# Программа группового психологического консультирования, направленная на развитие толерантности к неопределенности у студентов с признаками социальной тревожности

## 1. Теоретическое обоснование программы

Программа разработана на основе теоретического анализа взаимосвязи толерантности к неопределенности (ТН) и социальной тревожности (СТ), а также эмпирических данных, полученных на первом этапе исследования: была установлена умеренная отрицательная корреляция между общим уровнем ТН и СТ у студентов ($r = -0{,}36$, $p < 0{,}001$), что подтвердило целесообразность разработки интервенции, направленной на развитие ТН как психологического ресурса совладания с социальной тревожностью.

В основу программы положен гештальт-подход. Выбор данной модальности обусловлен рядом теоретических оснований.

Во-первых, гештальт-терапия рассматривает человека как целостную систему, включающую когнитивные, эмоциональные, телесные и поведенческие процессы. Это принципиально важно при работе с ТН, поскольку интолерантность к неопределенности проявляется одновременно на всех уровнях: в катастрофизирующих мыслях, избегающем поведении, телесном напряжении и аффективных реакциях (Dugas et al., 2004; Корнилова, 2010).

Во-вторых, центральная концепция гештальт-подхода – «незавершенный гештальт» – непосредственно соотносится с феноменом интолерантности к неопределенности. Неопределенность по своей природе представляет собой незавершенную ситуацию, в которой исход неизвестен. Стремление к немедленному завершению такой ситуации любой ценой является одним из ключевых проявлений ИТН (Freeston et al., 1994). Гештальт-работа создает условия для того, чтобы участники научились находиться в состоянии незавершенности без немедленного избегания или тревожной реакции.

В-третьих, групповой формат консультирования обеспечивает уникальные терапевтические условия: участники получают возможность проживать ситуации неопределенности непосредственно в процессе групповой динамики (неизвестность реакций других, непредсказуемость хода обсуждения, открытые задания без однозначного решения), что является формой контролируемой экспозиции к неопределенности в социальном контексте. Это согласуется с когнитивно-поведенческими моделями преодоления ИТН, предполагающими постепенное приближение к пугающим ситуациям неопределенности (van der Heiden et al., 2012).

Таким образом, механизм терапевтических изменений в данной программе реализуется через три взаимосвязанных процесса: (1) осознание участниками своих реакций на неопределенность на когнитивном, эмоциональном и телесном уровнях; (2) проживание ситуаций неопределенности в безопасных условиях группы с постепенным расширением зоны комфорта; (3) интеграция – формирование индивидуального стиля взаимодействия с неопределенностью через рефлексию опыта.

## 2. Общая характеристика программы

**Целевая аудитория:** студенты с легким и выраженным уровнем социальной тревожности по данным скрининга (LSAS).

**Цель программы:** развитие толерантности к неопределенности у студентов с признаками социальной тревожности посредством группового психологического консультирования в гештальт-подходе.

**Задачи программы:**

1. Создание атмосферы психологической безопасности и открытости, обеспечивающей условия для свободного выражения мыслей, эмоций и телесных ощущений.
2. Повышение осознанности участников в отношении собственных когнитивных, эмоциональных и телесных реакций на ситуации неопределенности в социальном взаимодействии.
3. Создание условий для проживания ситуаций неопределенности в безопасном групповом пространстве с постепенным расширением зоны комфорта.
4. Содействие формированию индивидуального стиля взаимодействия с неопределенностью через осмысление и интеграцию опыта, полученного в группе.
5. Завершение группового процесса с фиксацией участниками достигнутых изменений.

**Ожидаемые результаты:** повышение уровня толерантности к неопределенности; снижение уровня социальной тревожности; развитие навыков осознанности и саморегуляции в ситуациях социальной неопределенности.

