

Панфілов Д. А. Особливості застосування “Екзистенційного тренінгу осмисленості життя” в практиці психологічного консультування / Д. А. Панфілов // Нове та традиційне у дослідженнях сучасних представників психологічних та педагогічних наук : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (23-24 березня 2018 р., м. Львів) / ГО "Львівська педагогічна спільнота". – Львів, 2018. – С. 26–28.

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ  
"ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО ТРЕНІНГУ ОСМИСЛЕНОСТІ ЖИТТЯ"  
В ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ**

*Д. А. Панфілов*

Для більш ґрунтовного осмислення та ефективного пошуку шляхів подолання психологічних проблем, пов'язаних з переживанням особистістю екзистенційних даностей буття (в першу чергу йдеться про смерть, ізоляцію, абсурдність буття, сенс буття, свободу, вибір, відповідальність та близькість) нами розроблено тренінг «Осмисленості життя». В його основу покладено теоретичні та практичні підходи щодо вивчення екзистенційних даностей життя, означених у роботах В. Франкла, І. Ялома, Е. ван Дорцен, Р. Кочюнаса, С. Мадді, А. Ленга, А. Ленгле, Е. Фромма, Д. Леонтьєва, В. Баскакова та інших.

Тренінг розроблено і призначено для осіб, які або переживають життєві кризи (втрата близької людини, нещасний випадок, різке погіршення здоров'я, безробіття, ризик втрати життя), або відчувають специфічні екзистенційні проблеми (страх смерті, відчуття абсурдності буття чи втрата його сенсу, депресія, переживання порожнечі в житті, відчуття відчуженості від буття, неможливість визначити власні життєві цінності), або прагнуть поглибити розуміння власної екзистенційної ситуації. Тренінгову групу обмежено вісьмома учасниками, завдяки чому кожен з них мав змогу повноцінно дослідити свою екзистенційну ситуацію. Тривалість тренінгу осмисленості життя складає 6 годин.

Основні теоретико-методологічні положення означеного тренінгу базуються на результатах, одержаних в ході проведеного нами експериментального дослідження. Це, по-перше, дало змогу визначити та інтерпретувати три основних фактори, що характеризують екзистенційні даності буття особистості: «усвідомлення самості», «життєва самоперетворювальність», «самоактивація життєстійкості». По-друге, виявлено п'ять основних факторів, що розкривають поняття «сєнс життя» особистості: «побудова конструктивного змісту життя», «створення деструктивного змісту», «індивідуалізація сєнсу», «викривлення сєнсу», «переживання сєнсу».

Тренінг осмисленості життя складається з трьох основних частин:

По-перше, теоретичної, що пояснює ключові даності буття особистості, розкриває їх сутність, ілюструє приклади із життя, пов'язані з переживанням цих даностей, пояснює основні причини екзистенційних неврозів та потенційні шляхи виходу з них. В ході тренінгової роботи на цьому етапі розкриваються ключові ідеї про сєнс життя за В. Франклом, про структуру екзистенційних даностей за І. Яломом, про переживання абсурдності життя за С. Мадді, про екзистенційну мотивацію за А. Ленгле, про сфери буття особистості за Е. ван Дорцен, про особливості екзистенційного консультування за Р. Кочюнасом та інші.

По-друге, практичної частини, що включає *екзистенційні практики*, спрямовані на усвідомлення та переживання екзистенційних даностей та осмислення їх особистістю в контексті власного життя. У тренінгу осмисленості життя використано: *техніки усвідомлення* людиною екзистенційної даності смерті, що дають змогу встановити перший контакт зі смертю як сутністю буття, в ході якого клієнтові пропонується згадати та заново пережити первинний контакт з моментом усвідомлення смерті та встановити прийнятні для особистості захисні механізми; *парадоксальну інтенцію*, що спрямовує увагу клієнта на реальну перспективу неминучості власної смерті та необхідність її усвідомлення; *техніки розуміння*

відповідальності за своє життя, що дають змогу розглянути та проаналізувати такі кризові життєві ситуації, в яких людина відчуває власну безпомічність, прагне звинувачувати когось іншого чи обставини, що впливають ззовні, дослідити власний внесок у формування, переживання, створення сенсу даної ситуації, знаходження способу прийняття відповідальності за свої дії; *техніки, спрямовані на переживання ізоляції* – медитативні практики, які допомагають особистості сконцентруватися на власних переживаннях, усвідомити екзистенційну тривогу, зрозуміти свій внутрішній світ; *техніку усвідомлення структури екзистенційних даностей, що включає «екзистенціодраму»*, і дає змогу діагностувати екзистенційну ситуацію особистості та знаходити шляхи її вирішення.

По-третє, тренінг «Осмишеності життя» має у своєму складі зворотній зв'язок, під час якого відбувається інтеграція отриманого досвіду та знань, учасники дають емоційну оцінку практикам та партнерам по взаємодії, ставлять цілі на майбутнє щодо опрацювання екзистенційних проблем.

Мета тренінгу полягає у свідомому сприйнятті особистістю власної екзистенційної ситуації, своїх взаємовідносин с екзистенційними даностями буття.

Завдання тренінгу полягають у тому, щоб:

1. Гіпотетично обґрунтувати важливість екзистенційних факторів і їх впливу на життя людини.
2. Усвідомити зв'язок між екзистенційними даностями буття та психічними процесами особистості.
3. Розкрити причинно-наслідкові зв'язки між невротичними процесами та сутнісними даностями буття особистості.
4. Визначити потенційні шляхи вирішення екзистенційних проблем.

Таким чином екзистенційний тренінг осмишеності життя дає змогу глибше усвідомити такі екзистенційні фактори, які на думку І. Ялома та В. Франкла є основною причиною виникнення широкого спектру неврозів. Окрім того, тренінг може стати ефективним засобом профілактики

екзистенційних проблем, оскільки вони, як правило, укорінені в особистісному несвідомому і мають свій вияв у невротичних переживаннях. Даний тренінг має також вагомий діагностичний потенціал, що виявляється у його розпізнавальній можливості і прогнозуванні впливу екзистенційних даностей на певну сферу життя особистості. Важливим є і закладений в ньому потенціал щодо подолання екзистенційних неврозів, який базується на усвідомленні особистістю життєвої ситуації та, що не менш важливо, на осмисленні людиною власної сили та розумінні наявності вибору для подолання екзистенційних проблем.