

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное учреждение  
**«Национальный медицинский исследовательский центр имени В.А. Алмазова»**  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института медицинского  
образования  
ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова»  
Минздрава России  
Е.В. Пармон  
«27» января 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**по дисциплине «ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД В  
ПСИХОТРАВМАТОЛОГИИ»**

**магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология  
Профиль «Кризисная психология и психотравматология»**

Очная форма обучения

Санкт-Петербург  
2023

**ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России**

Сертификат **01D891DF7BA735C0000A995600060002**

Владелец **Пармон Елена Валерьевна**

Действителен **с 07.07.2022 по 07.07.2023**



## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Методические материалы по дисциплине «Экзистенциальный подход в психотравматологии» рассмотрены и обсуждены на заседании кафедры психологии «20» декабря 2022г., протокол № 4

Проблематика экзистенциальной психологии обращена к сверхсильным и сильным переживаниям человека, обусловленным фундаментальными изменениями течения жизни индивида. Предметом экзистенциальной психологии является взаимосвязь человека с обстоятельствами. Объектом – факторы, условия и механизмы утраты и восстановления смыслов жизни личности.

**Цель изучения дисциплины** заключается в формировании у обучающихся представления об основах, целях и принципах применения экзистенциального подхода при оказании психологической помощи человеку в ситуации с высокими рисками психической травматизации.

**Задачи изучения дисциплины:**

1. Ознакомление обучающихся с теоретическими основами и принципами психологической помощи в экзистенциальном подходе.
2. Формирование у обучающихся представлений об особенностях восприятия и закономерностях этапов психологической адаптации человека к ситуации с высокими рисками психической травматизации.
3. Формирование у обучающихся представлений о создании и внедрении программ вмешательства в рамках экзистенциального подхода с целью психологической коррекции эмоционального напряжения человека в ситуации с высокими рисками психической травматизации.
4. Формирование у обучающихся представлений о принципах и приемах оказания в экзистенциальном подходе индивидуальной и групповой психологической помощи в психотравмирующей ситуации.

**Тема 1. ОСНОВЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

На формирование экзистенциальной психологии оказали влияние гуманистическая психология с опорой на экзистенциальную философию и экзистенциальный анализ. Среди прародителей обычно упоминаются немецкий философ конца XIX века Фридрих Вильгельм Йозеф Шеллинг, а также датский философ начала XX века Серен Кьеркегор, основной темой трудов которого стала тема «человек и выбор». К основоположникам экзистенциального направления также относят немецкого философа Фридриха Ницше, размышлявшего на тему «стать тем, кто ты есть» и писавшего: «мы рождаемся биологическим существом, но мы должны стать экзистенциальными индивидами, принимая ответственность за свои действия», противопоставляя этот тезис «комфорту безликой толпы».

В российской философской традиции ключевыми представителями экзистенциальной философии принято считать Льва Исааковича Шестова и Николая Александровича Бердяева. Шестов, российский философ и литератор, полагал, что свобода человека, достоинство и смысл «обретаются, когда почва уходит из-под наших ног», а задача философии – «научить человека жить в неизвестности». Бердяев, русский философ и публицист, также рассматривает проблемы свободы человека, его жизни и судьбы. Для русской науки и культуры темы свободы, смысла, ответственности и, в целом, места человека в мире всегда были в центре внимания.

Немецкий философ XX века Мартин Хайдеггер, рассуждая в своих трудах на тему «что значит существовать?», создал переход, позволяющий психологии интегрировать основные постулаты экзистенциальной философии. Он рассматривал тревогу, как «утрату способности отличать подлинное от неподлинного существования человека», подразумевая при этом утрату подлинности как «индивидуальность в растворении слияния в правилах и стандартах». Принято считать, что Хайдеггер систематизировал идеи экзистенциализма.

Немецкий психиатр и философ Карл Ясперс рассматривал проблему пробуждения личности в ситуациях эмоционального напряжения. Он формировал подход «понимающей

психологии» в противовес «естественнонаучному» подходу. Его феноменологическая концепция представлена в книге «Общая психопатология».

К экзистенциалистам относили себя литераторы и художники. Жан Поль Сартр, французский философ и писатель, рассматривал феномены свободы и психологии, а также развивал идею феноменологического анализа эмоций. Считается, что его произведения «Бытие и ничто», «Экзистенциализм – это гуманизм» популяризуют экзистенциальный подход.

Среди представителей экзистенциальной традиции в литературе называют Альбера Камю, Федора Михайловича Достоевского, Льва Николаевича Толстого, Франца Кафку, а также художников Винсента Ван Гога и Пабло Пикассо.

К основным представителям экзистенциального направления современности относят Ролло Мэя, Фиктора Франкла, Алис Хольцхей-Кунц, Джеймса Бьюдженталя, Эрнесто Спинелли, Кирка Шнайдера, Ирвина Ялома и Альфрида Лэнгле.

Многие исследователи определяют экзистенциальную терапию как направление психодинамического подхода. При этом его место также определяется в системе гуманистической парадигмы. И то и другое верно, так как сама гуманистическая традиция впитала лучшее из психодинамического направления, избрав иной методологический локус оказания помощи человеку. А именно, гуманистическая психология рассматривает проблематику свободы выбора, уникальности личности, при этом объектом здесь становится человек в процессе непрерывного становления, который реализует свои способности, тогда как объектом экзистенциального подхода становится человек в предельной по своему напряжению ситуации. Так современный терапевт Ирвин Ялом (США) формулирует четыре ключевые проблемы экзистенциальной терапии: смерть, изоляция, свобода и внутренняя пустота. Упрощая, можно сказать, что гуманистическая традиция нацелена на помощь человеку в обыденности, а экзистенциальная – человеку «в беде».

### **Основные концепции экзистенциальной терапии.**

Итак, проблематика экзистенциальной терапии лежит в поле жизненных проблем человека, обусловленных человеческой природой в континууме «осознание бессмысленности существования — потребность искать смысл жизни». Все концепции экзистенциализма так или иначе рассматривают феномены свободы воли, выбора, конечности жизни и одиночества.

Одним из первых психиатров, воплотивших традиции экзистенциализма в психотерапии в начале XX, века был Людвиг Бинсвангер, сформулировавший метод «экзистенциального анализа». Отличительным признаком этого подхода в сравнении с психоанализом Фрейда стал принцип завершенной целостности человека, а не набор качеств, противопоставляемых биологическим инстинктам.

Вторым по вкладу в развитии экзистенциального анализа считают швейцарского психиатра Медарда Босса. Босс развивал термин Хайдеггера «Dasein» как проявление связанности структуры человеческого существа с бытием человека. Босс полагает главным условием терапии невроза «позволение быть как есть» всему, что проявляется в жизни.

Особое значение в современной экзистенциальной терапии придают логотерапии Виктора Франкла. Эта концепция базируется на убеждении, что человек свободен по отношению к своим потребностям. Воля к смыслу по Франклу является человеческим началом поведения. Невроз он полагает утратой смысла и считает, что именно эмоциональная напряженность самых безвыходных и критических ситуаций позволяет вернуть смысл. Франкл трактует самоактуализацию не как самоцель, а как средство, установку на самовыражение Франкл считает недостаточной – «не самоактуализация, а самотрансценденция» согласно его представлениям позволяет найти смысл жизни.

Ролло Мэй в своей концепции интенциональности описывает процесс зарождения, появления и реализации желаний. Мэй пишет, что выбор существует не сам по себе, а только в контексте определенной ситуации под влиянием определенной потребности. Он описывает механизм волевого акта следующим образом: в конкретной ситуации формируется ощущение

некоторого дискомфорта (напряжение по Фрейд), дискомфорт сигнализирует о зарождении мотивации, которая со временем разрешается выбором.