**Формат:** групповое психологическое консультирование, 8 сессий, 2–2,5 часа каждая, группа 8–12 человек.

**Структура программы:** три этапа – вводный (сессии 1–2), основной (сессии 3–6), заключительный (сессии 7–8).

## 3. Тематический план сессий

| № | Этап | Тема сессии | Ключевые методы | Цель |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Вводный | Знакомство и групповой контракт | Самопрезентация, групповая дискуссия | Формирование безопасной среды |
| 2 | Вводный | Неопределенность в моей жизни | Выявление запроса, мини-лекция | Осознание личного опыта взаимодействия с неопределенностью |
| 3 | Основной | Мои реакции на неопределенность | Письменная рефлексия, работа в парах | Осознание когнитивных и эмоциональных реакций |
| 4 | Основной | Границы неопределенности | Ролевая игра, проективная техника | Расширение зоны комфорта в ситуациях неопределенности |
| 5 | Основной | Проживание неопределенности (I) | Психодраматическая инсценировка | Экспозиция к неопределенности, интеграция опыта |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6 | Основной | Проживание неопределенности (II) | Психодраматическая инсценировка | Экспозиция к неопределенности, интеграция опыта |
| 7 | Заключительный | Образ неопределенности сегодня | Арт-терапевтическая техника (пластилин) | Осознание изменений в восприятии неопределенности |
| 8 | Заключительный | Завершение. Я и неопределенность | Медитативная техника, финальная рефлексия | Закрепление результатов, завершение группового процесса |

## 4. Описание этапов и сессий

### Этап 1. Вводный (сессии 1–2)

**Цель этапа:** создание условий для адаптации участников к групповому процессу посредством формирования психологически безопасной среды и первичного осознания собственного опыта взаимодействия с неопределенностью.

**Терапевтическое обоснование этапа.** В гештальт-подходе начальная фаза группового процесса направлена на формирование «поля безопасности» – пространства, в котором участники получают опыт принятия и отсутствия оценки. Это принципиально важно для участников с признаками социальной тревожности, для которых само по себе нахождение в группе незнакомых людей является ситуацией неопределенности и потенциальной угрозы. Формирование безопасной среды на первом этапе создает необходимое условие для последующей более глубокой работы.

#### Сессия 1. Знакомство и групповой контракт

**Продолжительность:** 2–2,5 часа.

**Цель сессии:** знакомство участников друг с другом и с ведущим, формирование групповых правил и первичного ощущения безопасности в группе.

**Упражнение 1. «Знакомство»**

*Цель:* создание первичного контакта между участниками в условиях минимального давления и максимальной свободы самораскрытия.

*Психологический механизм:* само по себе знакомство в незнакомой группе является ситуацией социальной неопределенности. Предоставление участникам свободы в определении объема самораскрытия («расскажи только то, что хочешь и готов рассказать») снижает тревогу и формирует первый опыт того, что неопределенность ситуации не обязательно влечет за собой негативные последствия.

*Процедура:* участники по кругу представляются в свободной форме – имя, возраст, чем занимаются. Каждый самостоятельно определяет объем информации, которой готов поделиться. Участник вправе ограничиться только именем.

*Время:* 20–25 минут.

**Упражнение 2. «Групповой контракт»**

*Цель:* совместная выработка правил групповой работы как первый опыт коллективного взаимодействия в условиях неопределенного результата.

*Психологический механизм:* процесс выработки правил сам по себе моделирует ситуацию неопределенности – заранее неизвестно, к каким договоренностям придет группа. Участие в принятии решений формирует чувство причастности и контроля, что снижает тревогу перед предстоящей работой. В гештальт-подходе совместно выработанные правила рассматриваются как элемент «границы контакта» – они определяют, что допустимо в данном пространстве, и тем самым создают предсказуемость там, где она необходима для безопасности.

*Процедура:*

1. Ведущий кратко представляет общие принципы групповой работы и отвечает на вопросы.
2. Группа произвольно делится на три подгруппы. В течение 10 минут каждая подгруппа обсуждает, какие правила они хотели бы видеть в этой группе.
3. Каждая подгруппа представляет свои правила на общий круг.
4. Группа совместно обсуждает и принимает итоговый список правил, а также договаривается о последствиях их нарушения.

*Рекомендуемые правила (если группа их не предложит самостоятельно):* конфиденциальность; «Я-высказывания»; право на молчание; уважение к опыту другого; добровольность участия в каждом упражнении.

*Время:* 30–35 минут.

**Завершение сессии. Рефлексия на общем кругу**

*Цель:* формирование осознанности участниками своих актуальных эмоций и ощущений по завершении первой встречи.

*Процедура:* каждый участник по желанию делится одним-двумя предложениями о том, с чем он уходит с этой встречи. Ведущий поощряет использование «Я-высказываний» («Я чувствую...», «Я замечаю...»), но не настаивает на конкретной форме.

*Время:* 15–20 минут.

