

?



# Жизнестойкость как условие преодоления психотравмирующих событий

24.04.2025

Дмитриева Наталия Николаевна  
Красностанова Мария Вячеславовна

# План:

1. Краткий обзор концепций и понимания жизнестойкости с упражнениями
2. Жизнестойкость как условие преодоления психотравмирующих событий (упражнения)
3. Модуляция ограничивающих установок.
4. Структура личности по Виктору Франклу: ноэтическое измерение человека

# Апробация тренингов проходила:

- 1) Детско-родительская группа из ДНР(Мариуполь, Горловка) 10 подростков и 6 родителей (законных представителей), сентябрь 2024 г. (8 часов - 4 встречи)
- 2) Студенты 1-2- курсов РУДН, 10 участников, март 2025 г. (3 часа - 1 встреча)
- 3) Магистры экономического факультета, 19 участников, апрель 2025 г. (16 часов - 5 встреч)

# Краткий обзор концепций и понимания жизнестойкости с упражнениями

Что такое жизнестойкость для Вас?

Как Вы называете то, что противоположно  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ?

# Основные концепции, определения:

## Сальваторе Р. Маддсси



### Жизнестойкость=выносливость=жизнеспособность(*hardiness*)

Жизнестойкость — это личностная модель установок и стратегий, которая помогает людям превращать постоянные стрессы жизни из потенциальных катастроф в возможности для роста.

Жизнестойкость включает 3 компонента:

- вовлеченность (*commitment*),
- контроль (*control*),
- принятия вызова (*challenge*).

«**Жизнь** по своей природе является изменчивым и, следовательно, **стрессовым явлением**. Одним из **источников стресса** является **непрерывный процесс развития**, который начинается с рождения и продолжается до смерти. Другим источником стресса являются мегатенденции, навязанные обстоятельствами, которые находятся вне нашего контроля, особенно в наше меняющееся время».

«**Жизнестойкость** концептуализируется как **экзистенциальное мужество**, которое способствует непосредственному столкновению со стрессами и обучению их **трансформации в пользу (рост)**»

# Основные концепции, определения:

## Сальваторе Р. Маддсси



Выраженность компонентов жизнестойкости препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях:

- Вовлеченность («commitment»), означающая включенность личности в события своей жизни и организованную им деятельность, получение удовольствия от этого
- Контроль («control») способствует мотивации к поиску путей и средств влияния и воздействия на ситуацию, с целью ее трансформации в менее стрессогенную или не стрессогенную, избегая попадания в состояние дезорганизации и беспомощности, убежденности в наличии причинно-следственной связи между его действиями, поступками, усилиями и результатами, отношениями, событиями и т. п.
- Принятие риска («challenge») позволяет человеку понимать неизбежность риска и оставаться открытым к окружающему миру, принимать происходящее событие как вызов и испытание, **жизненную задачу**, дает возможность приобрести новый опыт извлечь для себя определенные уроки

Помимо этих компонентов жизнестойкость включает в себя такие базовые ценности, как кооперацию (сотрудничество), доверие и креативность

# Основные концепции, определения: *resilience*

**Жизнестойкость=устойчивости= резильентность**

***Resilience*** - способность человека к психологическому восстановлению после стресса и тяжелых травматических событий.

Резильентность формируется под влиянием личностных характеристик, социальной поддержки и опыта преодоления трудностей.

Личностные характеристики, такие как оптимизм, саморегуляция и эмоциональная устойчивость, помогают воспринимать трудности как временные и преодолимые.

Социальная поддержка, в свою очередь, снижает уровень стресса, предоставляя человеку ресурсы для совладания с трудностями: эмоциональную поддержку, конструктивные советы и чувство принадлежности к сообществу.

Люди с развитой сетью социальных контактов реже испытывают стресс и быстрее восстанавливаются после кризисов.

«Устойчивость — это процесс и результат успешной адаптации к трудным или сложным жизненным ситуациям, особенно посредством умственной, эмоциональной и поведенческой гибкости и приспособления к внешним и внутренним требованиям»

# Основные концепции, в адаптации Д.А.Леонтьева:



- Жизнестойкость связана с устойчивым переживанием человеком своих действий и происходящих вокруг событий как интересных и радостных (вовлеченность), как результатов личного выбора и инициативы (контроль) и как важного стимула к усвоению нового (принятие риска)
- Развиваясь в детстве через принятие, поддержку, любовь и одобрение родителей и значимых взрослых, компоненты жизнестойкости препятствуют возникновению внутреннего напряжения в стрессовых и трудных для человека ситуациях
- Личность психологически жизнестойкая осведомлена о существовании различных источников опасности, понимает, что в мире есть предпосылки для предупреждения и преодоления опасных ситуаций; эта личность занимает активную субъектную позицию

Приведите примеры из опыта, жизни, народной мудрости про трансформацию негатива в позитив?

Пример: пословица - «Не было бы счастья, да несчастье помогло»

# Упражнение 1.1: «Личностные установки»

Напишите:

- на листочке 10 качеств, которые Вам помогает справляться с трудностями, «держат удары судьбы», добиваться успеха
- Проранжируйте их от 10 до 1: где 10 не самое значимое или характерное (часто используемое или универсальное на все случаи жизни), а на 1 часто используемое и «рабочее»
- Пришлите то, что оказалось на первом месте мне личным сообщением

# Упражнение 1.2: «Личностные установки»

Напишите:

- на листочке 10 качеств, которые Вам мешают справляться с трудностями, «держат удары судьбы», добиваться успеха
- Проранжируйте их от 10 до 1: где 10 не самое значимое или мешающее (часто используемое или постоянно приносящее убытки и вред), а 1 часто мешающее и «вредоносное»
- Пришлите то, что оказалось на первом месте мне личным сообщением

# Упражнение 1.3: «Модуляция установок»

Напишите:

- У любой медали 2 стороны, если есть ночь, будет день
- Вам пришли 2 качества: возможно Ваши, но скорее нет.
- Подумайте и найдите в них позитивное и негативное. Приведите примеры:

Например: Целеустремленность помогает добиться своего, но когда цель поставлена не верно, загоняет человека в рамки и может увести в сторону, ограничивает его. Пример: ?

Например: Лень - не позволяет человеку добиться своего. Но с другой стороны помогает ему не выгореть, не разрушиться

Пример: «Лень - двигатель прогресса»

# Структура личности по Виктору Франклу: ноэтическое измерение человека

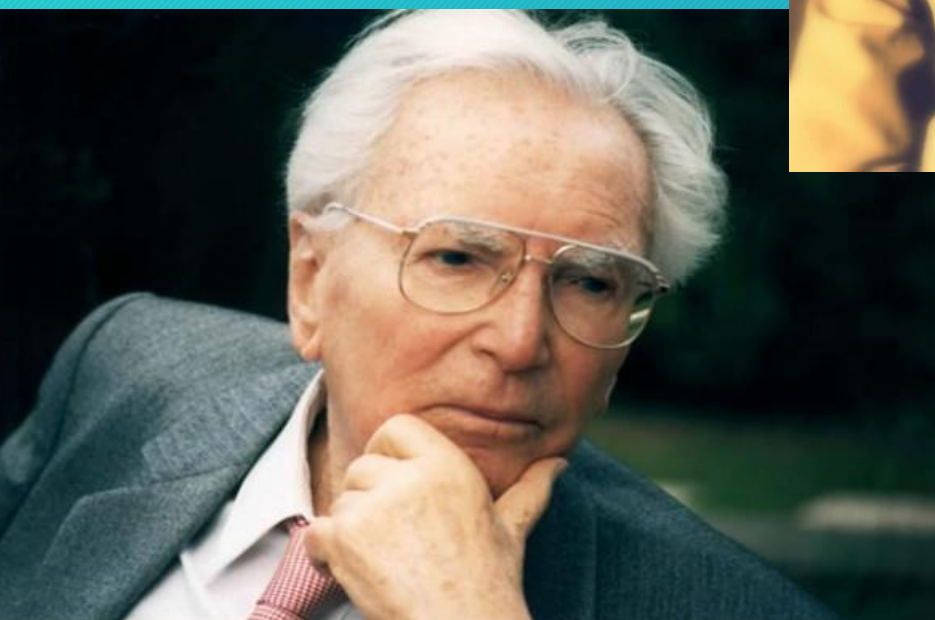
# Виктор Эмиль Франкл (1905-1997)

В. Франкл Страдания  
от бессмысленной жизни  
- Новосибирск, 2021 г.