Джеймс Бьюджентал рассматривает процесс жизни человека — проживание — как континуум «подлинность-неподлинность», где подлинным считается способность индивида выбрать и принять ответственность за свой выбор способа проживания момента. Бьюджентал считает, что склонность к конформизму делает жизнь большинства людей неподлинной. И в этом он видит причины трудных эмоциональных состояний, иногда доходящих до статуса клинических расстройств.

В отечественной традиции к экзистенциальному направлению относят психологическую теорию отношений советского психиатра и медицинского психолога, основателя ленинградской школы психотерапии Владимира Николаевича Мясищева. Согласно этой концепции личность трактуется, как система отношений индивида. Система отношений рассматривается, как ядро личности, наиболее чувствительное к напряжению, обусловленному течением жизни. Система отношений определяет адаптационный потенциал личности и ее способность принятия изменений, связанных с тем или иным событием (Иовлев Б.В., Карпова Э.Б., 1999). В. Н. Мясищев полагал, что система отношений человека к окружающему миру и к самому себе является наиболее специфической характеристикой личности, более специфической, чем, например, ряд других ее компонентов, например, темперамент и способности.

#### **Цель, принципы и методы экзистенциального подхода.**

В экзистенциальной терапии жизнь человека рассматривается как череда внутренних конфликтов, разрешение которых ведёт к переосмыслению жизненных ценностей, поиску новых путей в жизни, развитию человеческой личности. Внутренние конфликты, формирующие тревогу, депрессию, апатию, отчуждение и другие состояния рассматриваются не как проблемы и психические расстройства, а как необходимые, естественные этапы развития личности. Так, например, депрессия рассматривается как этап утраты старых жизненных ценностей, освобождающий путь для нахождения новых ценностей; а тревога и беспокойство — это естественные состояния, сопровождающие процесс бессознательного выбора человека в ситуации неизбежных изменений.

Исходя из этого, целью экзистенциальной психотерапии становится осмысление неизбежности перемен, осознание подлинных жизненных ценностей и принятие пациентом ответственности как факта произвольного участия в своих повседневных выборах. Упрощая, цель может сформулировать, как формирование у человека принятия себя, доверия к себе, опоры на себя в этом изменчивом и угрожающем мире.

Задача экзистенциального терапевта заключается в создании терапевтических условий для осознания экзистенциальных проблем человека и инициирования методом философского размышления потенциал индивида к формированию выбора, необходимого на данном этапе жизни личности.

К основным принципам экзистенциальной терапии относят формирование взаимно уважительного диалога между терапевтом и пациентом. Экзистенциальный терапевт разделяет собственный опыт и опыт третьих лиц от потенциала «пациента», не навязывает обратившемуся человеку «нормы совладания», а помогает ему глубже понять самого себя, сделать собственные выводы, осознать свои индивидуальные особенности, свои потребности и ценности на данном жизненном этапе.

Принципы экзистенциальной терапии:

1. Эмпатия, то есть осознанное сопереживание специалиста текущему эмоциональному состоянию человека, обратившегося за помощью.

2. Аутентичность, то есть подлинность чувств участников взаимодействия.
3. Безоценочность, то есть выработанный профессиональный навык специалиста отказываться от личностной оценки проявлений человека, обратившегося за помощью.
4. Гибкость, то есть умение специалиста менять стиль общения в зависимости от специфики ситуации, особенностей личности и в пользу человека, обратившегося за помощью.

К трудностям экзистенциальной терапии относится отсутствие в ее парадигме общепринятых терапевтических техник. Также этот подход считается не вполне удобным для проведения в исследованиях количественного анализа. Свободу трудно измерять линейкой.

В экзистенциальной терапии техники принято считать вторичными, способными нарушать аутентичности отношений. Отмечается, что использование техник является способом блокирования присутствия, то есть гибкого взаимодействия «здесь-и-сейчас». При этом, экзистенциальный подход допускает использование техник других подходов, часто психоаналитического. Так, например, перенос, вытеснение и сопротивление рассматриваются с учетом их смысла в текущей ситуации жизни пациента.

К условным техникам в рамках экзистенциального метода можно отнести:

— акцент на присутствии, то есть реальности отношений «психотерапевт—пациент», где пациент не субъект анализа, а партнер, а отношения — это «со-бытие» друг с другом в подлинном присутствии;

— настраивание терапевтом осмысленного отношения с пациентом как взаимное переживание;

— сосредоточение на ситуации «здесь-и-сейчас»: прошлое и будущее рассматриваются, если актуализируются в текущем переживании.

#### Практическое задание

Для проверки усвоения темы обучающимся предлагается дать альтернативные объяснения поведения действующих лиц трех актуальных новостей социальной жизни, используя различные теории экзистенциального подхода. Материал представляется в виде таблицы. Работа проводится в минигруппах по 4-6 человек в каждой, знакомятся с содержанием кейса, обсуждают ситуацию и готовят объяснения в форме таблицы.

Новостной контекст, ссылка на источник	Краткое изложение теоретического подхода. Объяснение 1 поведения действующих лиц	Краткое изложение теоретического подхода. Объяснение 2 поведения действующих лиц

## **Тема 2. ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ СИТУАЦИИ С ВЫСОКИМ РИСКОМ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМАТИЗАЦИИ**

Ситуации, способные наносить психическую травму человеческой личности, изучены достаточно широко. Вне зависимости от содержательной направленности в ядре восприятия психотравмирующего события содержится прямая или символическая витальная угроза. Психологический ответ витальной угрозе зависит от субъективного восприятия и переживания человеком конкретной ситуации, от его информированности и уровня социальной защищенности.

### **Ситуация психотравмы.**

Психическая (психологическая) травма — это вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды. Это ситуации, нарушающие ощущение безопасности вследствие краткосрочного или пролонгированного индивидуального воздействия.

Понятие «психологическая травма» широко рассматривается в рамках теории кризисной психологии как переживание взаимодействия человека и окружающего мира на уровне сильного потрясения. Психическая травма является результатом патогенного переживания травмирующей ситуации.

Рассматривают разные признаки травмирующих ситуаций, например, биологические и личностно-разрушительные, то есть напрямую непосредственно угрожающие здоровью или субъективно значимые для индивида. В международном классификаторе болезней 10-го пересмотра (МКБ 10) психологические травмы на фоне тяжёлого стресса кодируются как F43 (острая реакция на стресс) и F48.0 (неврастения). Психические травмы чаще проявляются как временные ощущения дискомфорта, но также могут формировать устойчивые состояния, ослабляющие работоспособность, адаптивные способности мышления, в крайних случаях приводить к психическим расстройствам, например посттравматическим стрессовым расстройствам.

### **Виды ситуаций с высоким риском психической травматизации.**

Различают следующие виды ситуаций с риском психической травматизации:

#### **1. Трудные и проблемные ситуации.**

Это ситуации индивидуального ответа. То есть обычно уровень напряжения в таких ситуациях переносим и не несет в себе угрозу психической травмы. Подобные стрессовые ситуации, встречающиеся в жизни человека чаще, чем другие. При этом, для людей с индивидуальной повышенной восприимчивостью к конкретным признакам проблемной ситуации риск психической травмы может быть высоким. Например, вытесненные острые переживания отдаленных событий могут задавать особую уязвимость к актуальной ситуации, переживаемой человеком. Либо индивидуальные выраженные особенности личности усугубляют риски психической травмы в обыденной жизни.

#### **2. Экстремальные ситуации.**

Такие ситуации объективно несут в себе риски психической травматизации, однако не часто встречаются в обыденной жизни. При этом, сила травматического поражения зависит от особенностей личности. Переживания экстремальной ситуации могут быть спонтанно переработаны и интегрированы в личностный опыт индивида. В таких случаях говорят о трансформации восприятия ситуации из регистра экстремальной в кризисную, что означает оживление потенциала преодоления – человек перестает ощущать себя беспомощным перед лицом обстоятельств. Подобный спонтанный переход сообщает об обогащении личностного опыта и достаточном адаптивном потенциале человека.