#### Сессия 2. Неопределенность в моей жизни

**Продолжительность:** 2–2,5 часа.

**Цель сессии:** формулировка участниками индивидуального запроса на групповую работу; первичное осознание личного опыта взаимодействия с неопределенностью; повышение психологической грамотности по теме толерантности к неопределенности.

**Начало работы. Рефлексия состояния**

*Процедура:* каждый участник в свободной форме рассказывает о своем актуальном состоянии – с чем пришел на сегодняшнюю встречу. Другие участники по желанию дают эмоциональный отклик, формулируя обратную связь через «Я-высказывания».

*Цель:* развитие навыка осознания и вербализации актуального состояния; поддержание атмосферы безопасности.

*Время:* 15–20 минут.

**Упражнение 1. «Мой запрос»**

*Цель:* осознание и вербализация участниками личного опыта взаимодействия с неопределенностью; формулировка индивидуального запроса на предстоящую работу.

*Психологический механизм:* в гештальт-подходе работа начинается с актуального переживания – «что сейчас». Формулировка запроса позволяет участнику перевести размытое ощущение тревоги в конкретный, вербализованный образ, что само по себе снижает интенсивность переживания неопределенности (техника «называния»).

*Процедура:* каждый участник по кругу отвечает на два вопроса:

1. «Что для вас является неопределенностью? Какие ситуации социального взаимодействия кажутся вам неопределенными?»
2. «Чего вы ожидаете от этой группы? Какой личный запрос вы приносите на эту работу?»

Ведущий фиксирует общие темы, возникающие в ответах участников, не интерпретируя их, а лишь отражая.

*Время:* 30–35 минут.

**Теоретический блок. «Что такое неопределенность»**

*Цель:* повышение психологической грамотности участников в вопросах толерантности к неопределенности; нормализация опыта тревоги перед неопределенностью.

*Психологический механизм:* психообразование является важным компонентом работы с тревогой – оно снижает «тревогу перед тревогой», объясняя, что реакция на неопределенность является нормальной психологической реакцией, а не признаком слабости или патологии.

*Содержание блока (10–15 минут):*

- Что такое неопределенность и почему она вызывает тревогу (эволюционный контекст).
- Разница между толерантностью и интолерантностью к неопределенности: как это проявляется в поведении, мышлении, эмоциях.
- Какие ситуации социального взаимодействия несут в себе черты неопределенности (знакомство с новыми людьми, публичные выступления, ожидание оценки и т.п.).
- Нормализация: «Стремление к определенности – это нормально. Мы будем работать не с тем, чтобы вам стало все равно, а с тем, чтобы неопределенность стала менее пугающей».

Участники могут задавать вопросы по теме. Ведущий отвечает на вопросы, избегая директивных советов.

*Время:* 20–25 минут.

**Завершение сессии. Рефлексия**

*Процедура:* краткая рефлексия на общем кругу через «Я-высказывания».

*Время:* 15 минут.

**Этап 2. Основной (сессии 3–6)**

**Цель этапа:** развитие у участников осознанности своих актуальных психологических процессов в ситуациях неопределенности; создание условий для постепенного проживания ситуаций неопределенности в безопасном групповом пространстве; содействие формированию индивидуального стиля взаимодействия с неопределенностью.

**Терапевтическое обоснование этапа.** Основной этап реализует ключевой принцип работы с интолерантностью к неопределенности – постепенную экспозицию. В отличие от когнитивно-поведенческого подхода, где экспозиция структурирована и директивна, в гештальт-подходе она происходит через естественную групповую динамику и феноменологическое исследование собственного опыта. Участники не «преодолевают» неопределенность по инструкции, а исследуют свои реакции на нее в реальном времени – в ситуациях, которые сами по себе являются неопределенными (незнакомые партнеры в парных упражнениях, непредсказуемый ход сценки, открытые задания без правильного ответа). Это обеспечивает подлинность переживания и глубину осознания.

Сессии основного этапа выстроены по принципу нарастания глубины контакта с неопределенностью: от когнитивной рефлексии (сессии 3–4) к непосредственному проживанию в действии (сессии 5–6).

**Сессия 3. Мои реакции на неопределенность**

**Продолжительность:** 2–2,5 часа.

**Цель сессии:** осознание участниками своих когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций на конкретные ситуации неопределенности из личной жизни.