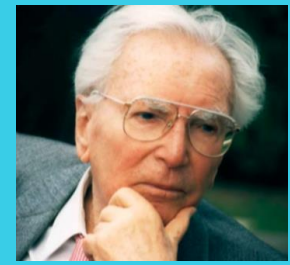


В. Франкл Скажи жизни «ДА!»: психолог в концлагере - М:АНФ, 2022 г.

В. Франкл Воля к смыслу - М:АНФ, 2022 г.



# История возникновения Логотерапии:



«Каждая эпоха порождает особый невроз, а значит, и потребность в особом методе психотерапии»

«В эпоху Фрейда причиной всех бед считалась сексуальная неудовлетворенность, во времена Адлера типичный пациент страдал от комплекса неполноценности а **ныне нас уже волнует** другая проблема — **разочарование в жизни** »

«**Экзистенциальный вакуум**» - чувство внутренней опустошенности, которое возникает от ощущения абсолютной бессмысленности жизни.

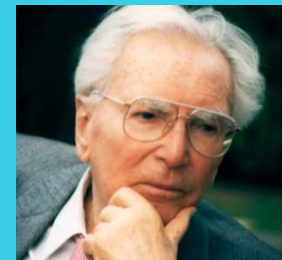
**Почему возникает этот экзистенциальный вакуум?**

Краткая формула: животные инстинкты не подсказывают человеку, что ему нужно, и традиции предков уже не учат его тому, что он должен делать.

«Человек зачастую не может понять, чего он, собственно, хочет. А значит, он либо хочет делать только то, что делают другие (то есть становится конформистом), либо сам делает только то, чего хотят — причем хотят от него — другие (то есть становится жертвой тоталитаризма)

В. Франкл «Страдания от бессмысленной жизни» - Новосибирск, 2021 г.

# Логотерапия и экзистенциальный анализ



**Логотерапия** (от греч. λόγος — «смысл») — вид экзистенциальной психотерапии, основанный на поиске и анализе смыслов существования.

Автор **Виктор Франкл** (середина XX века).



«Первая венская школа» - учение **Фрейда**



«Вторая венская школа» - индивидуальная психология **Адлера**



Логотерапия - "третья венская школа" Франкла

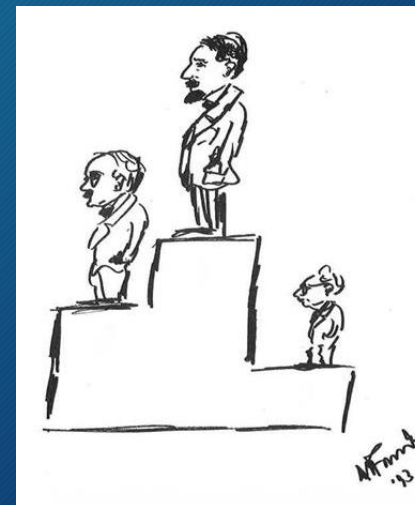
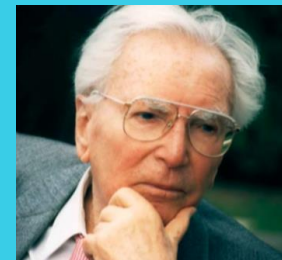


Рисунок В. Франкла

# Основные жизнеутверждающие тезисы:



«Стремление к смыслу — это не бесплодное мечтание, не самообман, а скорее «самопрограммирование»

«Если знаешь «зачем», сможешь преодолеть любое «как» (Ф. Ницце)

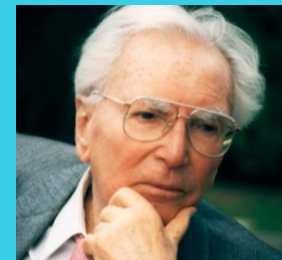
«Эйнштейн как-то сказал, что человек, который не видит в своей жизни смысла, не только несчастлив, но и, наверняка, нежизнеспособен»

*«В нечеловеческих условиях способен выжить лишь тот, кто устремлен в будущее, кто верит в свое призвание и мечтает выполнить свое предназначение»*

В. Франкл «Страдания от бессмысленной жизни» - Новосибирск, 2021 г.

# Ноэтическое измерение личности

## Модель личности по В. Франклу



### Ноэтическое (духовное, смыслообразующее)

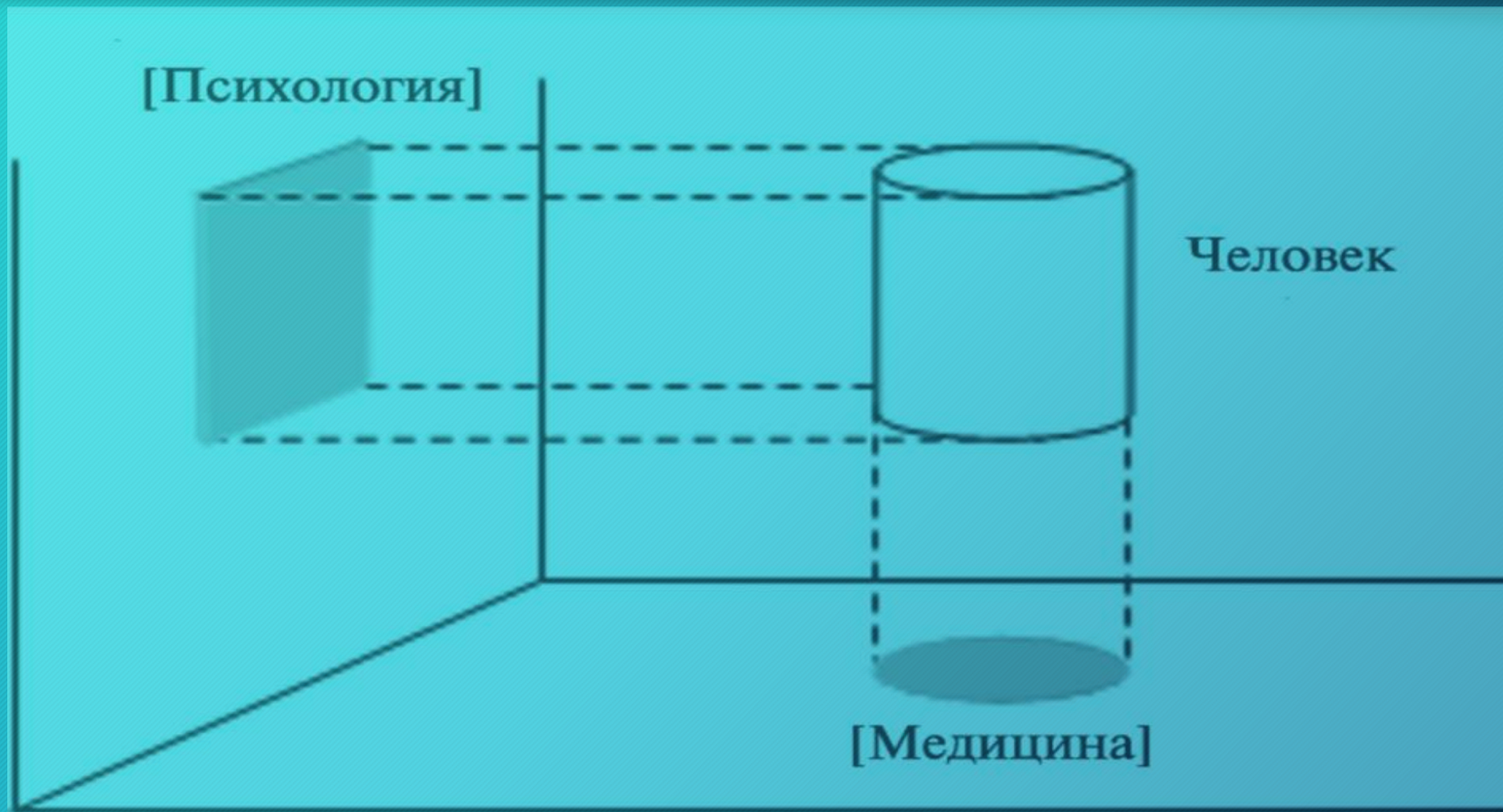
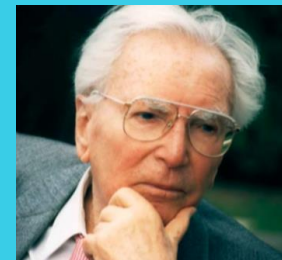
Однако человек — нечто большее, чем просто психика: **человек есть дух**. Совершая акт **самотрансценденции**, он покидает пределы сугубо биопсихологического и входит в сферу специфически человеческую — в ноологическое измерение. Наше бытие, по своей сути, **ноэтично**. Человеческое бытие — это не одна из многих других вещей: вещи в мире обуславливают друг друга, а **человек определяет свое существование сам**. В реальности он наделен **свободой и ответственностью**, которые **составляют его духовность** и не должны быть затуманены тем, что называется овеществлением или обезличиванием человека.

