



## Опыт проведения группы логоанализа для магистрантов-психологов

**Майстренко Валентин Иванович**

Доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук

Сургутский государственный педагогический университет

### ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 2019  
Опубликовано: 2019

### КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

логоанализ, интеграция личности, самопознание, смысл жизни, ценности

### АННОТАЦИЯ:

Рассматриваются вопросы развития и самопознания взрослого человека. Раскрываются особенности терапевтических групп логоанализа, которые основываются на логотерапии В. Франкла. Описывается опыт проведения групп логоанализа как метода для расширения самопознания и интеграции личности магистрантов-психологов.

## Experience of conducting a logoanalysis group for undergraduate psychologists

**Maistrenko Valentin Ivanovich**

Associate Professor, Department of Psychology

Surgut State Pedagogical University

### ARTICLE INFO:

Received: 2019  
Accepted: 2019

### KEYWORDS

logoanalysis, personality integration, self-knowledge, the meaning of life, values

### ANNOTATION:

The issues of development and self-knowledge of an adult are considered. The features of the therapeutic groups of logoanalysis, which are based on the logotherapy of V. Frankl, are revealed. The experience of conducting logoanalysis groups as a method for expanding self-knowledge and integrating the personality of graduate psychologists is described.



**П**сихологическое консультирование и психотерапия в России постепенно всё больше вплетаются в культуру современного человека. неизбежно есть слабые и сильные стороны этого процесса. Множественные реформы в вопросах обучения и трудовой деятельности психологов, особенности переподготовки на психологов-практиков, начиная с 90-х годов прошлого века и практически по сегодняшний день, значительно и негативно отразились на уровне подготовки специалистов-психологов, престижности и эффективности данной профессии. Тем не менее, есть достойные специалисты, практикующие в различных направлениях и психотерапевтических парадигмах (личностно-ориентированная, экзистенциальная, гештальт, телесно-ориентированная и др.). Одним из важных условий оказания эффективных психологических услуг, не зависимо от направления, является степень интеграции личности психолога-консультанта или психотерапевта. Поскольку «клиент может стать настолько интегрированным по результатам психологической помощи, насколько интегрированным является его психолог-консультант (психотерапевт)» [2].

Выбор обучения вчерашнего школьника на специалиста-психолога не всегда является осознанным, к тому же, с малым пониманием сути профессии и своей профессиональной пригодности или непригодности. Для большинства профессий требуется соответствие личностных особенностей человека требованиям выбранной профессии. Профессия психолога не является исключением, наоборот, в ней, как и в профессии врача, важным междустрочным лозунгом должно быть «не навреди». Поскольку неэкологичное «хождение в душу человека» может не только не способствовать разрешению трудности, с которой обратился клиент к психологу-консультанту, но и иметь

тяжелые последствия: глубокий психологический кризис или депрессию клиента, а в худших случаях – привести к суициду.

Для того, чтобы быть эффективным в сопровождении клиента в процессе консультативной деятельности не достаточно обладать профессиональными знаниями и умениями. Важно психологу-консультанту знать себя, отслеживать, понимать и корректировать свои собственные реакции и проявления. В связи с этим вполне объяснимы требования к психологам-консультантам и психотерапевтам, которых обучают в европейских странах, обязательно проходить личную терапию и супервизию. Среди обучающихся в магистратуре по направлению психологическое консультирование более осознанный выбор своей будущей профессиональной деятельности, чем среди бакалавров или специалистов. Однако проблема осознанного самопознания, исследование и осмысление собственных ценностей и смыслов, которые создают ядро личности и обуславливают поступки, остается всё также актуальной [6].

Вопросы ценностно-смысловой сферы личности рассматриваются в работах таких исследователей как В. Франкл, Д. А. Леонтьев, Р. Кочюнас, М. С. Яницкий, А. В. Серый, А. Лэнгле, Б. С. Братусь, В. Э. Чудновский, В. И. Слободчиков, К. В. Карпинский, В. И. Панов и др.