**Начало работы. Рефлексия состояния**

*Процедура:* каждый участник в свободной форме рассказывает о своем актуальном состоянии.

*Время:* 15 минут.

**Упражнение 1. «Моя неопределенность»**

*Цель:* осознание амбивалентности, заключенной в ситуациях неопределенности; развитие способности удерживать противоречие без немедленного стремления к разрешению.

*Психологический механизм:* интолерантность к неопределенности во многом определяется неспособностью удерживать амбивалентность – одновременное наличие плюсов и минусов в одной ситуации. Упражнение тренирует именно эту способность: участник вынужден одновременно видеть и то, и другое, не сводя ситуацию к однозначной оценке. Это

соответствует гештальт-принципу «парадоксальной теории изменений» – осознание ситуации такой, какова она есть, само по себе является началом изменения.

*Процедура:*

1. Каждый участник вспоминает конкретную неопределенную ситуацию из своей жизни, вызывающую затруднение или противоречивые чувства.
2. На листке участник записывает пять достоинств и пять недостатков, заключенных в данной ситуации.
3. На общем кругу каждый желающий делится своими мыслями и переживаниями, возникшими в процессе написания. Ведущий обращает внимание группы на то, насколько по-разному одна и та же ситуация может восприниматься разными людьми.

*Время:* 35–40 минут.

**Упражнение 2. «Мне кажется»**

*Цель:* создание условий для контакта с другим человеком в ситуации неопределенности; осознание своих реакций на чужие предположения о себе.

*Психологический механизм:* упражнение моделирует типичную ситуацию социальной неопределенности – «что обо мне думают другие?». Это один из центральных источников тревоги у людей с высоким уровнем СТ. Упражнение позволяет участникам в безопасных условиях столкнуться с этой неопределенностью и обнаружить, что реальность (ответ партнера «да» или «нет») нередко расходится с ожиданиями – как в позитивную, так и в негативную сторону. Это является прямым опровержением катастрофизирующих предположений.

*Процедура:*

1. Участники делятся на пары.
2. По очереди каждый высказывает предположения о партнере, начиная фразу с «Мне кажется, ты...». Партнер отвечает только «Да» или «Нет».
3. После завершения каждый участник отслеживает свое актуальное состояние и делится своими переживаниями на общем кругу: что было неожиданным? Что вызвало тревогу? Что удивило?

*Время:* 30–35 минут.

**Завершение сессии. Рефлексия**

*Время:* 15 минут.

#### Сессия 4. Границы неопределенности

**Продолжительность:** 2–2,5 часа.

**Цель сессии:** исследование индивидуальных границ комфорта в ситуациях неопределенности; формирование первых стратегий расширения зоны комфорта.

**Начало работы. Рефлексия состояния**

*Время:* 15 минут.

**Упражнение 1. «Угадай ложь»**

*Цель:* создание условий для контакта с другими в ситуации неопределенности с игровым элементом, снижающим тревогу.

*Психологический механизм:* упражнение создает управляемую ситуацию неопределенности с четко ограниченными ставками – участник не знает, угадают ли его «ложь» другие, и сам не знает, чье утверждение является ложью. Игровой характер задания снижает интенсивность тревоги, позволяя участникам получить опыт пребывания в неопределенности в относительно комфортных условиях. Это соответствует принципу постепенной экспозиции.

*Процедура:*

1. Участники делятся на три подгруппы.
2. Каждый участник записывает на листке 4 утверждения о себе, одно из которых является ложным.
3. Участники по очереди зачитывают свои утверждения, остальные угадывают, какое из них ложь.
4. После завершения все возвращаются в общий круг и делятся мыслями и чувствами, возникшими в процессе – что было сложно? Что вызвало тревогу? Было ли что-то неожиданным?

*Время:* 30 минут.

**Упражнение 2. «Граница комфорта»**

*Цель:* осознание индивидуальной границы между терпимой и невыносимой неопределенностью; формирование первых стратегий ее расширения.

*Психологический механизм:* упражнение опирается на технику «работы с границей контакта» в гештальт-подходе. Граница комфорта – это точка, до которой участник способен переносить неопределенность без выраженной тревожной реакции. Осознание этой границы является первым шагом к ее расширению. Обмен стратегиями позволяет участникам получить доступ к чужому опыту совладания, который они могут примерить к своей ситуации.