Психическое здоровье (эго-психология)

Соматическое здоровье (психофизиология)

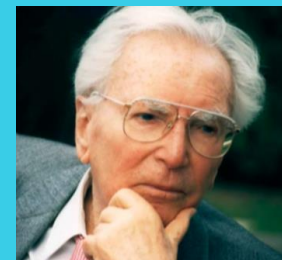
# Поэтическое измерение личности

## Модель личности по В. Франклу



# Ноэтическое измерение личности

## Модель личности по В. Франклу

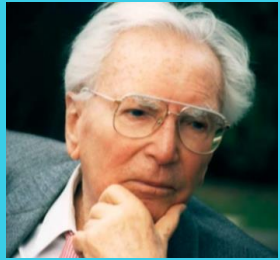


### «Реалистический идеализм»

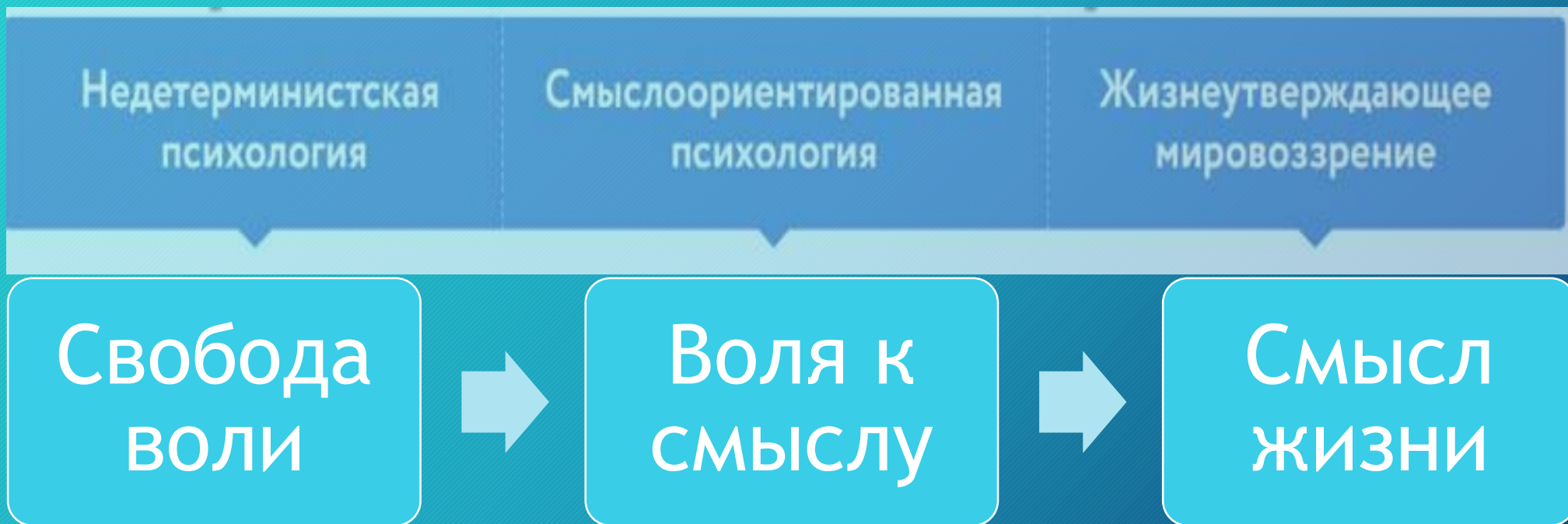
- Структура ноэтического (ноос - «дух») : стремление к смыслу, свобода выбора, творчество, способность любить, интуиция и вдохновение, идеи и идеалы, ответственность, совесть, юмор.
- Ноэтическое измерение -резервуар ресурсов. Оно позволяет осознать себя «свободным художником» в собственном бытии - и это дает искренний интерес к жизни.

# Поэтическое измерение личности

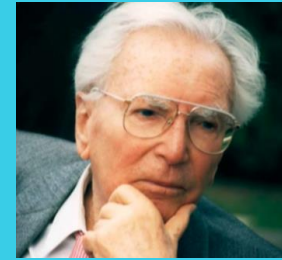
## Модель личности по В. Франклу



### Основы ЛОГОТЕРАПИИ:



# Чтобы жизнь могла состояться (по В. Франклу):



Стремление к смыслу представляет собой самодостаточную мотивацию и не является ни выражением, ни порождением других потребностей. Стремление к осознанию смысла жизни считал врожденным, а этот мотив — ведущей силой развития личности.

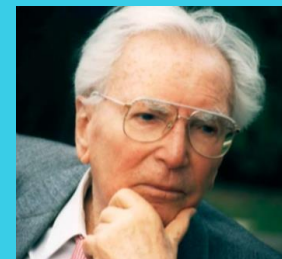
Смыслы уникальны для каждого человека в каждый момент его жизни.



Человек раскрывается в служении своему делу или в любви. Чем сильнее он отдается своему делу или любви к ближнему, тем больше в нем человечности, тем ближе он к самому себе. По сути, человек может обрести себя только благодаря самозабвению, самоотречению.

**Смысл жизни можно найти в любой из этих ценностей и любом поступке, порождаемом ими**

# Смыслы и ценности



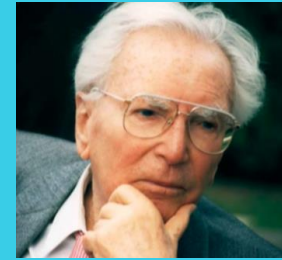
## 3 возможности обнаружения смысла:

1. **Ценности переживания:** Что я получаю от жизни через мой опыт? (искусство, красота природы, любовь и др.)
2. **Ценности созидания:** Что я даю жизни?
3. **Ценности отношений (позиции):** Позиция, которую я занимаю по отношению к жизни, ценности личных жизненных установок



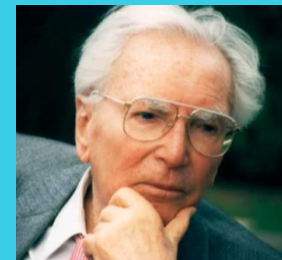
# Жизнестойкость как условие преодоления психотравмирующих событий

# Понятие «травмы» в логотерапии



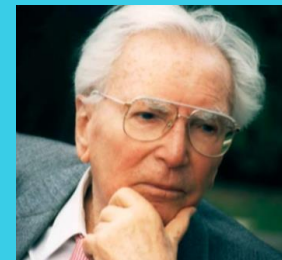
- психологическая травма обусловлена *утратой человеком жизненно важных смыслов и ценностей*
- психологическая травма переживается в основном как неожиданная, беспричинная и потому воспринимается как бессмысленная и, в силу этого, трудно переносимая. Это побуждает пострадавших от травматического события искать какое-либо объяснение тому, что произошло, чтобы травматическое страдание стало для них более осмысленным и благодаря этому легче переносимым (Франкл, 1982)
- психологическая травма *ставит человека перед необходимостью восполнения утраченного смысла*

# Понятие «травмы» в логотерапии



Смысл нельзя придумать или  
взять извне, он может быть открыт  
через взаимодействие человека с  
миром в прямом диалоге, где  
*человек не вопрошающий:*  
*«что мир может дать мне?»*,  
*а отвечающий на вопрос:*  
*«что он может дать миру?»*