По мнению Д.А. Леонтьева, смысл – одно из наиболее ответственных в своей характеристике, при этом одно из наиболее сложных, устойчиво-неустойчивых понятий. Личностный смысл рождается, как, впрочем, и личностные ценности, в пространстве смыслов общества, в котором находится субъект. Источниками и носителями значимых для человека смыслов являются его потребности и личностные ценности, отношения и конструкты. В их форме в личности человека представлены все смыслы, образующие основу



его внутреннего мира, определяющие динамику его эмоций и переживаний, структурирующих и трансформирующих его картину мира и ее ядро – мировоззрение [3, 9].

Э. Фромм считает, что существующая этико-философская традиция рассматривает проблему смысла жизни почти исключительно как проблему самосовершенствования человека и общества. Однако суть проблемы заключается в том, что хотя для личности важно избрать такой жизненный путь, такую жизненную цель, которые будут способствовать самосовершенствованию личности или, по крайней мере, адаптации к социальным условиям, тем не менее, ее первая и наиболее фундаментальная потребность – иметь какую-то систему ориентации относительно к тому, истинна она или ложна [11].

Собственные смыслы, как нормы и ценности, не всегда являются осознаваемыми человеком. М. С. Яницкий и А. В. Серый указывают на то, что механизмом, движущей силой личностного развития выступает интернализация – сознательное и активное восприятие окружающего мира, а также активное воспроизводство принятых норм и ценностей [12].

Виктор Франкл, являющийся автором логотерапии, рассматривает стремление к поиску и реализации человеком смысла жизни как врожденную мотивационную тенденцию, присущую всем людям и являющуюся основным двигателем поведения и развития личности [9]. Логотерапия представляет собой практическое руководство, предназначенное для того, чтобы помочь человеку находить смысловые ценности, следовать им, воплощать их в своей жизни [4]. В этом контексте "логос" означает просто "смысл", поэтому логотерапию нельзя путать с "логопедией", методом лечения нарушений речи. Результаты работы Виктора Франкла прошли многократную эмпирическую проверку

в Австрии – на родине Франкла – и за рубежом; их все чаще используют в психотерапии, педагогике, религии, философии и социальной работе. Логотерапия применяется не только в лечении, но и в профилактике психических и психосоматических расстройств, а также в воспитании. Наконец, она представляет собой обоснованное руководство, способствующее самораскрытию человека и улучшению качества его жизни [5].

Логотерапия В. Франкла, как один из методов психотерапии, сводится к некому базовому, универсальному – к переосмыслению «старых» смыслов человека и поиску «новых», опираясь на которые можно продолжать жить дальше [8].

В рамках логотерапии Джеймсом Крамбо (Crumbaugh J.C.), учеником В. Франкла, был разработан метод логоанализа. Это анализ жизни человека с позиции жизненных ценностей, которые исследуются через конкретные условия жизни в аспекте их возможного смыслового содержания. Логоанализ представляет собой четко структурированный шаблон вопросов, обращение к которым делает более осознанным и четким понимание собственной личности, выборов, установок, целей, жизни в целом. Логоанализ Д. Крамбо включает 3 раздела:

1. Оценка себя и своей жизни (цель: более полное осознание настоящей жизненной ситуации и поиск неиспользованных возможностей);
2. Отношения с другими (это одна из главных составляющих в нахождении смысла жизни);
3. Поиск значимых ценностей [1].

Каждый из этих разделов имеет определенный список вопросов, подробно охватывающих многие важные сферы жизни человека. Этот список вопросов берет за основу в работе с группой.

В ходе работы группы при рассмотрении вопросов первого раздела обсуждаются



существовавшие до настоящего периода жизни цели, стремления и мечты (начиная с детства). Анализируются факторы, условия, на которые можно опираться в жизни (сильные качества личности, благоприятно сложившиеся жизненные обстоятельства, жизненные успехи). Также рассматриваются факторы и условия, которые могут мешать в жизни (слабые стороны личности, неблагоприятно сложившиеся жизненные обстоятельства). В процессе оценки себя и своей жизни детально исследуются основные жизненные трудности: кто или что способствовало их появлению (в какой степени – я сам (-а), мои внутренние конфликты, другие люди, случайность и др.)? Обязательными для рассмотрения являются вопросы об имеющихся стремлениях, мечтах, краткосрочных и долгосрочных планах. Важно для каждого осуществить обобщение позитивных изменений, достижений, которые происходили через определенные промежутки времени, например, исчезновение слабых сторон личности, появление новых практических целей, появление успехов, достижений и др. Существенным является обсуждение вопросов, связанных с обобщением нежелательных изменений (пережитые неудачи, появление новых нереалистичных желаний, стремлений через некоторый промежуток времени и др.)