*Процедура:*

1. Каждый участник вспоминает конкретную ситуацию неопределенности и мысленно определяет точку, после которой она начинает вызывать тревогу.
2. Участник записывает на листке одно действие, которое могло бы помочь расширить эту границу комфорта.
3. Листки перемешиваются и раздаются случайным образом.
4. Получив чужой листок, каждый участник представляет, как это действие могло бы помочь в его собственной ситуации. Рассуждения могут носить фантастический или метафорический характер, однако участнику необходимо обосновать, каким образом предложенное действие могло бы оказать эффект.
5. Общее обсуждение: что оказалось полезным? Что удивило?

*Время:* 35–40 минут.

**Завершение сессии. Рефлексия**

*Время:* 15 минут.

**Сессия 5. Проживание неопределенности (I)**

**Продолжительность:** 2–2,5 часа.

**Цель сессии:** создание условий для непосредственного проживания участниками ситуаций неопределенности через психодраматическую инсценировку; осознание разницы между реальным и идеальным сценарием взаимодействия.

**Терапевтическое обоснование сессии.** Сессии 5 и 6 представляют собой кульминацию основного этапа и реализуют наиболее глубокий уровень работы с неопределенностью – непосредственное проживание в действии. Используемая техника психодраматической инсценировки сочетает элементы психодрамы (Moreno, 1946) и гештальт-экспериментирования. В отличие от когнитивной работы с образом ситуации, инсценировка задействует телесный, эмоциональный и поведенческий уровни одновременно, что обеспечивает более глубокое и устойчивое изменение реакций на неопределенность.

Принципиально важным элементом является то, что участник, разыгрывающий сценку, задает лишь общие рамки для других участников, но не может контролировать их конкретные реакции. Это намеренно создает условие реальной неопределенности – автор сценки не знает, как именно поведут себя другие. Последующий «идеальный сценарий» позволяет участнику получить корректирующий эмоциональный опыт и сравнить его с первоначальным.

**Начало работы. Рефлексия состояния**

*Процедура:* каждый участник в свободной форме рассказывает о своем актуальном состоянии.

*Время:* 15 минут.

**Основное упражнение. «Моя сцена»**

*Цель:* проживание ситуации неопределенности из реальной жизни участника в условиях группы; осознание своих когнитивных, эмоциональных и телесных реакций в процессе; получение корректирующего опыта через разыгрывание идеального сценария.

*Процедура:*

**Шаг 1. Выбор ситуации.** Один из участников добровольно выходит в круг и описывает группе конкретную неопределенную ситуацию из своей жизни, которую он хотел бы проработать. Это может быть ситуация, которую он уже упоминал на предыдущих сессиях, или новая.

**Шаг 2. Распределение ролей.** Участник привлекает других членов группы для разыгрывания ролей в своей ситуации – только на добровольной основе. Он может обозначить общий характер роли («ты играешь человека, который меня оценивает»), но конкретные реакции участники определяют самостоятельно. Это является ключевым источником неопределенности в упражнении.

**Шаг 3. Первая инсценировка – реальный сценарий.** Сцена разыгрывается так, как она обычно происходит в жизни участника. Главный участник в процессе отслеживает свои мысли, чувства, эмоции и телесные ощущения.

**Шаг 4. Обратная связь.** После завершения первой инсценировки главный участник делится своими наблюдениями: что он замечал в себе в процессе? Что было сложным?

**Шаг 5. Вторая инсценировка – идеальный сценарий.** Та же сцена разыгрывается повторно, но теперь главный участник выстраивает ее так, как она могла бы происходить в идеале. Другие участники подстраиваются под новый сценарий.

**Шаг 6. Интеграция.** Главный участник сравнивает оба опыта: чем они отличались? Чем были схожи? Что изменилось в его состоянии между первым и вторым разыгрыванием?

**Шаг 7. Обратная связь группы.** Другие участники по желанию делятся своими наблюдениями и откликами – только через «Я-высказывания», без интерпретаций и советов.

*Примечание:* в зависимости от времени и готовности группы в одной сессии могут работать 2–3 участника. Ведущий отслеживает групповую динамику и при необходимости сокращает число инсценировок, отдавая приоритет качеству проработки каждой.

*Время:* 70–80 минут.