# Концепция: «судьба – свобода»



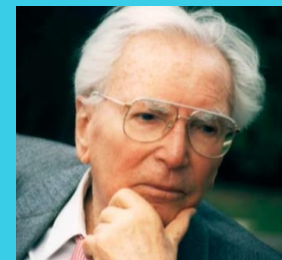
Пространство  
судьбы

*(то, что нельзя  
изменить)*

Пространство  
свободы

*(доступные  
возможности, которые  
можно реализовать)*

# Понятия «судьбы и свободы»



РЕАЛЬНОСТЬ

СУДЬБА, ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

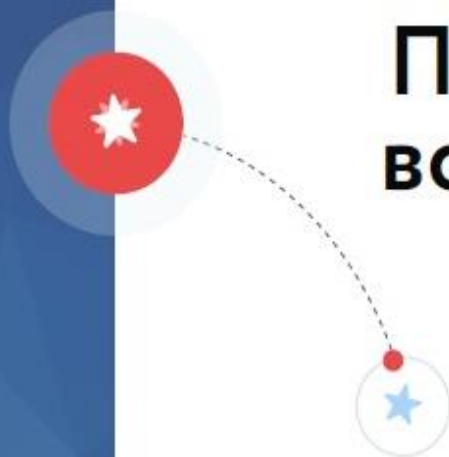
ЛИЧНАЯ СВОБОДА

ВОЗМОЖНОСТИ

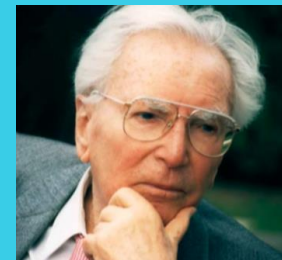
фатализм

**Невозможно  
изменить**

**Пространство  
возможностей**



# Концепция: «судьба и свобода»



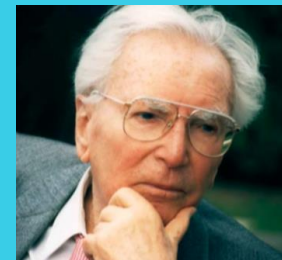
Метафора «*Жизнь как панно*», основанная на схеме «судьба-свобода» и на принципе, что «человек может быть обусловлен, но не детерминирован»:

Человек является автором этого панно, выкладывая композицию согласно своей доброй воле, но принимая тот факт, что судьбой могут быть привнесены камешки, которые он не выбирал.

Но у него есть выбор: смотреть на то, что привнесено судьбой, ожидая новых ударов, или оттенять их своим творчеством там, где это возможно. От этого выбора зависит, какой будет его итоговая композиция.

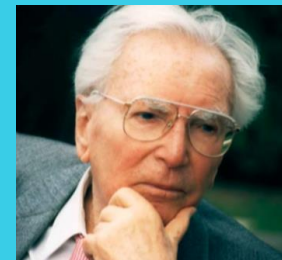
Элизабет Лукас

Психотерапевтически значимая установка: только в настоящем человек может принять решение и воплотить его в своем будущем, которое потом станет его прошлым.



В логотерапии время течет  
из будущего в прошлое

# «Прогулка по пространству возможностей» - свобода в настоящем



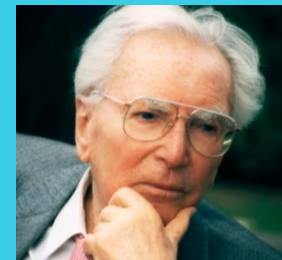
Прошлое –  
чувство вины

Будущее –  
тревога

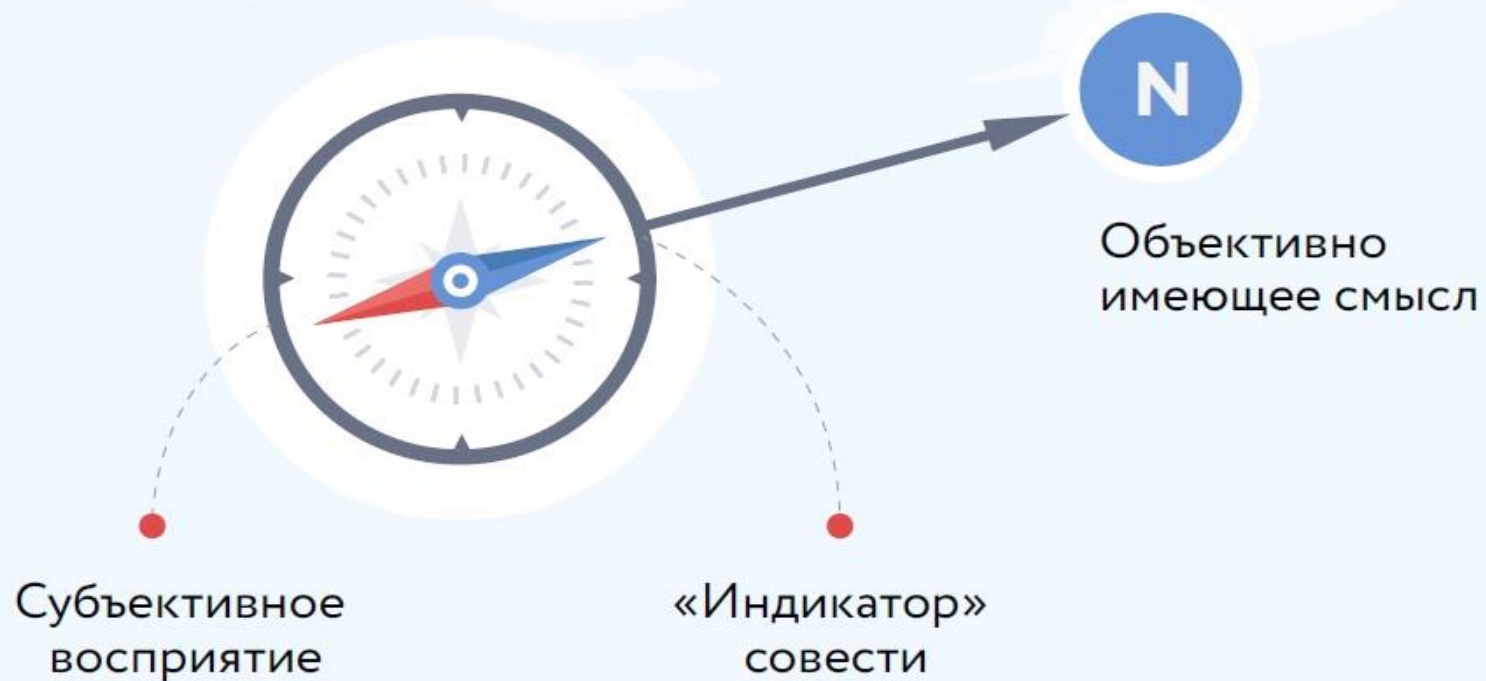


Настоящее –  
пространство  
возможностей

# Совесть как орган смысла



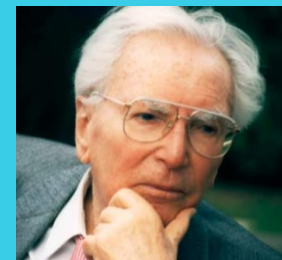
## Как мы создаем смысл?



-рассматриваем не только себя, но и других в ситуации,  
-не только в настоящем (здесь и сейчас), но и в будущем (долгосрочные последствия выбора).

# СОВЕСТЬ VS СВЕРХ-Я

За Сверх-Я стоит «Я» Сверхчеловека, а за Совестью – «Ты» Бога.



З.ФРЕЙД

**«Совесть» = Сверх-Я**

«Залито», «вдолблено» окружением



В.ФРАНКЛ

**Совесть**

Базовая возможность нозетического

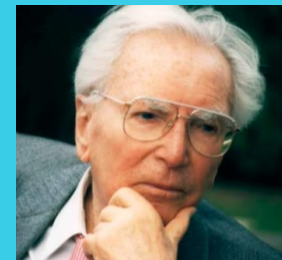


Страх

Любовь

**Неврозы**  
возникают не из конфликта между влечением и сознанием, а скорее из-за конфликта между различными ценностями другими словами, из нравственных конфликтов, или, говоря более обще, из духовных проблем.