Обсуждение вопросов второго раздела позволяет провести анализ и иначе посмотреть на свой круг общения (близкий и расширенный). Это вопросы о том, кто мои самые близкие люди, чем они мне дороги? Кто мои друзья и что больше всего ценю в отношениях с ними? Люди, оказавшие самое большое влияние на мою жизнь? Что является самым ценным в отношениях с ними? Что мне помогает завязывать близкие отношения и что мешает? И др.

Поиск ответов на вопросы третьего

раздела позволяет определиться со своими собственными значимыми ценностями, смыслами и осознаваемыми, и неосознаваемыми, включая скрытые, переживания, предоставившие наибольшее чувство удовлетворенности в жизни. Например, вопрос: какая деятельность (вид творчества) в наибольшей степени наполняет смыслом вашу жизнь?

При ведении логоанализа с группой магистрантов, обучающихся по направлению психологическое консультирование, было проведено восемь сессий по два часа. При ведении группы ведущий группы (экзистенциальный консультант) осуществлял сопровождение группы при обсуждении всех вопросов разделов. Магистрантам было рекомендовано фиксировать в тетради свои основные ответы на обсуждаемые вопросы с целью дополнительного осмысления.

Группа логоанализа базировалась на общепринятых принципах и правилах групповой терапии: конфиденциальность, говорить только от себя, безоценочность, запрет на обсуждение за пределами группы того, о чем говорилось в кругу и др. Ориентировка на соблюдение этих принципов является неким гарантом безопасности, доверия, эффективного совместного поиска ответов на вопросы, поставленные в логоанализе. В ходе группы, безусловно, поднимались очень глубокие, животрепещущие и даже интимные темы, в связи с этим очень важна безоценочность участников, эмпатия, отработка навыка активно слушать других и «говорить от себя».

При подведении итогов группы магистранты говорили о том, что через личную активную работу в кратковременной группе логоанализа они имели возможность провести рефлексию себя и своей жизни, «инвентаризацию» своего прошлого опыта отношений, своих значимых ценностей и их динамики на протяжении прожитой



части жизни. Смогли увидеть наиболее важные для себя ориентиры, смыслы, которые были ранее и присутствуют сейчас. Помимо этого, проживание в группе логоанализа позволило всматриваться и рефлексировать свои проявления при взаимодействии с другими участниками в диадах, триадах и при взаимодействии с группой в целом, причем в этом взаимодействии можно было увидеть и свою личность, паттерны реакций, свои слабые и сильные стороны, возможности и ограничения, уровень своих профессиональных способностей.

Можно констатировать, что в большей или меньшей степени, но всеми участниками затрагивалась тема смыслов профессиональной деятельности. По мнению Сикорской Т.В. логоанализ профессиональной жизни возможен и необходим как отдельное важное исследование, которое предполагает направление смыслового фокуса на «мужество быть» профессионалом, способность отвечать на трудные вопросы жизни и профессиональной деятельности. Задача логоанализа – не адаптация специалиста к существующим обстоятельствам, а его «самостоянье», укрепление внутреннего смыслового ядра, опираясь на которое практический психолог способен выбирать действия и поступки, при необходимости противостоять внешнему давлению. Показано, что применение логоанализа, ориентированного на восхождение к смыслу профессии, положительно влияет на продуктивность развития профессионализма практических психологов [7].

Тема логотерапии и логоанализа весьма объемна и обширна. Поиск и нахождение смыслов всегда неоднозначен. Но, на группах логоанализа участники имели возможность прикоснуться к теме самоосуществления и «авторства» собственной жизни. При подведении итогов группы многие участники говорили о появи-

вшемся ином понимании и чувствовании себя и своей жизни, возникли новые ориентиры и желание двигаться к определенным новым целям, опираясь на свои выявленные сильные стороны. Практически все участники говорили о возникшей или утвердившейся уверенности в собственных силах, желание вносить изменения в собственную жизнь, опираясь на свои собственные смыслы и ценности.

