозе» (первая горизонтальная ось);

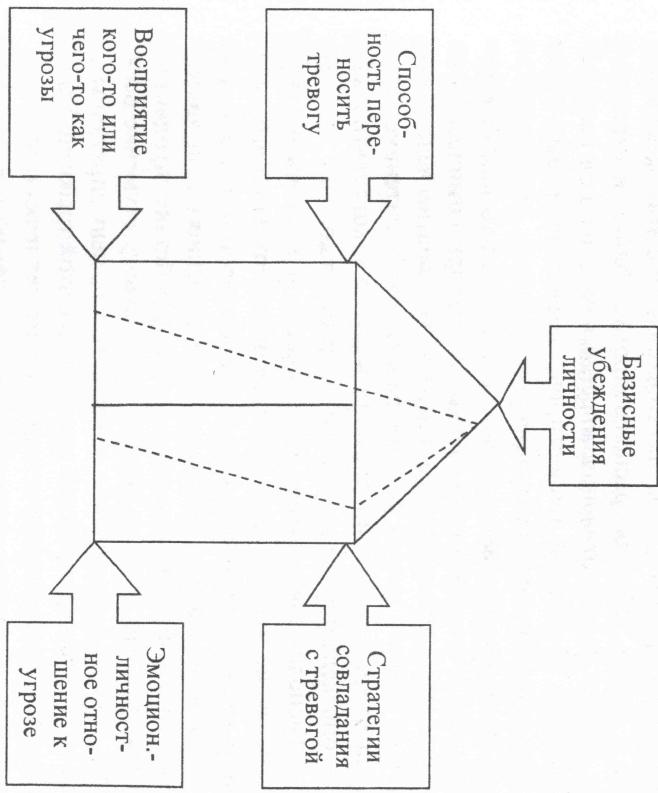


Рис. 2. Графическая модель тренинга управления тревогой

➤ «способность переносить тревогу или состояние возбуждения, возникающего в ответ на угрозу» — «стратегии совладания с тревогой и возбуждением» (вторая горизонтальная ось);

➤ «базисные убеждения личности» (вертикальная ось).

«Восприятие и отношение» (первая горизонтальная ось), «чувствование и действие» (вторая горизонтальная ось) можно рассматривать как диалектические пары противоположностей.

Пара «восприятие угрозы — отношение к угрозе», включая отношение к основным экзистенциальным данностям человеческого существования, располагается в основании дома, поскольку является базовой. Она непосредственно связана со следующей парой «способность переносить тревогу — стратегии совладания с тревогой и возбуждением», включая осознавание аффекта и внутреннего конфликта, связанного с этим возбуждением, и выбор действия, располагающейся ближе к «крыше» дома. Вторая пара противоположностей находится под влиянием базисных убеждений личности, определяющих уровень личностной защищённости в ситуации угрозы.

Расположение вектора «восприятие кого-то или чего-то как угрозы (или опасности)» слева от вектора «отношение к этой угрозе» основывается на том, что восприятие человеком ситуации с точки зрения феноменологии носит интенциональный характер, а с позиции гештальт-подхода в консультировании — определяется его актуальной потребностью.

Расположение вектора «способность переносить тревогу (или состояние возбуждения, возникающего в ответ на угрозу)» слева от вектора «стратегии совладания с тревогой и возбуждением», включая осознавание аффекта и внутреннего конфликта, связанного с этим возбуждением, и выбор действия, продиктовано тем, что способность выдерживать тревогу и умение осознавать страхи и внутренние конфликты, за него спрятанные, определяет характер стратегий совладания с этой тревогой. Если индивид в течение некоторого времени может переносить тревогу, не теряя при этом ощущение целостности и самоидентичности, тогда он, скорее всего, будет использовать стратегии преобразования тревоги в возбуждение и переводя его в последующее действие, направленное на удовлетворение той потребности, которая фрустрирована. В противоположном случае человек склонен будет отрицать или подавлять тревогу, используя стратегии самоутечкиения или избегания.

Вектор «базисные убеждения личности» помещен на «крышу» дома в связи с тем, что данный конструкт является, с одной стороны, результатом переживания опыта, определяемого перечисленными выше компонентами (векторами), а, с другой стороны, является направляющим жизнь человека в целом.

Такие компоненты как: дифференцированное восприятие опасной ситуации как угрозы потери стабильности и защищённости, осознанное отношение к этой угрозе, в том числе, к ожидаемой террористической угрозе, и к основным конечным данностям человеческого бытия (смерть, свобода, изоляция, бессмысличество); способность переносить тревогу или состояние возбуждения, возникающего в ответ на угрозу; преобразующие или экспрессивные стратегии совладания с тревогой и возбуждением, включая осознавание аффекта и внутреннего конфликта, связанного с этим возбуждением; базисные убеждения в доброжелательности окружающего мира и собственной ценности обеспечивают успех в управлении тревогой в экстремальных ситуациях.