## Упражнение 2: «В чем люди видят смысл жизни?»



Определите Ваши жизненные смыслы,  
опираясь на каждую ценность:



## Упражнение 3.1: «В чем люди видят смысл жизни?»

Ответьте на вопрос: Зачем по Вашему люди живут?

# Упражнение 3.1: «В чем люди видят смысл жизни?»

Частые ответы:

- »чтобы быть счастливым»
- «чтобы делать счастливым других»
- «чтобы добиться успеха»
- «чтобы что-то после себя оставить»
- ...

# Исследование «счастья», Гарвардский эксперимент:



**Цель исследования** - дать определенный ответ на вопрос, что же на самом деле делает нас счастливыми

**Руководители** Гарвардского исследования «счастья» Роберт Вальдингер и Марк Шульц

**Начало исследования** 1930-е гг **продолжительность** - 80 лет

**Участники** - 724 человека

Мы усвоили три главных урока об отношениях. Первый — это то, что взаимосвязь с людьми нам очень полезна, а одиночество убивает. Оказывается, что люди, у которых сильна связь с семьей, с друзьями, с сообществом, счастливее, здоровее физически, и живут они дольше, чем люди, лишенные общества других людей.

Второй извлеченный нами урок в том, что дело не в количестве друзей и не в том, есть ли у тебя постоянная пара, а в качестве этих отношений с близкими людьми.

И третий усвоенный урок об отношениях и здоровье — это то, что хорошие отношения защищают не только наше тело, они защищают наш мозг.

**Самый главный посыл, который мы получили из этого исследования, заключается в следующем:**

**Хорошие отношения делают нас счастливее и здоровее»**

## Упражнение 3.2: «В чем люди видят смысл жизни?»

- Перечислите то, что нужно для счастья Вам
- Объедините Ваши ответы в группы (классы)

## Упражнение 3.3. Какие группы у Вас получились?

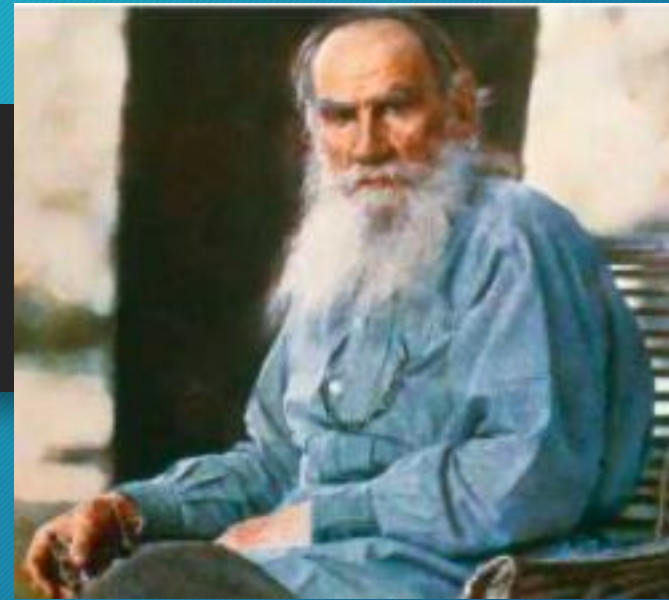
Представления о счастье:

- ☐ Счастье - обладание благами;
- ☐ Счастье - удача, фортуна, стечение обстоятельств;
- ☐ Счастье - глубокие позитивные переживания

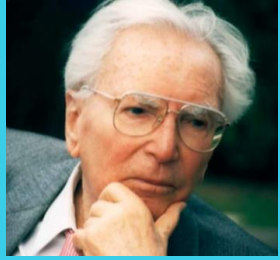
# «4 упряжки» Л.Н. Толстого

Нужно упражнять все четыре способности человека и самому производить все те, четыре рода блага, которыми пользуются люди»

- ✓ Физический труд
- ✓ Умственный труд
- ✓ Занятие ремеслом
- ✓ Общение с людьми



# Чтобы жизнь могла состояться (Виктор Франкл):



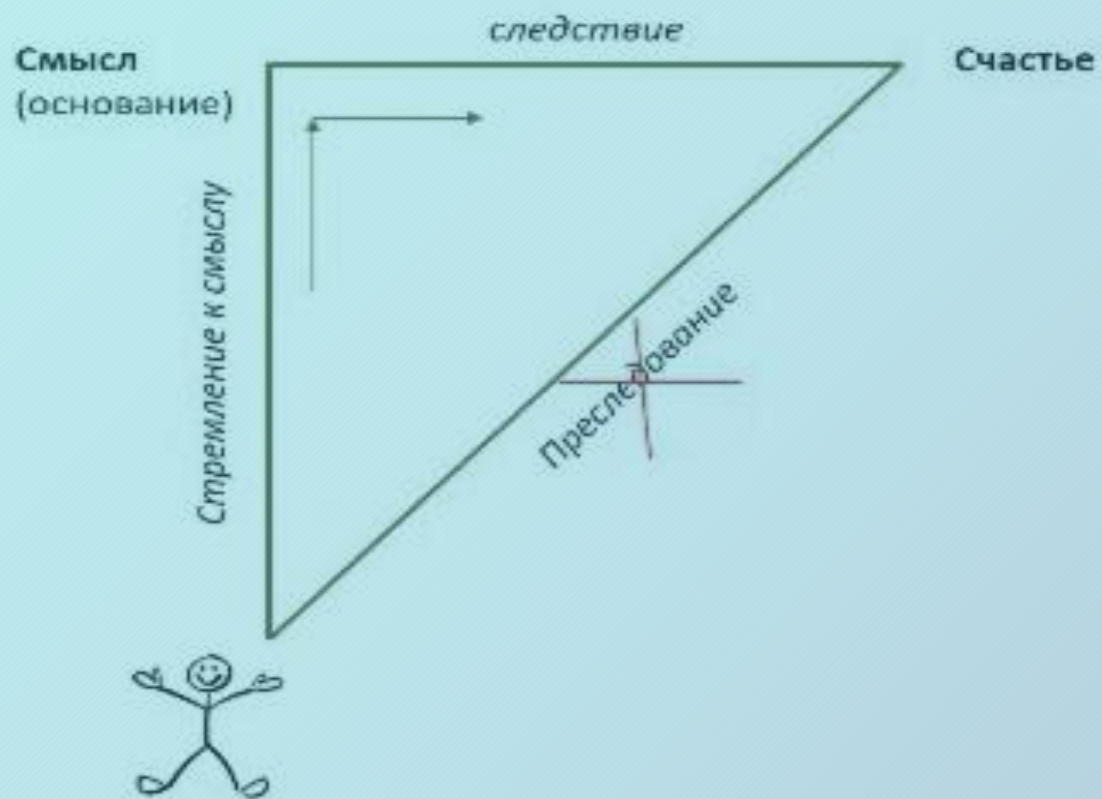
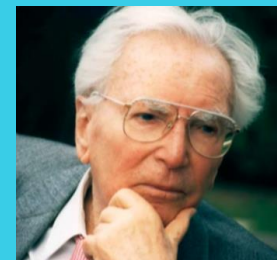
Опора / ценности / справедливость / смысл  
(в соответствии с четырьмя базовыми мотивациями)



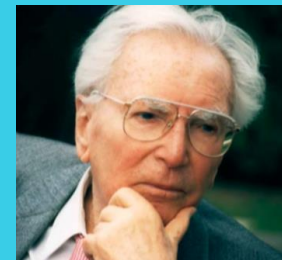
«В действительности, жизнь мало зависит от удовольствия или неудовольствия...

Те же, кто занят поиском удовольствия или счастья, не могут их найти, потому что слишком концентрируются на их поиске»

# Ориентир - СМЫСЛ



# Смыслы и ценности

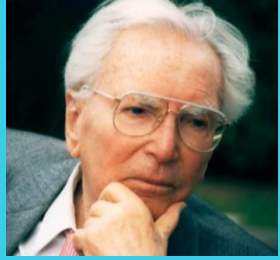


**Смысл** - это всегда связь с чем-то большим, чем сам человек.  
Это то, что должно состояться.

**3 вида смысла:**

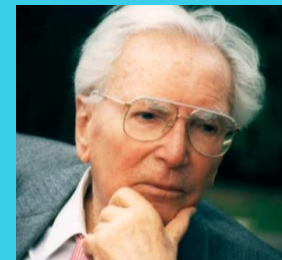
- Смысл Жизни в целом (аксиома - он есть!).
- Смысл жизни конкретного человека (призвание). «Они поймут нас позже - когда опустится занавес...» - окончательно постигается только после смерти.
- Смыслы в жизни (конкретные смыслы, смыслы моментов). То, с чем в первую очередь работает логотерапия.