**Завершение сессии. Рефлексия**

*Процедура:* краткая рефлексия на общем кругу. Ведущий обращает особое внимание на состояние участников, принимавших участие в инсценировках – работа с реальным материалом может вызвать интенсивные переживания, требующие завершения.

*Время:* 20 минут.

#### Сессия 6. Проживание неопределенности (II)

**Продолжительность:** 2–2,5 часа.

**Цель сессии:** продолжение работы в формате психодраматической инсценировки; углубление индивидуального опыта взаимодействия с неопределенностью; начало формирования индивидуального стиля совладания.

**Примечание.** Сессия 6 структурно идентична сессии 5. Повторение формата является намеренным: участники, которые наблюдали на сессии 5, получают возможность самостоятельно выйти в круг, уже имея представление о том, как устроена работа. Снижение новизны формата само по себе снижает тревогу и создает условия для более глубокого погружения в содержание.

На данной сессии ведущий уделяет особое внимание интеграционному блоку – обсуждению того, какой индивидуальный стиль взаимодействия с неопределенностью начинает формироваться у каждого участника на основе полученного опыта.

**Начало работы. Рефлексия состояния**

*Время:* 15 минут.

**Основное упражнение. «Моя сцена»**

*Процедура:* аналогична сессии 5 (шаги 1–7).

После завершения всех инсценировок ведущий проводит дополнительный интеграционный круг с вопросом: *«Что вы замечаете в том, как вы взаимодействуете с неопределенностью? Есть ли что-то, что начало меняться за эти встречи?»*

*Время:* 70–80 минут.

**Завершение сессии. Рефлексия**

*Время:* 20 минут.

**Этап 3. Заключительный (сессии 7–8)**

**Цель этапа:** осознание и закрепление достигнутых изменений; завершение группового процесса.

**Терапевтическое обоснование этапа.** В гештальт-подходе завершение группового процесса является самостоятельной терапевтической задачей, а не формальностью. Завершение – это «закрытие гештальта» группы: участники получают возможность осознать, что изменилось, зафиксировать это изменение и попрощаться с группой как с уникальным опытом. Для участников с признаками социальной тревожности завершение несет дополнительный смысл: они получают опыт того, что значимый социальный контакт может иметь хорошее завершение – без избегания и без катастрофы.

Заключительный этап использует невербальные и метафорические техники, позволяющие зафиксировать изменения не только на когнитивном, но и на эмоциональном и телесном уровнях.

**Сессия 7. Образ неопределенности сегодня**

**Продолжительность:** 2–2,5 часа.

**Цель сессии:** осознание изменений в восприятии неопределенности через арт-терапевтическую технику; сравнение актуального образа неопределенности с тем, каким он был в начале работы.

**Начало работы. Рефлексия состояния**

*Время:* 15 минут.

**Упражнение. «Слепи неопределенность»**

*Цель:* осознание актуального образа неопределенности на телесном и эмоциональном уровне; фиксация изменений в восприятии неопределенности за время групповой работы.

*Психологический механизм:* арт-терапевтические техники в гештальт-подходе позволяют обойти когнитивные защиты и получить доступ к более глубоким уровням переживания. Работа с пластилином задействует тактильный канал восприятия, что особенно важно для участников, склонных к избыточной интеллектуализации своих переживаний. Исследование

чужой работы с закрытыми глазами создает условие намеренной неопределенности – участник не знает, что именно он ощупывает, и вынужден опираться только на свои ощущения, описывая их вслух. Это является метафорой взаимодействия с неопределенностью в более широком смысле.

*Процедура:*

**Шаг 1.** Участники делятся на пары. Каждый получает небольшой кусок пластилина.

**Шаг 2.** Задача каждого участника – слепить неопределенность так, как он ее сейчас воспринимает. В процессе лепки участники отслеживают изменения своего состояния.

**Шаг 3.** Участники обмениваются работами, не рассматривая их.

**Шаг 4.** С закрытыми глазами каждый участник ощупывает работу партнера и вслух описывает свои ощущения и возникающие образы. Партнер в это время молча слушает и отслеживает свое состояние.

**Шаг 5.** Роли меняются.

**Шаг 6.** Участники открывают глаза и видят работы друг друга. Каждый делится на общем кругу: как изменился его образ неопределенности за время работы в группе? Что в этом образе сегодня иначе, чем в начале?

*Время:* 50–60 минут.

**Завершение сессии. Рефлексия**

*Время:* 15–20 минут.