#### **3. Кризисные ситуации.**

В психологии описаны нормативные и ненормативные жизненные кризисы. Нормативные кризисы переживает каждый человек – это закономерные этапы возрастного развития. К ненормативным кризисам относят события, возникновение которых потенциально возможно на любом этапе жизненного цикла человека, сопровождающиеся сильным и сверхсильным эмоциональным напряжением. В случае, когда субъективное переживание ситуации доходит до устойчивых порогов травматизации наблюдается истощение совладающих ресурсов психики индивида и произвольный переход восприятия ситуации из регистра кризисной в экстремальную, когда человек утрачивает потенциал инициативы и начинает ощущать себя беспомощным перед лицом обстоятельств. Такой

процесс принято называть дезадаптацией в условиях субъективной психической травматизации.

#### 4. Чрезвычайные ситуации.

К таким ситуациям относятся события, объективно несущие в себе угрозу психической травматизации в основном за счет угрозы биологического поражения людей. Как правило, такие события носят массовый поражающий характер. К ним относят опасные природные явления, катастрофы, стихийные бедствия, то есть события, при которых уровень беспомощности обычного человека объективно обусловлен, а разрушение картины мира очевидна на отдельно представленной территории. Чрезвычайные ситуации встречаются реже других видов ситуаций с тем или иным уровнем риска психической травматизации.

#### **Признаки адаптации и дезадаптации.**

Общим в восприятии ситуации с высоким уровнем риска психической травматизации является то, что информация о ситуации оценивается личностью как непереносимая для существования. При этом формируются переживания, предельные по своей интенсивности. Кроме наличия витальной угрозы (явной или символической) ситуацию характеризует внезапное разрушение сложившейся субъективной картины мира человека, до сих пор обеспечивающая ощущение контроля своей жизни. Человек в той или иной мере переживает горе утраты целостности субъективной картины мира.

Стадийность переживания горя утраты, сформулированную американским психологом Элизабет Кюблер-Росс принято рассматривать как базисную в континууме «адаптация—дезадаптация» человека в ситуации психической травмы.

Адаптация — это один из биологических аспектов приспособления человека, который на психическом уровне проявляется через самоощущение и оценку своего социального статуса, формирующее уровень удовлетворенности качеством своей жизни. Часто континуум «адаптация—дезадаптация» сопрягают с континуумом «гармония—дисгармония». Потенциал адаптивности носит индивидуальный характер и зависит от многих, в том числе и биологических факторов. На индивидуальный уровень адаптивного потенциала оказывают влияние темперамент, способности, преморбидное и актуальное состояние организма. Потенциал адаптации является динамической характеристикой личности и в некоторой части подвержен социальному влиянию, а также воздействию других объективных факторов окружающей среды.

В свою очередь, дезадаптация трактуется как нарушение процессов адаптации. К дезадаптации могут приводить внезапные или стойкие изменения условий жизни человека, которые субъективно воспринимаются как психотравмирующая ситуация.

На примере концепции стадийности протекания реакций горя можно представить тенденцию к дезадаптации как «зависание» на одном из четырех этапов адаптации — отрицание, агрессия, торг или депрессия. Адаптация предполагает нелинейный последовательный процесс проживания этих этапов с достижением и дальнейшим расширением этапа «принятие».

#### **Принципы оказания психологической помощи человеку в ситуации психической травмированности.**

Человеку с выраженными признаками дезадаптации предоставляется экстренная и неотложная психологическая помощь, направленная на возвращение пострадавшего человека к адаптивному уровню функционирования, предотвращение психопатологии, снижение негативного воздействия травматического события. Экстренная психологическая помощь — это система краткосрочных мероприятий, которые оказываются пострадавшим в очаге экстремальной ситуации или в ближайшее время после травматического события, характеризующегося сверхсильным или пролонгированным сильным эмоциональным напряжением (дистрессом).

Применение такой помощи определяет значительное снижение вероятности возникновения различных отсроченных последствий у пострадавшего человека. В процессе оказания экстренной помощи психолог осуществляет ряд направленных воздействий с целью снижения уровня дистресса пострадавшего человека, то есть инициирует отреагирование чувств человека, которому оказывается помощь, исследует особенности его восприятия ситуации, проясняет картину восприятия, выделяет мишени экстренного коррекционного воздействия, мягко конфронтирует с иррациональными установками, предъявляемыми человеком «здесь-и-сейчас», выделяет ресурсы самого человека и фиксирует внимание пациента на них, предоставляет получающему помощь человеку экспертное мнение.

К основным принципам оказания экстренной помощи относят:

- Наличие ситуации дистресса
- Безотлагательность
- Краткосрочность
- Реалистичность
- Личностная вовлеченность специалиста
- Конфиденциальность
- Анонимность
- Предоставление экспертного мнения специалиста только по запросу человека, получающего помощь
- Предоставление экспертного мнения в рамках профессиональной компетентности специалиста

В ситуации наблюдения устойчивой дезадаптации применяется плановое оказание психологической помощи, включающее различные методы психологической реабилитации человека в ситуации сверхсильного или пролонгированного сильного эмоционального напряжения, реализуемая медицинским психологом, направлена на восстановление психического функционирования, адаптации и улучшение качества жизни человека в травмирующей ситуации в целом. Методы оказания помощи могут относиться к разным направлениям психологической помощи, они часто носят интегративный характер. Основным принципом в ситуации психической травматизации является построение индивидуальной программы коррекции эмоциональных нарушений.

#### Практические задания

1. Приведите пример ситуации с выраженным риском психической травматизации. Предоставьте концепцию психологической коррекции в рамках экзистенциального подхода.
2. Приведите примеры ситуаций с выраженным риском психической травматизации.
3. Приведите примеры кризисной ситуации.
4. На приеме человек, которому только что сообщили о заболевании с витальной угрозой. Опишите алгоритм взаимодействия.
5. На приеме человек, который жалуется на трудные обстоятельства в своей жизни. Опишите алгоритм взаимодействия.
6. На приеме человек, который проходит лечение в связи с заболеванием с витальной угрозой. Опишите тактику интервенции в контексте экзистенциального подхода. Обоснуйте.

### **Тема 3. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ПСИХОТРАВМИРУЮЩЕЙ СИТУАЦИИ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОМ ПОДХОДЕ**

Как сказано выше, проблематика экзистенциальной терапии лежит в поле жизненных проблем человека, обусловленных человеческой природой в континууме «осознание бессмысленности существования – потребность искать смысл жизни». При этом само понятие «психологическая травма» определяется как переживание взаимодействия

человека и окружающего мира на уровне сильного потрясения, то есть ситуации дистресса. Сверхсильное эмоциональное напряжение, в числе прочего, характеризуется внезапным разрушением сложившейся субъективной картины мира человека, оно разрушает сложившиеся в рамках обыденной жизни взаимосвязи. Утрачивая целостность субъективной картины мира, человек произвольно «пересматривает» свои ценностно-смысловые ориентиры. Наблюдения показывают, что в процессе такой переработки человек стремится вербализовать свои мысли и предъявить свои чувства. Действительно, напуганный человек стремится выговориться, много и насыщенно говорит, но редко достоверно осознает собственные эмоциональные состояния. То есть человеку часто оказывается более доступным проговаривание своих мыслей, нежели вербализация переживаний. Следует учитывать, что вербализация переживаний не сводится к называнию чувств. Терапевтический эффект достигается реализацией базовых принципов терапевтического слушания.