# Обретение смысла: Самодистанцирование и самотрансценденция



- **Самодистанцирование** - это духовная способность человека «занимать позицию не только по отношению к миру, но и по отношению к себе»
- **Самотрансценденция:** «...Быть человеком значит выходить за пределы самого себя. Это означает, что существование является подлинным лишь в той степени, в какой оно направлено на что-то, что не является им самим ...» (В.Франкл).
- Самодистанцирование образует человеческое измерение свободы, а самотрансценденция — ответственности.

# Обретение смысла: Самодистанцирование и самотрансценденция



## Самопознание

Почему я стал таким, как сейчас?

Понимание внутренних процессов

Требует

Готовности к саопроявлению



## Обращение с собой

Почему нужно оставаться таким какой есть?

Достижение  
внутреннего контроля

Инициирование  
внутреннего роста

Требует

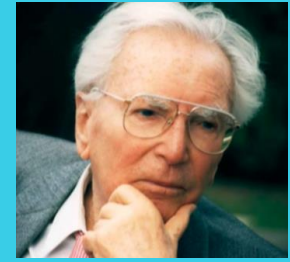
Требует

Способности  
к самодистанцированию

Способности  
к самотрансценденции



# Основы Жизнестойкости - Ступени внутреннего роста:



1. Самопознание.
  - Опыт осознания себя.
2. Самоопределение. Кто я? Кем я могу и должен стать?
3. Используем свободу стать другим. Самодистанцирование.
4. Реализация. Самоотрансценденция.
  - Здоровое самозабвение.
  - Контакт со Смыслом.

# Упражнение: Подумайте над смыслом фразы

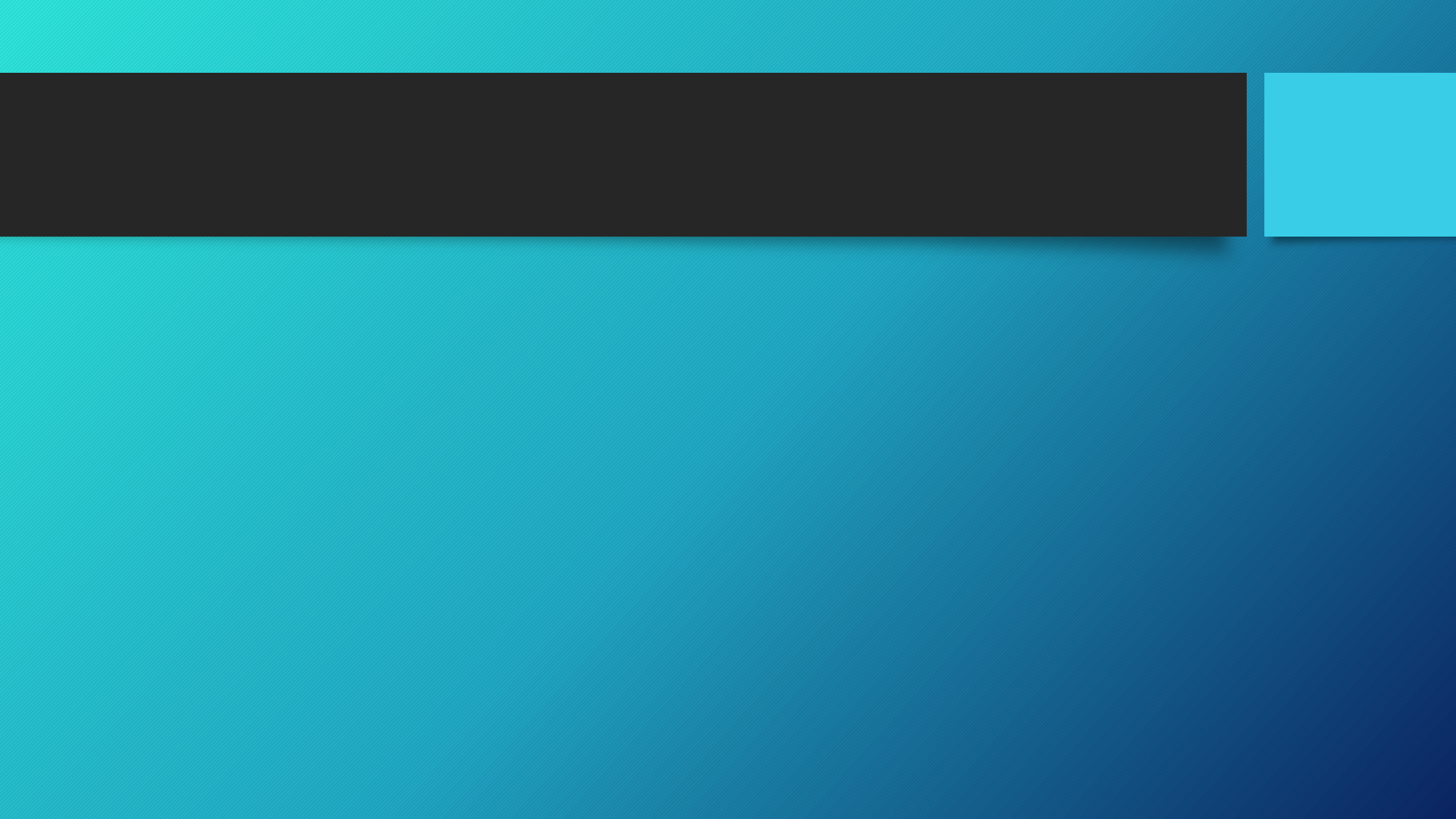
«Сильнее судьбы – отвага, которая ее переносит»

«Главная цель человека не в актуализации «я», а в реализации ценностей и смысла, которые следует искать в окружающем мире, а не внутри него самого или его психики как закрытой системы.

На самом деле человеку нужен не гомеостаз, а то, что я называю ноодинамикой: такое напряжение, которое поддерживает его устойчивую ориентацию на актуализацию конкретных ценностей и на реализацию смысла его личного существования. Именно так обеспечивается психическое здоровье. Бегство от каких бы то ни было стрессов может привести к тому, что человек станет жертвой экзистенциального вакуума»

## Д/З Упражнение «Смыслы и ресурсы»

- Выберите из упражнения 3.1. Основной смысл важный для Вас, если там нет подходящего исключительного Вашего определите его.
- Перечислите, что необходимо для его достижения - ресурсы
- Что из необходимого есть у Вас, а что потребуется привлечь, обращаясь за помощью к окружающим



# Как вы оцениваете время?

## Упражнение “1 минута”

**Включите секундомер**

**Сразу закройте глаза и  
проживите минуту (важно не  
считать про себя)**

**Когда будете готовы откройте  
глаза и посмотрите, сколько  
секунд длится ваша минута**



## Техника «Экстренное расслабление мышц»

Что делать:

- слегка согнуть обе руки в локтевом суставе и сильно сжать кулаки
- сфокусировать внимание на напряжении в руках и сосчитать до 7.
- плавно опустить руки

Повторить 5 раз.

## Техника «Глубокое дыхание»

Что делать:

- делаем медленный глубокий вдох
- задерживаем дыхание на 1–2 секунды
- медленно и плавно выдыхаем

Повторяем цикл 3 раза.

## Техника «Переключение внимания» (при навязчивых мыслях)

Что делать:

- концентрируем внимание на дыхании (5 сек.)
- концентрируем внимание на движениях грудной клетки (5 сек.)
- концентрируем внимание на температуре воздуха (5 сек.)
- концентрируем внимание на звуках вокруг (5 сек.)
- концентрируем внимание на запахах (5 сек.)

Повторяем цикл 2 раза.