#### Сессия 8. Завершение. Я и неопределенность

**Продолжительность:** 2–2,5 часа.

**Цель сессии:** закрепление результатов групповой работы; эмоциональное и телесное завершение процесса; прощание участников друг с другом и с группой.

**Начало работы. Рефлексия состояния**

*Время:* 15 минут.

**Упражнение. «Медитация на принятие неопределенности»**

*Цель:* интеграция опыта, полученного в ходе всей программы; эмоциональное и телесное закрепление нового отношения к неопределенности.

*Психологический механизм:* направленная визуализация является техникой работы с воображением, широко применяемой в гештальт-подходе. Образ моря как метафора неопределенности опирается на архетипическое представление о море как пространстве, которое невозможно контролировать, но по которому можно научиться плыть. Корабль в данном контексте является метафорой самого участника – его ресурсов, способностей и индивидуального стиля взаимодействия с неопределенностью, сформированного в ходе

работы. Завершение визуализации прибытием в порт создает образ успешного преодоления неопределенности, что формирует позитивный эмоциональный след.

*Процедура:*

1. Участники располагаются удобно, закрывают глаза.
2. Ведущий медленно, с паузами, проводит следующую визуализацию:

*«Представьте перед собой море. Оно символизирует неопределенность и перемены в вашей жизни. Обратите внимание – каким оно сейчас является? Спокойным или бушующим? Темным или светлым? Каким бы оно ни было – просто позвольте себе его увидеть.*

*Теперь представьте корабль, который плывет через это море. Обратите внимание – какой он? Большой или маленький? Из чего он сделан? Как он держится на воде?*

*Этот корабль – вы сами. Посмотрите, как он движется через море неопределенности. Что помогает ему плыть вперед? Какими ресурсами он располагает?*

*Постепенно море начинает успокаиваться. Корабль приближается к берегу. Представьте, что ждет его там. Что он принес с собой из этого путешествия?*

*Побудьте немного в этом образе. Когда будете готовы – медленно откройте глаза».*

*Время:* 20–25 минут.

**Финальная рефлексия**

*Цель:* завершение группового процесса; фиксация участниками индивидуальных результатов; прощание.

*Процедура:* каждый участник по кругу отвечает на следующие вопросы:

1. Что вы уносите с собой после этих восьми встреч?
2. Что изменилось в вашем отношении к неопределенности?
3. Что было для вас наиболее ценным? Что было сложным?

Ведущий завершает круг, благодарит участников за работу и отмечает вклад каждого в групповой процесс.

*Время:* 35–40 минут.

## 5. Рекомендации для ведущего

1. **Добровольность участия** в каждом упражнении является принципиальным условием. Никакое упражнение не является обязательным – участник всегда вправе наблюдать.
2. **Темп работы** определяется группой, а не программой. Если группа задерживается на каком-либо материале – это важный сигнал, и ведущий может сократить или перенести другие элементы сессии.
3. **Интенсивные переживания** участников в сессиях 5–6 являются нормальной частью процесса. Ведущий обеспечивает достаточно времени для завершения каждой инсценировки и не переходит к следующей, пока предыдущий участник не получил достаточной поддержки от группы.

4. **Конфиденциальность** материала, который участники приносят в группу, является абсолютным требованием. Ведущий напоминает об этом на каждой сессии.
5. **Квалификация ведущего.** Программа предназначена для проведения специалистом, имеющим базовую подготовку в области гештальт-терапии или групповой психологической работы. Ведущий не осуществляет терапевтического вмешательства в индивидуальную патологию – при выявлении признаков клинически выраженных расстройств участник направляется к соответствующему специалисту.

## 6. Список литературы к программе


1. Dugas, M.J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R.G. Heimberg, C.L. Turk & D.S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 143–163). New York: Guilford Press.
2. Freeston, M.H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M.J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791–802. https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5
3. Корнилова, Т.В. (2010). Новый опросник толерантности к неопределенности. *Психологический журнал*, 31(1), 74–86.
4. Moreno, J.L. (1946). *Psychodrama. Vol. 1.* New York: Beacon House.
5. van der Heiden, C., Muris, P., & van der Molen, H.T. (2012). Randomized controlled trial on the effectiveness of metacognitive therapy and intolerance-of-uncertainty therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 50(2), 100–109. https://doi.org/10.1016/j.bret.2011.12.005