Проведение группы логоанализа осуществлялось в рамках феноменологического исследования. В последующем планируется применение пакета методик для оценки ценностно-смысловой сферы участников до и после проведения группы логоанализа с последующей статистической обработкой результатов. Но даже на данном этапе исследования можно говорить о целесообразности проведения таких групп, причем не только со специалистами (настоящими или будущими) в области психологии, но и с обучающимися других направлений подготовки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Crumbaugh J.C., Maholick L.T. An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis [Электронный ресурс] *Journal of clinical psychology*, 1964. Режим доступа: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.505.6866&rep=rep1&type=pdf>
- Кочюнас Р. Контуры экзистенциальной терапии // *Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия*. №2 (11), 2007, с. 42-59.
- Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2007. 511 с.
- Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. 2-е изд. М.: Генезис, 2004. 128 с.
- Лэнгле А. Что движет человеком?



Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2009. 240 с.

Майстренко Е.В., Майстренко В.И. Психология экзистенциализма и мировоззренческие основы человека как субъекта труда: учебное пособие / Сургутский гос. ун-т, Сургутский гос. пед. ун-т. 2-е издание, перераб. и доп. Казань, 2019. 114 с.

Сикорская Т. В. Развитие профессионализма практических психологов средствами логоанализа : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.13 / Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. Москва, 2005. 22 с.

Франкл В. Основы логотерапии. СПб: Речь, 2000. 286 с.

Франкл, В. Воля к смыслу. Основы и применение логотерапии: Научно-популярное [Электронный ресурс] / В. Франкл - М.: ИОИ, 2016. 146 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/939873>

Франкл, В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 2017. 368 с.

1Фромм Э. Бегство от свободы. М.: Прогресс, 1989. 272 с.

Яницкий М.С., Серый А.В. Основные методологические подходы к изучению ценностно-смысловой сферы личности // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2012. № 19-1. С. 82-97.

## REFERENCES:

- Crumbaugh J.C., Maholick L.T. An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis [Электронный ресурс] Journal of clinical psychology, 1964. Режим доступа: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.505.6866&rep=rep1&type=pdf>
- Kociunas R. Outlines of existential therapy // Existential tradition: philosophy, psychology, psychotherapy. No. 2 (11), 2007, p. 42-59.
- Leontiev D.A. Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality. М.: Sense, 2007. 511 s.
- Langle A. Life, filled with meaning. Applied Logotherapy. 2nd ed. М.: Genesis, 2004. 128 s.
- Langle A. What moves a person? Existential-analytical theory of emotions. М.: Genesis, 2009. 240 s.
- Maistrenko E.V., Maistrenko V.I. The psychology of existentialism and the worldview of man as a subject of labor: a training manual / Surgut state. University, Surgut state. ped un-t 2nd edition, revised. and add. Kazan, 2019. 114 s.
- Sikorskaya T. V. Development of the professionalism of practical psychologists by means of logo analysis: abstract of thesis. ... of the candidate of psychological sciences: 19.00.13 / Ros. Acad. state services under the President of the Russian Federation. Moscow, 2005. 22 s.
- Frankl V. Fundamentals of speech therapy. St. Petersburg: Speech, 2000. 286 p.
- Frankl, V. The will to make sense. The basics and application of logotherapy: Popular Science [Electronic resource] / V. Frankl - М.: IOI, 2016. 146 p. Access



Mode: <http://znanium.com/catalog/product/9398731>

Frankl, V. Man in search of meaning. M.: Progress, 2017. 368 s.

Fromm E. Escape from freedom. M.: Progress, 1989. 272 s.

Yanitsky M.S., Gray A.V. The main methodological approaches to the study of the value-semantic sphere of personality // Bulletin of the Kemerovo State University of Culture and Arts. 2012. No. 19-1. S. 82-97.

### Сведения об авторе:

**Майстренко Валентин Иванович**

Доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук

[mvi2767@mail.ru](mailto:mvi2767@mail.ru)

SPIN 4066-1170

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-7316-3404>