# Самопомощь при стрессе и панике

## Упражнение 3+3+3

Во время волнения важно вернуться в  
“здесь и сейчас”

Посмотрите вокруг и назови **3 вещи**  
одного цвета

Назови **3 звука**, которые слышите

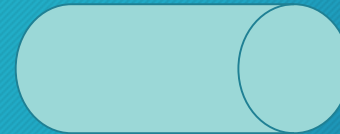
Перенесите внимание на **3 любые части**  
**тела**, например на ступни, локти и живот.  
Что Вы там ощущаете?



# Регулярно правильно отдыхайте

Отдых - это осознанные действия по восстановлению жизненных сил или внутренней энергии

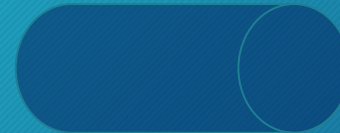
Важно зарядить 4 батарейки



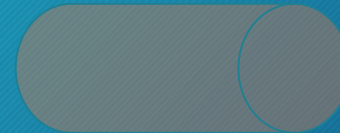
Физическая энергия



Эмоциональная энергия



Интеллектуальная энергия



Духовная энергия

# Упражнение: «СМЧ-Ситуация-Мысли-чувства»

Ситуация

1. Что происходит?



Чувства

2. Что я чувствую? (в том числе ощущения в теле)



Мысли

3. Какие мысли приходят в голову?



Цель

4. Как я хочу чувствовать себя в данной ситуации?

5. Мысли (3) они действительно имеют место быть?  
Как они помогают достичь цели (4)?  
Если «да» или «нет», то почему?

6. Какие другие мысли могли бы быть у меня для достижения (4)?



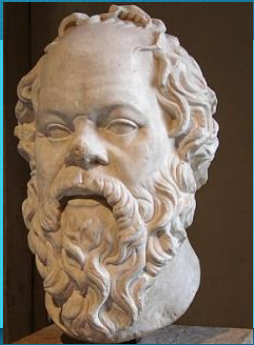


# Техника «безопасное место»:



- На мгновение вспомните или вообразите себе место на Земле, которое для Вас является абсолютно безопасным. Это может быть место из вашего настоящего или прошлого. Место, где вы реально побывали и чувствовали себя там максимально спокойно, умиротворенно, безмятежно и гармонично.
- Постарайтесь подробно в деталях вспомнить все, что видели, когда находились там, все, что слышали, ощущали (запахи, вкус, звуки и телесные ощущения). Что давало ощущение комфорта и приносило удовольствие. Дышите плавно и медленно.
- Побудьте в этом воспоминании 3-5 минут, затем сделайте глубокий вдох, короткий интенсивный выдох и возвращайтесь в реальность.

# Концепции смысла: В чем смысл бытия?



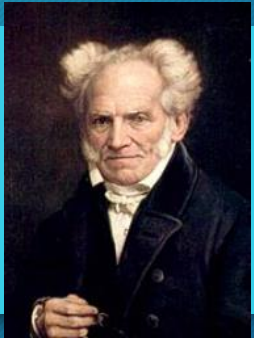
Сократ - назначение человеческого разума не в том, чтобы исследовать, что находится «в небесах и под землёю», а в том, чтобы исследовать природу добродетели с целью совершенствовать душу и строить жизнь на основе этического знания.

Согласно учению стоиков, целью человеческих устремлений должна быть нравственность, невозможная без истинного познания. Душа человека бессмертна, а добродетель состоит в жизни человека в согласии с природой и мировым разумом (логосом).

Жизненный идеал стоиков — невозмутимость и спокойствие по отношению к внешним и внутренним раздражающим факторам

Императив Пиндара (поэт) гласит, что человек должен стать тем, кто он есть. То есть смысл жизни в максимальном развитии своих способностей и успешной реализации всех возможностей.

# Концепции смысла: В чем смысл бытия?



**Иррационализм** - жизнь человека как проявление некой *мировой воли*: людям кажется, что они поступают по собственному желанию, но на самом деле ими движет чужая воля. Будучи бессознательной, мировая воля абсолютно безразлична к своим творениям — людям, которые брошены ею на произвол случайно складывающихся обстоятельств.

«Жизнь — это ад, в котором глупец гонится за наслаждениями и приходит к разочарованию, а мудрец, наоборот, старается избегать бед через самоограничение — мудро живущий человек осознаёт неизбежность бедствий, а потому обуздывает свои страсти и ставит предел своим желаниям».

«Жизнь— это постоянная борьба со смертью, непрестанное страдание, причём все усилия освободиться от страданий приводят лишь к тому, что одно страдание заменяется другим, тогда как удовлетворение основных жизненных потребностей оборачивается лишь пресыщением и скукой»

(А.Шопенгауэр)

# Концепции смысла: В чем смысл бытия?



**Гедонизм (Аристипп, Эпикур)** - смысл жизни состоит в получении удовольствия: «жить - значит наслаждаться»

**Эвдемонизм** - смысл жизни - достижение счастья. Счастье основывается на отсутствии страха перед Богом, смертью и страданием.

**Утилитаризм** - жить - значит извлекать из всего и всех пользу.

Этика утилитаризма - единственный критерий правильности поступка - его последствия. Такой подход называется консеквенциализм и противостоит деонтологическому подходу, который выражен в категорическом императиве Э. Канта:

- Человек должен поступать в жизни по правилам, которые имеют силу закона, как для него, так и для других;
- Человек должен относиться к людям так, как хочет, чтобы они относились к нему;
- Человек не должен рассматривать другого человека как средство для извлечения личной выгоды.

**Прагматизм** - цель оправдывает любые средства. Человек должен добиваться успеха любыми путями, не гнушаясь ничем. Единственный возможный критерий - это выгода.

# Концепции смысла: В чем смысл бытия?



**Ирвин Ялом** - Смысл жизни в том, чтобы находить способы справляться с следующими данностями:

- Конечность жизни.
- Свобода (и вытекающая из нее необходимость самостоятельно определять свой путь, принимать решения и нести ответственность за них, встречаясь с последствиями).
- Одиночество.
- Бессмысленность бытия (и, как следствие, необходимость самостоятельного поиска смысла жизни).

Из книги «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти»

# Концепции смысла: В чем смысл бытия?

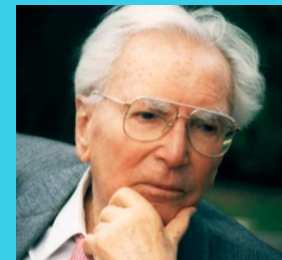


**Ирвин Ялом** - Смысл жизни в том, чтобы находить способы справляться с следующими данностями:

- Конечность жизни.
- Свобода (и вытекающая из нее необходимость самостоятельно определять свой путь, принимать решения и нести ответственность за них, встречаясь с последствиями).
- Одиночество.
- Бессмысленность бытия (и, как следствие, необходимость самостоятельного поиска смысла жизни).

Из книги «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти»

# Человек в поисках смысла по В. Франклу:



«жизнь каждого человека имеет смысл и ценность, и что осознание этого смысла может помочь нам преодолеть жизненные трудности и страдания».

- В концлагерях В.Франкл видел, как многие люди теряли смысл своей жизни и отчаяние приводило их к смерти
- Однако некоторые люди находили смысл в своей жизни, даже в таких экстремальных условиях.

Вывод: *смысл жизни* каждого человека **индивидуален** и может быть найден в разных обстоятельствах, даже в самых тяжелых и экстремальных. Человек должен осознать, что он **ответствен за свою жизнь и за свои решения**. Он должен научиться **принимать свои неудачи и поражения, и искать новые возможности для роста и развития**.

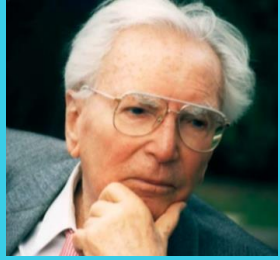
Смысл жизни может быть найден не только в работе и карьере, но и в личных отношениях, в творчестве и в любых других сферах жизни. **Важно найти свое призвание и свою миссию в жизни, и идти по этому пути, несмотря на трудности и препятствия.**

Смысл жизни может быть найден не только в радости и удовлетворении, но и в страдании и боли. Человеку **важно научиться смотреть на свои трудности и испытания как на возможность для роста и развития, и находить в них смысл и ценность.**

В самых трудных ситуациях, когда все наши внешние условия кажутся безнадежными и безвыходными, мы всегда можем **выбирать свою реакцию на ситуацию**. Это означает, что мы не можем изменить внешний мир, но мы всегда можем изменить свою внутреннюю реакцию на него.