Восприятие опасной ситуации как несущей угрозу собственной жизни и жизни близких людей, непринятие основных экзистенциальных данностей, интолерантность к неопределенности и психологическая неустойчивость по отношению к тревоге, стратегии обращения с тревогой в форме примитивных психологических защит (отрицание, вытеснение, подавление) или её избегания, низкий уровень осознанности, базисные убеждения в том, что окружающий мир враждебен, и в собственной малоценности препятствуют формированию экстремальной компетентности.

Учитывая результаты анализа и обобщения эмпирических данных, полученных нами при исследовании субъективного образа психологической безопасности студентов, а также свой опыт апробации описываемой модели тренинга, мы пришли к выводу, что перечисленные выше компоненты экстремальной компетентности можно успешно формировать в тренинге при соблюдении следующих условий: а) когда учитываеться тип защищённости, присущий данной группе студентов, а также специфичные для него факторы риска; б) происходит об-

суждение ситуаций нарушения чувства защищённости и страхов, актуальных для данной группы участников тренинга; в) используются соответствующие юношескому возрасту методы, формы и технологии тренинговой работы.

В частности, у каждой из выделенных нами групп студентов, отличающихся уровнем защищённости (личной безопасностью), а именно: «*сверх защищённых*», «*с амбициозным чувством защищённости*», «*средне защищённых*» и «*незащищённых*», существуют свои факторы риска [Е. И. Середа, Н. Б. Парфёнова, 2013; Е. И. Середа, 2013].

*В первой группе фактором риска являются сильные психологические защиты в виде отрицания*, обусловленные избеганием встречи студентов с одной из наиболее важных экзистенциальных данностей — конечности человеческой жизни. Проявлением такого отрицания может быть отрицание или вытеснение экзистенциальной тревоги, возникающей при встрече не только с экзистенциальной данностью в виде смерти, но и с другими экзистенциальными данностями — свободой, изоляцией и бессмыслицейностью. У данной группы студентов основным фокусом внимания в процессе тренинга является осознанное обращение к экзистенциальному аспектам их бытия, что позволяет уменьшить эти защиты и заменить их более зрелыми в контексте переживания адекватного чувства собственной защищённости.

*Во второй группе фактором риска является понижение чувства собственного достоинства*, которое нуждается в коррекции. Одним из наиболее яких проявлений пониженного чувства собственного достоинства является переживание тревоги в ситуациях, несущих ему угрозу, в том числе в ситуации ожидаемой террористической угрозы. У этих студентов работа в тренинге преимущественно ведётся с их базисными убеждениями и направлена на осознавание ценности собственной личности, своих сильных и теневых сторон, признание своей индивидуальности, что позволяет увеличить их чувство уверенности в себе и, как следствие этого, укрепляет их состояние безопасности.

*В четвёртой группе фактором риска является негативное отношение к миру и к себе, которое носит ярко выражен-*

*ный депрессивный характер*, и весьма вероятно исходит из их предыдущего опыта переживания психологических травм. Индикатором соответствующего отношения нередко является наличие у студентов тех или иных (осознаваемых или не очень) страхов, а также пассивность и апатия в учёбе и повседневной жизни. Для формирования чувства защищённости у этой группы студентов, кроме участия в тренинге по формированию экстримальной компетентности, требуется длительная терапевтическая работа по проработке их прошлого травматического опыта в специально организованных группах, возможно, в формате групп поддержки, а также психологическое сопровождение в трудных жизненных ситуациях.

Благодаря использование ролевых игр, дискуссий, арт-методов и гештальт-экспериментов, нам удалось усилить у студентов следующие компоненты: способность дифференцировать потенциально опасные ситуации по критерию реальности угрозы; осознанность своих телесных и эмоциональных реакций на угрозу, отношения к основным экзистенциальным данностям и своим базисным убеждений; умение использовать преобразующие или экспрессивные стратегии совладания с тревогой и возбуждением, возникающими в ответ на угрозу, умение сохранять чувство самоидентичности и самоценности в экстремальных ситуациях. При этом удалось ослабить склонности к избеганию переживания тревоги и к использованию стратегий её подавления в опасных ситуациях, а также склонность к перенесению прошлого травмирующего опыта в ситуацию «здесь-и-сейчас».

Для достижения планируемых результатов в соответствии с алгоритмом проблемно-ресурсного психологического сопровождения учащейся молодёжи в экстремальных ситуациях, в том числе, в ситуации ожидаемой террористической угрозы (определение проблем, поиск ресурсов, реориентация) и предложенной моделью тренинга, нами были разработаны программа тренинга, клиентские и тренерские технологии, упражнения и процедуры, описание которых будет приведено в следующей главе.