В связи с тем, что экзистенциальный подход обращен к феноменам выбора, смерти и смысла в жизни человека, оказание помощи человеку в ситуации с высоким риском психической травмы средствами экзистенциальной терапии часто востребован. Наблюдения показывают, что человек в ситуации дистресса испытывает потребность «выговориться», а в дальнейшем обсудить свои переживания более упорядоченно. Блокада речевой активности у пострадавшего человека, то есть замыкание в себе указывает на риски наращивания эмоционального напряжения и считается предиктором спонтанной сверхсильной эмоциональной разрядки, которая может носить деструктивный характер. Профилактика дефицитарной вербализации в ситуации чрезвычайного потрясения человека относится к направлению оказания экстренной психологической помощи в экзистенциальном ключе. В зависимости от количества задействованных в психотравмирующей ситуации участников и специалистов, оказывающих помощь, применяются индивидуальная или групповая форма работы.

#### **Цель, задачи и методы индивидуальной экзистенциальной терапии.**

Общей целью реабилитации в ситуации психической травмы является коррекция эмоционального состояния человека в условиях дистресса. Индивидуальная помощь в экзистенциальном подходе оказывается методом направленной беседы, инициирующей отреагирование эмоционального напряжения и восстановления баланса саморегуляции человека в условиях жизни, включающей травмирующий опыт. Такая помощь может быть оказана индивидуально при очной встрече или консультации он-лайн по видео- или аудио-каналам связи.

К основным задачам оказания помощи, кроме инициации отреагирования, относят нормализацию любых видов восприятия и реакций на травмирующую ситуацию, исследование структуры переживания, а также подкрепление всех конструктивных реакций, возникающих в ходе такого исследования, что также характерно для работы в рамках экзистенциального направления. Практическое решение поставленных терапевтических задач эффективно представлено в концепции В.Н. Мясищева «Личность как система отношений».

В рамках этой концепции отношение к ситуации (в нашем контексте к травмирующей ситуации) рассматривается во взаимодействии изменений, связанных с оговариваемой ситуацией в когнитивной, эмоциональной и мотивационно-поведенческой сферах.

Когнитивный компонент включает представления и знания о ситуации, размышления обратившегося человека, и зависит от имеющихся в обществе представлений и установок, полученных из различных источников. Исходя из данной информации, человек оценивает свою ситуацию. Так, например, в случае такой ситуации с высокими рисками психотравмы, как онкологическое заболевание, «искаженное представление больного о раке значительно снижает шансы больного к адекватному реагированию на заболевание» (Демин Е.В., 1999).

Эмоциональный компонент включает эмоциональные реакции человека на ситуацию, ее последствия, в том числе и возможные изменения семейного и социального статуса. Особенности и интенсивность эмоциональных переживаний, обусловленных ситуацией, зависит от степени значимости тех отношений, которые ситуация затрагивает. Чаще всего эмоциональный компонент отношения к ситуации характеризуется отрицательными переживаниями и определяется, с одной стороны, спектром заблокированных потребностей и ценностными потерями, а с другой стороны, включает непосредственные эмоциональные реакции на переживания физического и психического дискомфорта, вызванного ситуацией.

При этом эмоциональный компонент отношения к ситуации тесно связан с логическим суждением о ситуации. Например, аффектогенные изменения познавательной деятельности могут проявляться в повышенной склонности человека к систематизации знаний и формированию концепций паранойального или ипохондрического содержания (Карвасарский Б.Д., 2002). Иницируя в беседе отражение первичной когнитивной оценки события, специалист уже непосредственно воздействует на эмоциональные реакции обратившегося человека.

Мотивационно-поведенческий компонент отношения к ситуации представляет те изменения в мотивационно-поведенческой сфере личности, которые происходят с возникновением ситуации и в процессе ее течения (Иовлев Б.И., Карпова Э.Б., 1999). От мотивационно-поведенческого компонента зависит то, как человек сможет строить свою жизнь в контексте последствий травмирующей ситуации. В связи с такими изменениями возникают новые мотивы деятельности, направленные на избавление от страданий. Этот общий мотив расщепляется на отдельные, направленные на конкретные цели мотивы. На разных этапах течения последствий психотравмирующей ситуации могут формироваться разные мотивы, соответственно которым формируются цели действий человека.

### **Преимущества и специфика построения программ индивидуальной помощи в психотравмирующей ситуации.**

Ситуация психотравмы, как экзистенциально значимое событие в жизни человека, может привести к изменению ценностей личности, человек может по-новому оценить роль других в своей жизни и ценность жизни вообще. Непроизвольно возникшее в ситуации дистресса напряжение не только нивелирует прежние, но и может приводить к возникновению новых целей. Экзистенциальный подход подразумевает проработку сложных по своей структуре феноменов. Такое сочетание может вызывать замешательство специалиста – как говорить просто о сложном в ситуации дистресса? Экзистенциальный подход в психотравматологии предполагает готовность специалиста нейтрально и безоценочно воспринимать трудные и чрезвычайные по своему напряжению переживания обратившегося человека, а также готовность специалиста поддержать нейтральное и безоценочное обсуждение проблем смерти, одиночества или утраты смыслов. Специалист экзистенциальной терапии способен широко обсуждать экзистенциальные переживания человека, но никогда не станет навязывать такое обсуждение, не может инициировать беседу в таком направлении.

Вопросы, на которые предлагается ответить пострадавшему человеку должны формулироваться коротко, просто, доступно и лежать в плоскости фактов, описывающих ситуацию актуальной психотравмы. Отвечая на эти вопросы, пострадавший человек разворачивает перед терапевтом картину собственного восприятия ситуации и собственный экзистенциальный потенциал. Специалист при этом проявляет гибкость и подстраивается к потенциалу отвечающего. Блокирующее воздействие факторов, ограничивающих адаптацию в рамках психотравмирующей ситуации, сопряженную с утратой прежних смыслов, может быть преодолено, когда пострадавший человек перестает чувствовать себя беспомощным и восстанавливает способность найти нужное направление и мотивацию преодоления трудностей. Подлинная мотивация в обретении обновленного смысла – это «следствие

понимания человеком своих эмоций, осознания им того, что является для него ценным» (Ленге А., 2007).

Важно помнить, что потенциал личностного роста, включающий потенциал осознанности и смыслообразования, – характеристика не только динамическая, но и сугубо индивидуальная. В случае выявления слабого личностного потенциала специалист должен проявить гибкость. Исследуя восприятие травмирующей ситуации самим пострадавшим человеком, специалист исходит из убеждения, что облегчение эмоционального напряжения за счет свободной вербализации есть достаточный результат экзистенциально направленной терапевтической сессии. В работе с последствиями психотравмирующей ситуации не ставится задача направленного развития экзистенциального потенциала человека.

Применение экстренной психологической помощи определяет значительное снижение вероятности возникновения различных отсроченных последствий у пострадавшего человека.

Экзистенциальный терапевт применяет стандартный алгоритм кризисной интервенции. К алгоритму относятся следующие технологии:

- инициация отреагирования напряжения за счет вербализации;
- исследование особенностей восприятия ситуации методом наблюдения;
- прояснение с целью непровольного пересмотра картины восприятия;
- выделение мишеней экстренного коррекционного воздействия;
- мягкая конфронтация с иррациональными установками, предъявляемыми человеком «здесь-и-сейчас»;
- выделение индивидуальных ресурсов и фиксация внимания обратившегося человека на них;
- предоставление экспертного мнения.

**Важно!** Техники экзистенциальной психотерапии, такие как:

- открытое обсуждение смерти, ее причин и того, что может ждать человека после смерти;
  - отработка защитных механизмов человека, которая заключается в изменении наивных взглядов на смерть;
  - снижение чувствительности к страху умереть
- относятся к системе подготовки специалиста в области экзистенциальной психологии.

Данные техники не применяются напрямую при оказании экстренной помощи человеку, пережившем психотравмирующую ситуацию.

