

**Психологическая подготовка к эффективному поведению в
экстремальных ситуациях.**

Швалб А.Ю.

Кандидат психологических наук, преподаватель кафедры Психологии деятельности в особых условиях, Национальный университет гражданской защиты, г. Харьков, Украина.

Житель современного мегаполиса находится в ситуации, когда вся организация жизненного пространства неминуемо приводит к экспансивному росту рисков. Это и риски эндогенного типа (техногенные, социогенные, экологические), и риски экзогенного характера (психосоматические, экзистенциальные). Сложившаяся ситуация приводит к тому, что для нормального жителя нормального города вероятность включения в чрезвычайную, экстремальную или кризисную ситуацию есть вопрос не «если», а «когда». Наша работа посвящена проблеме создания комплексного тренинга, который создаст возможность предвосхищать угрожающие жизни и здоровью события, сохранять эмоциональное равновесие, оказавшись в зоне действия стрессогенных факторов, обладать свободой выбора поведенческих реакций.

В нижеприведенном описании, мы остановимся на сути самой концепции, не вдаваясь в частные приемы и техники. Тренинговая программа состоит из трех блоков, а именно: психическая саморегуляция, моделирование ситуации, формирование адаптивной стратегии.

При этом следует особое внимание уделить первому блоку, и лишь по получению заметных результатов вводить второй и третий, продолжая отбатывать навыки первого. Остановимся более подробно на каждом блоке.

Содержание первого можно представить в виде сводной таблицы (см. Таблицу 1)

Таблица 1

Компоненты блока психическая саморегуляция

Саморегуляция	Телесно-ориентированная	Дыхательная	Стимулирование
			Седирование
		Мышечная	Тонизация
			Релаксация
	Эмоциональная	Деаффектация проявления	
		Канализация негатива	
		Создание оптимального эмоционального фона	
	Когнитивная	Визуализация	Статичная
			Динамичная
		Вербализация	Констатационная
Командная			

Первый блок представляется нам базовым. Мы можем строить прекрасные модели, отдавать себе разумные и правильные приказы, рисовать самые отчетливые картинки будущего и настоящего. Но, если на уровне телесной организации наши мышцы, нервы, железы внутренней секреции нам «не верят», то страх, злость, паника проявятся в тех древних, отлаженных миллионами лет эволюции формах, которые помогали выжить в условиях «дикой природы», но менее эффективных в условиях «цивилизованного социума».

Второй блок посвящен технике моделирования ситуаций. Несмотря на все внешнее многообразие жизненных ситуаций, которые, подобно узорам в калейдоскопе, сменяют друг друга, все же возможно выделить и предсказать вероятность наступления кризисных или критических моментов.

Способность прогнозировать изменения является одной из фундаментальных черт, позволившим человечеству занять весьма почетное место в эволюционном «хит параде». Однако наши наблюдения показали, что среди опрошенных респондентов весьма небольшой процент осознанно подходит к вопросам вероятностного развертывания картин возможного будущего. Последовательное развертывание занятий данного блока строится следующим образом: двигаясь от конечной ситуации, мы продвигаемся по тем событиям, которые приводят к такому финалу при естественном течении событий. Т.е. производится анализ прогностического характера. Данный ход позволяет осуществить этап проблематизации, без которого не возможно дальнейшее тренинговое продвижение. Осознав бесперспективность движения в прогностическом русле, мы переходим к стадии проектного моделирования. Другими словами, участники тренинга занимаются решением задачи «как я хочу, чтобы все происходило». Оказывается, при подобной постановке вопроса, те ситуации, которые в прогнозе несут угрозы и риски, в проектном подходе позволяют использовать их для мощного личностного роста. «То, что не убивает нас, делает нас сильнее».

Одной из проблем данного блока является организация пространства моделирования. В качестве классического тренингового приема, принято использовать игровые техники, позволяющие в ролях и действиях отыграть возможные развороты ситуаций, прочувствовать и опробовать разные стили поведения и т.д. В качестве основных средств моделирования используются отработанные в первом блоке техники. Это позволяет производить моделирование на всех трех слоях мышления. На уровне наглядно-действенного мышления мы используем техники телесно-ориентированного характера; на уровне наглядно-образного мышления применяются практики визуализаций, и на уровне вербально-логического мышления производятся процедуры проговаривания как текущих состояний, так и проектируемых (или прогнозируемых) вариантов изменения реальности.

При работе с моделированием также отрабатываются навыки анализа ситуаций, по критериям, которые в обыденном подходе остаются «за кадром». Мы выделяем несколько парных признаков, которые позволяют описать ситуацию как систему. Для анализа и моделирования экстремальных ситуаций, а так же при их моделировании, задается дополнительный параметр «Ущерб». В ходе тренинга участники проводят анализ моделей по вероятностям возникновения следующих типов ущерба: материальный, физический, психический, морально-этический. Без осознания типов риска и ущерба, нет возможности двигаться в ключе позитивного разрешения кризисной ситуации. Более того, в ходе отыгрывания предлагаемых в матрице типов ситуаций происходит наглядная демонстрация той тонкой грани, которая отделяет в нашей жизни внешне безопасные, бытовые ситуации от переломных, кризисных и трагических.

В ходе занятий третьего блока, который по своей сути является завершающим циклом, участники формируют пакет копинг стратегий.

Наше видение проблемы совпадает с мнением А. Неклессы, который декларирует следующие черты стратегии: Приоритет целеполагания над целедостижением, определение релевантного контекста (известный, актуальный, грядущий), определение субъекта стратегии.[1]

Принцип построения данного блока соответствует требованиям пошаговой организации. Логика продвижения строится от актуализации имеющихся в арсенале стратегий поведения в сложных ситуациях. Переживание трудной ситуации связано с усиленным использованием имеющихся ресурсов. Экстремальные, кризисные ситуации подразумевают интенсивное использование большого количества разнообразных ресурсов. Несовладание зачастую связано с недостаточным количеством и качеством ресурсов.[2,159]

В нашей тренинговой программе дифференциация ресурсов на достаточные, избыточные, дефицитные, отвергаемые и неизвестные дает возможность произвести не только анализ, но и перекомбинацию оных.

Поиск источников дефицитных ресурсов, открытие ранее не известных и, возможно, включение некоторых отвергаемых позволяет скачкообразно увеличить вариабельность путей решения поставленных задач для достижения цели.

В завершение приведем слова Г. Г. Почепцова, которые очень точно отражают суть подхода, который мы использовали в предлагаемой программе: «Стратегия накапливает элементы будущего в настоящем, элементы, позволяющие осуществить наиболее оптимальный переход к этому будущему. Стратегия видит будущее и настоящее одновременно, поэтому исходя из нее можно понять потребности будущего в настоящем: что нужно, чтобы сблизить эти две точки наименее болезненно»[3,275]

Литература:

1. Неклесса. А. Стратегия – это умение мыслить масштабно\\ www.Gnews.Ru
2. Петрова Е. А, д.с.н.з, к.п.н, 2008 Кострома 19.00.13 Психология развития, акмеология - 249
3. Почепцов Г.Г. Стратегия. – М.: «Рефл-бук», – К.: «Ваклер», 2005.– 384с.

shvalb.anton@gmail.com

ул. Чернышевского, 94, г. Харьков, 61023, Украина.