К основным техникам относят обсуждение аспектов травмирующей ситуации, рассуждение о переживаниях, обусловленных этим событием, пересмотр отдельных аспектов ситуации, поиск индивидуальных ресурсов совладания и формирование конструктивного отношения к травмирующей ситуации у обратившегося человека.

#### Практическое задание

Для закрепления материала по теме рекомендуется проведение ролевой игры.

Цель: знакомство с процессом психологического консультирования в контексте экзистенциального подхода.

Студенты объединяются в малые группы (в пары или тройки) с заданными ролями («клиент», «консультант» и «наблюдатель»). Задача «клиента» – представить роль с предложенной проблематикой, задача консультанта – почувствовать процесс консультирования, удерживать границы контакта в консультативном взаимодействии и отработать стадии: знакомства, выявления первичного запроса и ориентации в проблеме клиента. Непременным условием является выявление экзистенциальных категорий и психологическая диагностика проблематики клиента ракурсом экзистенциального подхода.

После отработки стадий в группе, преподавателем предлагается проведение одной сессии в группе, когда один из слушателей находится в роли консультанта, другой – в роли клиента, а все остальные участники группы – наблюдатели. У слушателей появляется

возможность отслеживания процесса и последующим его анализом преподавателя и возможностью задать необходимые вопросы.

#### Практическое задание

Для закрепления материала по теме рекомендуется проведение ролевой игры.

Цель: знакомство с технологиями консультирования в экзистенциальном подходе: попеременной диагностикой, методом парадоксальной интенции, сократического диалога, дерефлексии.

Студенты объединяются в малые группы (в пары или тройки) с заданными ролями («клиент», «консультант» и «наблюдатель»). Задача «клиента» представить роль с предложенной проблематикой, задача консультанта – отработать указанные технологии.

После окончания учебной сессии, преподавателем предлагается проведение одной сессии в группе, когда один из слушателей находится в роли консультанта, другой – в роли клиента, а все остальные участники группы – наблюдатели. У слушателей появляется возможность отслеживания процесса и последующим его анализом преподавателя, и возможностью задать необходимые вопросы.

### **Тема 4. ГРУППОВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ПСИХОТРАВМИРУЮЩЕЙ СИТУАЦИИ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОМ ПОДХОДЕ**

Экзистенциальная психотерапия может проводиться в групповой форме. Обычно группа состоит из 9–12 человек. При оказании помощи в психотравмирующей ситуации допустимо наполнение группы в количестве 5–10 человек. Оказание психологической помощи в психотравмирующей ситуации часто происходит в открытом формате, что подразумевает произвольное наполнение и однократное посещение группы. При возможности проведения цикла встреч формат оказания экстренной помощи обычно не превышает 7 занятий. Такие временные рамки обусловлены особенностями целевой группы: наблюдения показывают, что восприимчивость к изменениям у человека, переживающего ситуацию психотравмы, повышена, что обеспечивает быструю проработку запроса.

#### **Цель, задачи и методы групповой экзистенциальной терапии.**

Общей целью реабилитации в ситуации психической травмы является коррекция эмоционального состояния человека в условиях дистресса. Частной целью групповой терапии в условиях психотравмирующей ситуации становится снижение дистресса за счет обогащения опыта каждого участника во взаимодействии с опытом других участников группы.

К задачам оказания психологической помощи в психологической группе относят:

1. Формирование безопасного пространства для самораскрытия участников группы.
2. Инициацию кругового обсуждения переживаний, связанных с конкретной психотравмирующей ситуацией.
3. Выявление общего в предъявленных участниками переживаниях.
4. Круговое обсуждение переживаний участников группы с целью непроизвольной ревизии и сопоставления способов совладания в представленной ситуации.
5. Задействование экспертного мнения специалиста в случае обращения к «теории вопроса» в рамках представленной ситуации.
6. Повышение самооценки участников группы за счет признания уникальности и эффективности адаптивных ресурсов каждого.
7. Осознание положительного изменения эмоционального состояния участников группы за счет разделения переживаний друг друга.

Формирование безопасного пространства для самораскрытия участников группы происходит за счет предъявления и поддерживания ведущим стандартных для групповой терапии норм:

- конфиденциальность — участники договариваются о неразглашении услышанного в группе;
- Я-высказывание — участники стараются освоить навык говорить о себе, а не оценивать мысли, чувства и действия других участников группы;
- безоценочность — участники стараются отслеживать и останавливать собственное бытовое стремление к оценочным суждениям;
- говорит один — участники договариваются хранить терпение и позволять одновременно говорить только одному участнику;
- предупреди — участники заранее предупреждают о потребности индивидуального графика посещения группы;
- регламент — участники соглашаются с правом ведущего стремиться к равномерному распределению времени группового взаимодействия между участниками;
- ответственность — каждый участник принимает на себя ответственность за результат своего участия в части проявления своей активности в работе группы;
- чувства, а не интерпретация — участники договариваются о стремлении проговаривать собственные чувства, а не мысли относительно услышанного;
- роль ведущего — участники соглашаются с регулирующей ролью ведущего группы.

Когда правила встречи оговорены, ведущий инициирует круговое обсуждение переживаний, участников, связанных с конкретной психотравмирующей ситуацией методом краткого и нейтрального напоминания о контексте встречи. Нейтральная позиция ведущего в описании темы встречи индуцирует участников и призвана задать начало формирования конструктивного отношения к травмирующей ситуации.

Выявление общего в предъявленных участниками переживаниях. Ведущий подводит резюме после каждого кругового предъявления чувств, задавая направление формирования конструктивного отношения к травмирующей ситуации.

Круговое обсуждение переживаний участников группы с целью произвольной ревизии и сопоставления способов совладания в представленной ситуации. Завершается резюмирующим переходом ведущего, которое гибко формируется в зависимости от общей динамики группы. Ведущий не может открыто присоединиться к какому-либо способу реагирования на травмирующую ситуацию, но обращается к значимости многообразия реакций и отмечает уникальность любого способа преодоления беспомощности в травмирующей ситуации.

Задействование экспертного мнения специалиста в случае обращения к «теории вопроса» в рамках представленной ситуации. Наблюдения указывают, что запрос на получение экспертного мнения часто формулируется участником. Важно, чтобы специалист сохранял гибкость и аутентичность, то есть умел быть доступным для группы и умел демонстрировать навыки совладания с напряжением, если его личный опыт не обогащен переживанием обсуждающей травмирующей ситуации.

Ситуация актуального переживания ситуации с высоким риском психической травмы часто ограничивает время оказания психологической помощи — 1 встреча на 1,5-2 часа. Именно поэтому акцент делается на психотерапевтичности взаимодействия «здесь-и-сейчас», а не на долгосрочном плане групповых встреч. Специалист должен сориентироваться в особенностях участников группы и групповом запросе и подстроиться под особенности восприятия данной группы.

Достаточным эффектом такой встречи становится повышение самооценки участников группы за счет признания уникальности и эффективности адаптивных ресурсов каждого.

В завершении встречи ведущий произносит краткое резюме, побуждающее осознание положительного изменения эмоционального состояния участников группы за счет разделения переживаний друг друга.

### **Преимущества и специфика построения программ групповой помощи в психотравмирующей ситуации.**

Преимущества групповой формы заключаются в том, что участники получают более широкую возможность наблюдать реакции друг друга, что позволяет снизить переживание уникальности происходящего лично с каждым участником травмирующей ситуации.

В случае, если обстоятельства позволяют провести 5-7 встреч в терапевтической группе, формируется условный план, направленный на следующие задачи:

1. Проработка и нивелирование тенденций дезадаптации.
2. Расширение репертуара межличностного взаимодействия.
3. Структурирование картины будущего.

Слабая структурированность экзистенциального подхода по сравнению с другими направлениями психотерапии снова обращает нас к особой подготовке специалиста. Умение нейтрально и безоценочно воспринимать трудные и чрезвычайные по своему напряжению переживания обратившегося человека, а также готовность специалиста поддержать нейтральное и безоценочное обсуждение проблем смерти, одиночества или утраты смыслов позволяет вести работу группы участников, переживших травмирующее событие, экологично.

**Важно!** Специалист экзистенциальной терапии способен широко обсуждать экзистенциальные переживания человека, но никогда не станет навязывать такое обсуждение и не может инициировать беседу в таком направлении.

Помимо этого, в индивидуальной работе вопросы, на которые предлагается ответить участникам группы, должны формулироваться коротко, просто, доступно и лежать в плоскости фактов, описывающих ситуацию актуальной психотравмы. Так же, как и утверждение, что «в работе с последствиями психотравмирующей ситуации не ставится задача направленного развития экзистенциального потенциала человека» — это правомочно и для группового процесса.

Как уже отмечалось выше, существенное внимание и в индивидуальной, и в групповой формах экзистенциальной психотерапии уделяется качеству отношений между специалистом и человеком, получающим помощь. Именно поэтому в ситуации психической травмы экзистенциальный подход является ключевым, когда взаимодействие рассматривается с позиций травмирующей ситуации и переживаний человека в данный момент. Одним из принципов оказания экстренной помощи является личная вовлеченность специалиста, несколько превышающая обычный терапевтический уровень. Экзистенциальный подход это допускает.

Также преимуществом подхода в условиях высокой неопределенности открытых терапевтических групп являются такие принципы, как установление аутентичных отношений в интересах пациента, навык дозированного самораскрытия специалиста, умение использовать процесс взаимодействия вместо удержания фокуса внимания на содержании занятия. Ирвин Ялом полагает, что ключевыми процессами терапевтических изменений являются воля, принятие ответственности и вовлеченность в жизнь, что также отвечает задачам оказания экстренной психологической помощи людям в ситуации с высоким риском психической травматизации.

**Важно!** Такие техники экзистенциальной терапии как «Работа с осознанием смерти», «повышение толерантности к смерти», к любому экзистенциальному вопросу может быть произвольно потенцирована участниками, но не может быть прямо инициирована специалистом.

Открытое обсуждение экзистенциальной угрозы уместно для группы личностного роста для людей, которые ищут смысл в обыденной жизни. Для человека, переживающего ситуацию психической травмы, такие техники не безопасны и не эффективны. В случае произвольного усиления беспокойства при возникновении острых экзистенциальных

вопросов специалист не должен анестезировать тревогу участников группы, а помогать им учиться использовать тревогу конструктивно.

Исследования эмоциональных реакций человека, переживших ситуацию витальной угрозы или значимой утраты, указывают на потенциал личностного роста в условиях дистресса. Важно помнить, что потенциал личностного роста носит выраженный индивидуальный характер. Специалист может встретить в своей работе разнообразные реакции людей на ситуацию дистресса. Отрицание, аффект, апатия и ангедония, поиск виновных или самообвинение, попытка рационализировать или интеллектуализировать напряжение — все это свидетельствует о непереносимости напряжения, обусловленного пережитым событием.

Высокий уровень напряжения непроизвольно индуцирует специалиста. Достаточная подготовленность в области оказания психологической помощи экзистенциальной направленности позволяет самому специалисту более глубоко и полно переживать собственную жизнь.

Таким образом, применение экзистенциального подхода при оказании помощи человеку в психотравмирующей ситуации направлено на формирование у обратившегося человека адаптивного отношения за счет выработки у человека большего самоуважения и способности предпринимать действия в отношении актуальной ситуации в соответствии с его личным опытом и глубинными переживаниями.

Ожидаемыми и наблюдаемыми результатами такой помощи становятся снижение актуальной тревоги, изменения иррациональных когнитивных установок, смещение типа личностного реагирования с дезадаптационных форм на более реалистичные и адаптивные за счет формирования конструктивного отношения к болезни.

Роль экзистенциального терапевта заключается в создании таких условий осознания личности, при которых концентрация внимания фокусируется не на проблеме (она может носить хронический характер), а на непреходящей ценности собственного "Я" человека в любой ситуации. и таким образом инициировать потенциал его выбора, необходимого на данном этапе жизни.

#### Практические задания

1. Составьте перечень психологических приемов создания ведущим безопасного пространства для самораскрытия участников группы.
2. Приведите примеры ограничений для применения группой работы для оказания помощи в психотравмирующей ситуации.
3. На примере анализа случаев из практики оказания психологической помощи в психотравмирующей ситуации раскройте преимущества группового подхода.
4. Составьте реестр техник экзистенциального подхода, релевантных для применения при групповой работе для оказания помощи в психотравмирующей ситуации.

#### **Контрольные вопросы**

1. Дайте определение предмета экзистенциальной психологии.
2. Представьте основные понятия экзистенциальной психологии.
3. Коротко расскажите о формировании экзистенциального направления в психологии.
4. Коротко расскажите о развитии экзистенциального направления в психологии в России.
5. Перечислите базовые приемы психологической помощи в экзистенциальном подходе.
6. Перечислите базовые приемы экстренной психологической помощи в экзистенциальном подходе.
7. Представьте особенности применения экзистенциального подхода в ситуации болезни.
8. Представьте особенности применения экзистенциального подхода в чрезвычайной ситуации.
9. Как трактуется трудная жизненная ситуация в экзистенциальном подходе.

10. Как трактуется психотравмирующая ситуация в экзистенциальном подходе.
11. Объясните разницу между кризисной, экстремальной и чрезвычайной ситуацией.
12. Назовите цель и основные задачи оказания помощи в экзистенциальном подходе.
13. Перечислите основные методы психологической помощи в экзистенциальном подходе.
14. Перечислите основные методы экстренной психологической помощи в экзистенциальном подходе.
15. Перечислите основные технологии кризисной психологической помощи в экзистенциальном подходе.
16. Перечислите основные технологии экстренной психологической помощи в экзистенциальном подходе.
17. Перечислите основные приемы кризисной психологической помощи в экзистенциальном подходе.
18. Перечислите основные приемы экстренной психологической помощи в экзистенциальном подходе.
19. Перечислите основные принципы построения работы в группе кризисной психологической помощи в экзистенциальном подходе.
20. Перечислите основные принципы построения работы в группе экстренной психологической помощи в экзистенциальном подходе.

#### **Темы презентаций:**

1. Ролло Мэй. «Человек в поисках себя».
2. Франкл. «Человек в поисках смысла».
3. Кьеркегор. «Страх и трепет».
4. Ницше. «По ту сторону добра и зла».
5. Ялом. «Экзистенциальная психотерапия»
6. Ялом. «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти».
7. Лэнгле. «Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия».
8. Рубинштейн. «Бытие и сознание. Человек и мир».
9. Отличия экзистенциального анализа и психоанализа.
10. Экзистенциальный подход к трудной жизненной ситуации.
11. Мясищев. Концепция «Личность как система отношений»
12. Практическое применение фундаментальных характеристик экзистенциального подхода.
13. Почему мне близок экзистенциальный подход.
14. Мои любимые технологии экзистенциального подхода.
15. Выбор в экзистенциальной психологии.
16. Утрата в экзистенциальной психологии.
17. Экзистенциальный подход в работе с группой.
18. Особенности работы с группой в экзистенциальном подходе.

#### **Тестовые задания для контроля по дисциплине**

1. Термин «самотрансценденция» был предложен:
  - a) З. Фрейдом
  - b) К. Роджерсом
  - c) В. Франклом
  - d) И. Яломом
2. В пирамиде потребностей Маслоу отсутствует потребность в:
  - a) Безопасности
  - b) Власти

- c) Уважении
- d) Самоактуализации

3. Конгруэнтность – термин, предложенный:

- a) З. Фрейдом
- b) К. Роджерсом
- c) В. Франклом
- d) И.Яломом

4. 2. Экзистенциальную психология относят к направлению:

- a) бихевиоризм
- b) гуманистическое
- c) психодинамическое
- d) неопрейдизм

5. 3. Предмет гуманистической психологии

- a) психика
- b) когнитивная сфера
- c) поведение
- d) личность

6. 4. К предмету исследований в гуманистической психологии не относится:

- a) личность
- b) поведение
- c) анамнез жизни
- d) отношение к болезни

7. К базовым приемам психологической помощи в экзистенциальном подходе относятся:

- a) беседа
- b) исследование отношения к ситуации
- c) отреагирование
- d) все ответы верны

8. К базовым приемам психологической помощи в экзистенциальном подходе не относятся:

- a) беседа
- b) формирование навыков
- c) исследование отношения к ситуации
- d) отреагирование

9. Чрезвычайной ситуацией считается ситуация:

- a) индивидуального уровня
- b) межличностного уровня
- c) внутригруппового уровня
- d) территориального уровня

10. Экстремальной ситуацией считается ситуация:

- a) индивидуального уровня
- b) межличностного уровня
- c) внутригруппового уровня
- d) территориального уровня

11. Психологическая поддержка в трудной жизненной ситуации заключается в:

- a) формировании навыков
- b) формировании знаний
- c) формировании убеждений
- d) формировании принятия

12. Функцией психологической поддержки в трудной жизненной ситуации является:

- a) наставление
- b) наблюдение
- c) научение
- d) безусловное принятие

13. Качество жизни это:

- a) объективная реальность
- b) субъективная реальность
- c) объективная оценка
- d) субъективная оценка

14. Уровень жизни это:

- a) объективная реальность
- b) субъективная реальность
- c) объективная оценка
- d) субъективная оценка

15. Первым этапом психологической коррекции в экстремальной ситуации является:

- a) осознание
- b) нормализация
- c) релаксация
- d) отреагирование

16. К этапам психологической коррекции в экстремальной ситуации не относятся:

- a) осознание
- b) нормализация
- c) отреагирование
- d) формирование навыков

17. К приемам преодоления эмоционального напряжения относятся:

- a) парадоксальная интенция
- b) сократовский диалог
- c) мягкая конфронтация
- d) все ответы верны

18. К приемам преодоления эмоционального напряжения не относятся:

- a) парадоксальная интенция
- b) жесткая конфронтация
- c) сократовский диалог
- d) мягкая конфронтация

19. К методам психологической поддержки в группе относятся:

- a) групповая дискуссия

- b) психодрама
- c) психогимнастика
- d) все ответы верны

20. К методам психологической поддержки в группе не относятся:

- a) групповая дискуссия
- b) психопрофилактика
- c) психогимнастика
- d) психодрама

21. Создателем логотерапии является:

- a) Р. Мэй
- b) В. Франкл
- c) Д. Бьюдженталь

22. В триаде ценностей в логотерапии отсутствует ценность:

- a) переживания
- b) отношения
- c) принятия

23. Фундаментальной онтологической характеристикой человека не является:

- a) способность к самоотстранению
- b) способность к самотрансценденции
- c) способность к поиску ресурсов

24. Методом работы в логотерапии не является:

- a) Дереклексия
- b) Парадоксальная интенция
- c) Систематическая десенсибилизация

25. В дименсиональную модель человека по В. Франклу не входит:

- a) Соматическое
- b) Волевое
- c) Ноэтическое

26. В трагическую триаду в логотерапии не входит:

- a) Боль
- b) Смерть
- c) Вина
- d) Отчаяние

27. Слово «логос» интерпретируется в логотерапии как:

- a) Ценность
- b) Цель
- c) Смысл

**Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:**

**Основная литература:**

1.Лэнгле, А. А. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования : учебник для вузов / А. А. Лэнгле, Е. М. Уколова, В. Б. Шумский. — 2-е изд.,

перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 403 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05227-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490387> (дата обращения: 06.07.2022).

2. Шумский, В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия : учебное пособие для вузов / В. Б. Шумский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 155 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06345-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490373> (дата обращения: 06.07.2022).

3. Вакнин, Е. Е. Онтология логотерапии Виктора Франкля : учебное пособие для вузов / Е. Е. Вакнин, Г. В. Почукаева. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 142 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14078-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496812> (дата обращения: 06.07.2022).

#### **Дополнительная литература:**

1. Вакнин, Е. Е. Духовная личность в логотерапии Виктора Франкля : учебное пособие для вузов / Е. Е. Вакнин, Г. В. Почукаева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14214-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496813> (дата обращения: 06.07.2022)

2. Емельянов, Б. В. Русская философия XX века в 2 ч. Часть 1 : учебник для вузов / Б. В. Емельянов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 358 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00165-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490583> (дата обращения: 06.07.2022).

3. Емельянов, Б. В. Русская философия XX века в 2 ч. Часть 2 : учебник для вузов / Б. В. Емельянов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00166-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492076> (дата обращения: 06.07.2022).

#### **ГЛОССАРИЙ**

**АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ** с применением невербальных сигналов (кивки, «угу», и другие формы «эмпатического покрывания»). Этот навык, если он не применяется слишком активно, позволяет клиенту чувствовать включенность консультанта.

**БЕГСТВО ОТ СВОБОДЫ** – по Фромму – понятие и концепция, фиксирующие и объясняющие причины и механизмы действия динамических факторов психики, побуждающих человека к добровольному отказу от свободы с целью избавления от чувства одиночества и отчужденности от других людей.

**ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ** — направление в современной западной, преимущественно американской, психологии, предметом изучения которого служит целостный человек в его высших, специфических только для человека проявлениях, в т. ч. развитие и самоактуализация личности, ее высшие ценности и смыслы, любовь, творчество, свобода, ответственность, автономия, переживание мира, психическое здоровье, глубинное межличностное общение, трансценденция и т. п.

Г. п. сформировалась как течение в начале 60-х гг. XX в., противопоставляя себя, с одной стороны, бихевиоризму, который критиковался за механистичность подхода к психологии человека по аналогии с психологией животных, за рассмотрение человеческого поведения как полностью зависящего от внешних стимулов, и, с другой стороны, психоанализу, критикуемому за представление о психической жизни человека как полностью

определяемой неосознаваемыми глубинными влечениями и комплексами. Г.п. уже в 60-е годы приобрела большой вес и получила название «третьей силы» в западной психологии.

**ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ЛИЧНОСТИ** – понятие, описывающее прогресс индивидуального развития человека от рождения до смерти; в концепции Рубинштейна - это путь становления индивидуальности личности.

**ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ** – это неповторимое сочетание в человеке его индивидуальных, личностных и субъектных черт.

**ИНДИВИДУАЦИЯ** – термин, использованный Юнгом для обозначения процесса интеграции противоположно направленных элементов личности на пути к преобразованию ее в единое целое.

**ИНТЕНЦИОНАЛЬНОСТЬ (Intentionality)**. Структура, в которой мы осмысливаем свой прошлый опыт и соответственно представляем себе будущее. Вне этой структуры невозможен ни сам выбор, ни его дальнейшая реализация. Поступок подразумевает интенциональность, так же как и интенциональность подразумевает поступок.

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**. Вербальное (словесное) объяснение, способствующее когнитивному анализу переживаний клиента. Для данной техники у консультанта должно быть достаточно материала. Интерпретация может дать новый взгляд на проблему, расширяет видение ее причин и связей; преждевременное использование этой техники может вызвать недоумение и сопротивление клиента.

**ЛИЧНОСТНЫЙ СМЫСЛ** – переживание повышенной личностной значимости предмета, действия или события, оказавшихся в поле действия ведущего мотива.

**ЛИЧНОСТЬ** – (в широком смысле) – общественная сущность человека; социальный индивид, субъект общественных отношений. Определения личности: 1/ по Рубинштейну - целостная совокупность внутренних условий, определяющих закономерности психических процессов и их развития; 2/ по Мясищеву – система отношений, структурированных по степени обобщенности: от связей человека с отдельными сторонами действительности до связей со всей действительностью в целом; 3/ по Леонтьеву – качественно новое образование человека, формирующееся благодаря жизни в обществе через деятельность с другими людьми; 4/ по Ананьеву – социальный индивид, объект и субъект общественно-исторического процесса.

**ЛОГОАНАЛИЗ** — методика анализа жизни пациента в логотерапии; позволяет провести детальную инвентаризацию жизни пациента. В логоанализе используются два основных приёма: расширение поля сознания (т. н. «сознательного знания») и стимулирование творческого воображения. После каждого шага инвентаризации происходит обсуждение результатов с терапевтом. Это позволяет выработать навык чаще смотреть на свою жизнь, как бы оценивая её со стороны.

**ЛОГОТЕРАПИЯ** – в теории Франкла - направление психотерапии, ориентированное на исследование смыслозначимых характеристик существования и на оказание помощи в поиске и осознании смысла жизни.

**МЕТОД ПРЕДЕЛЬНЫХ СМЫСЛОВ** — разработан Д.А. Леонтьевым с целью эмпирического изучения и диагностики таких трудно поддающихся анализу структур субъективной реальности, как динамические смысловые системы сознания. В методике был воплощен сравнительно новый методический прием изучения смысловых систем через их отражение в индивидуальном мировоззрении.

**ОТРАЖЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЧУВСТВ**. Вербализация консультантом своих актуальных эмоций. Помогает поддержанию контакта и способствует более свободному выражению чувств клиентом.

**ОТРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ.** Это вербализация тех чувств, о которых клиент прямо не говорит, но которые Вы можете в нем предположить, исходя из его невербальных проявлений, а также исходя из особенностей его ситуации.

**ПАРАДОКСАЛЬНАЯ ИНТЕНЦИЯ** — методика, разработанная австрийским психиатром и психологом В. Франклом. В рамках данной методики пациенту, имеющему определённую фобию, предлагается противоречивая попытка возжелать то, чего он больше всего боится. Это может быть объект, действие или ситуация, в которой пациент очень боится оказаться.

**ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЕ.** Это вербальный навык повторения своими словами содержания того, что говорит клиент и начинается обычно словами: «Если я Вас правильно понял, то Вы говорите о том, что...». Показывает клиенту, что Вы правильно понимаете его, а не просто киваете.

**ПРИСОЕДИНЕНИЕ ЧУВСТВА К СОДЕРЖАНИЮ.** Это вербальный навык, объединяющий отражение чувства с перефразированием содержания. Помогает разделить проблему на части и уменьшить ощущение путаницы.

**ПРОЯСНЕНИЕ.** Это серия вербальных навыков, используемых для получения информации от клиента. «Я не уверен, что правильно Вас понял, не могли бы Вы подробнее рассказать об этих отношениях?» «Я хотела бы уточнить, что конкретно (что еще) беспокоит Вас в Вашей медлительности?»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ** – уровень личностного развития, характеризующийся развитым чувством ответственности, способностью к активному участию в социальной жизни, эффективному использованию знаний и способностей, умением устанавливать близкие эмоциональные отношения с другими, способности к конструктивному решению различных жизненных задач на пути к полноте самореализации.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ** – это совокупность процедур, направленных на помощь человеку в разрешении проблем в принятии решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРАКТ** - это соглашение между клиентом и консультантом, единое понимание того, что будет происходить в результате их взаимодействия. Это четкое определение внутри- и межличностных проблем клиента, которые нуждаются в разрешении и действий, необходимых для их разрешения. Контрактом определяются права и ответственность обеих сторон. При желании клиент может составить его в письменной форме.

**САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ** – стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

**САМОАКТУАЛИЗУЮЩАЯСЯ ЛИЧНОСТЬ** – в теории Маслоу - человек, удовлетворивший свои дефицитарные потребности и развивший максимально свой потенциал; человек, вышедший на уровень самоактуализации.

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМ** - (философия существования) — направление в иррационалистической философии, возникшее в начале XX века. Различают три формы экзистенциализма: экзистенциальная онтология Хайдеггера с основным вопросом о смысле бытия; экзистенциальное озарение Ясперса, которое отклоняет вопрос о смысле бытия как неразрешимый и сосредоточивает свое внимание на выяснении способа бытия человеческой экзистенции и ее отношении к (божественной) трансценденции; экзистенциализм Сартра, который впервые ввел это название как термин, выражая в нем самостоятельную субъективистскую метафизику. Исходным пунктом экзистенциализма является философия Кьеркегора, которая освобождает человека от всякой целостности (человеческих

организаций, мира идей и понятий), обуславливающей его жизнь и тяготеющей над ним. В центре экзистенциализма стоит человек реалистичный и враждебный какой-либо идеологии, у которого хватает собственных сил на то, чтобы существовать и преследовать единственную цель — внешне и внутренне справиться с бременем своей судьбы. Философия экзистенциализма лежит в основе многих методов философско-гуманистического направления психотерапии.

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ** - направление современного психоанализа, основанное на комбинации положений Фрейда и Хайдеггера и исследующее личность во всей полноте и уникальности ее существования — экзистенции. Как психотерапевтический метод экзистенциальный анализ призван помочь пациенту осознать себя свободным человеком, способным к самоопределению. Одной из целей экзистенциального анализа является излечение людей посредством преодоления запретов, предвзятых мнений и субъективных интерпретаций, заслоняющих бытие.

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ КОНФЛИКТ** — конфликт, обусловленный столкновением пациента с такими кардинальными вопросами существования, как смерть, свобода, изоляция и смысл жизни.

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ** – направление в современной западной психологии, одна из ветвей гуманистической психологии. Исходит из первичности бытия человека в мире, столкновение с которым порождает у каждого человека базовые экзистенциальные проблемы, стресс и тревогу. Зрелой личности удается успешно совладать с ними; неспособность сделать это приводит к психическим нарушениям. Выделяют четыре основных узла экзистенциальных проблем, пути решения которых изучает экзистенциальная психология: 1) проблемы времени, жизни и смерти; 2) проблемы свободы, ответственности и выбора; 3) проблемы общения любви и одиночества; 4) проблемы смысла и бессмысленности существования. Вместе с тем, считается, что конкретный человек имеет уникальный личный опыт, которые не может быть сведен к универсальным правилам. Представителями являются Л. Бинсвангер, М. Босс, Е. Минковски, Р. Мэй, В. Франкл, Дж. Бьюдженталь.

**ЭМПАТИЯ** – понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир.

**ЭТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ** - реализация психологом в своей деятельности специфических нравственных требований, норм поведения — как во взаимоотношениях с коллегами, научным сообществом, так и с испытуемыми, респондентами, лицами, обращающимися за психологической помощью. В первую очередь это - универсальные этические принципы и нормы, значимые для всех категорий ученых: 1) научная честность и корректность при сборе экспериментальных данных; 2) отказ от присвоения чужих идей и результатов исследований; 3) отказ от поспешных выводов на основе непроверенных данных; 4) отстаивание своих научных взглядов в любой научной среде, в полемике с любыми авторитетами, и пр. Сверх того: 5) ученый-психолог при проведении исследований не должен использовать методы, технику, процедуры, ущемляющие достоинство испытуемых или их интересы; 6) ему следует строго соблюдать гарантии конфиденциальности — неразглашения сообщенных сведений; 7) ему следует информировать испытуемых о целях проводимого исследования.