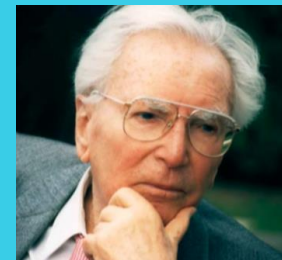
Из книги: “Человек в поисках смысла” В. Франкл 1946 г.

# Обретение смысла: Самодистанцирование и самотрансценденция



- **Самодистанцирование** - это духовная способность человека «занимать позицию не только по отношению к миру, но и по отношению к себе»
- **Самотрансценденция:** «...Быть человеком значит выходить за пределы самого себя. Это означает, что существование является подлинным лишь в той степени, в какой оно направлено на что-то, что не является им самим ...» (В.Франкл).
- Самодистанцирование образует человеческое измерение свободы, а самотрансценденция — ответственности.

# Обретение смысла: Самодистанцирование и самотрансценденция



## Самопознание

Почему я стал таким, как сейчас?

Понимание внутренних процессов

Требует

Готовности к сапопроявлению



## Обращение с собой

Почему нужно оставаться таким какой есть?

Достижение  
внутреннего контроля

Инициирование  
внутреннего роста

Требует

Требует

Способности  
к самодистанцированию

Способности  
к самотрансценденции



# Упражнение: Подумайте над смыслом фразы

От  
03.04.2025

## «Сильнее судьбы – отвага, которая ее переносит»

«Главная цель человека не в актуализации «я», а в реализации ценностей и смысла, которые следует искать в окружающем мире, а не внутри него самого или его психики как закрытой системы.

На самом деле человеку нужен не гомеостаз, а то, что я называю ноодинамикой: такое напряжение, которое поддерживает его устойчивую ориентацию на актуализацию конкретных ценностей и на реализацию смысла его личного существования. Именно так обеспечивается психическое здоровье. Бегство от каких бы то ни было стрессов может привести к тому, что человек станет жертвой экзистенциального вакуума»

# Смысл ~~=~~ Цели

Эти понятия соотносятся как общее и частное: смысл жизни включает в себя цели — то, ради чего человек меняет свое поведение, развивается, живет.

Общее между смыслом жизни и целями в том, они субъективны и индивидуальны.

Реализации смысла могут служить несколько разных целей. При этом и цели, и смысл жизни со временем меняются (личностные кризисы).

Смысл жизни формируется на основе:

- ценностей (они задают направление жизни и развития человека);
- мировоззрения или жизненной позиции (системы взглядов, убеждений, представлений человека о себе и мире, своем месте в нем, отношения к окружающей действительности).

# Упражнение 3.1: «В чем люди видят смысл жизни?»»

От  
03.04.2025

Ответьте на вопрос: Зачем по Вашему люди живут?

# Д/З Упражнение «Смыслы и ресурсы»

От  
03.04.2025

- Выберете из упражнения 3.1. Основной смысл важный для Вас, если там нет подходящего исключительного Вашего определите его.
- Перечислите, что необходимо для его достижения - ресурсы
- Что из необходимого есть у Вас, а что потребуется привлечь, обращаясь за помощью к окружающим

| Смысл                    | Цели                                       | Временная перспектива<br>1/3/5/10 лет | Ресурс                                   | Риски                 |
|--------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|
| Компания, которая<br>... | Доход ...<br>Прибыль...<br>Производство... |                                       | Команда<br>Стартовый капитал<br>Партнеры | Санкции<br>Конкуренты |
|                          |                                            |                                       |                                          |                       |

# В ЧЕМ ВИДЯТ СМЫСЛ ЖИЗНИ ЛЮДИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

ИСТОЧНИК: PEW RESEARCH CENTER.

2021 г

|           | 18-29 лет                                                                                     | 30-49 лет                                                                                       | 50-64 лет                                                                                        | 65 и старше                                                                                       |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-е место | СЕМЬЯ<br>    | СЕМЬЯ<br>     | СЕМЬЯ<br>     | СЕМЬЯ<br>      |
| 2-е место | ДРУЗЬЯ<br>   | РАБОТА<br>    | РАБОТА<br>    | ФИНАНСЫ<br>    |
| 3-е место | РАБОТА<br> | ФИНАНСЫ<br> | ФИНАНСЫ<br> | ЗДОРОВЬЕ<br> |

В опросе приняли участие 19 тыс. жителей из 17 стран. Проводили специалисты компании Pew Research Center

# Предельные смыслы по Д.А. Леонтьеву



- Методика предельных смыслов (МПС) была разработана автором (Леонтьев, 1985; Леонтьев, Бузин, 1992) в попытках найти новые, нетрадиционные подходы к эмпирическому изучению и диагностике 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.
- Мировоззрение личности удобно изучать как проекцию ее глубинной смысловой структуры.

# Предельные смыслы по Д.А. Леонтьеву



Мировоззрение - ядро индивидуального образа мира, содержащее как представления о наиболее общих свойствах, связях и закономерностях, присущих предметам и явлениям действительности, их взаимоотношениям, а также человеческой деятельности и взаимоотношениям людей, так и представления о характеристиках идеального, совершенного мира, общества и человека

Во-первых, мировоззрение представляет собой форму синтеза, взаимопроникновения познания реальности и ее осмысления, оно пропитано смыслом, воспроизводит явления действительности прежде всего в их не объективных, а смысловых связях (Иванов, 1986; Козловский, 1986 и др.).

Во-вторых, отличительной чертой мировоззрения является его претензия "выражать общечеловеческую точку зрения и позицию.

Это значит, что в важнейших смысложизненных (а стало быть, и мировоззренческих вопросах) любой... субъект мировоззрения склонен обосновывать свою позицию как всеобщее требование, вытекающие из сущности человека или мирового порядка вещей" (Иванов, 1986, с. 69).

## 4 аспекта мировоззрения личности :



- **Содержательный аспект** мировоззрения характеризует содержание тех эксплицитных или имплицитных постулатов, на которых строится представление субъекта о закономерностях, действующих в мире.
- **Ценностный аспект** характеризует систему идеалов, задающих представления о том, каким мир должен быть или стать в результате естественной эволюции либо управляемого развития, и с которыми субъект сопоставляет существующее положение вещей.
- **Структурный аспект** характеризует особенности психологической организации отдельных мировоззренческих постулатов в более или менее связанное целое.
- **Функциональный аспект** характеризует степень и характер влияния мировоззренческих структур на восприятие и осмысление человеком действительности и на его поступки.

# Упражнение «Методика предельных смыслов»

?

Ответьте на вопрос:

Зачем люди учатся?

Чтобы много знать

Зачем много знать?

Чтобы много зарабатывать

Зачем много зарабатывать?

...

# Упражнение «Сократический диалог с самим собой»?

Начните с вопроса самому себе:

«Для чего я живу, в чем смысл моего бытия?»

# Методика предельных смыслов:

## 10 основных категорий, отражающих содержание мотивации:

**S** — некоторый аспект личности самого субъекта, всякая активность субъекта по отношению к самому себе, саморазвитие ("Я работаю над своими недостатками", "Я принял решение жить самостоятельно");

**R** — всякая активность, направленная на выполнение чего-либо, в том числе: активность в целом, профессиональная деятельность, обучение ("Я готовлюсь к экзамену по английскому", "Я хочу найти любимую работу");

**C** — все, что включает социальные контакты ("Когда-нибудь я выйду замуж и рожу детей"), в том числе **Cl** — мотивация, сформулированная для третьего лица ("Я мечтаю о том, что мои ученики станут выдающимися математиками", "Мне очень понравилось бы, если бы мои друзья устроили мне шумный праздник");

**E** — активность в связи с получением информации, знаний, исследованием ("Мое большое желание — это посмотреть, какая жизнь будет в будущем");

**T** — мотивация, связанная с религиозными и трансцендентальными ценностями ("Я надеюсь на Бога", "У меня сильное стремление к жизни")

## Методика предельных смыслов: 10 основных категорий, отражающих содержание мотивации:

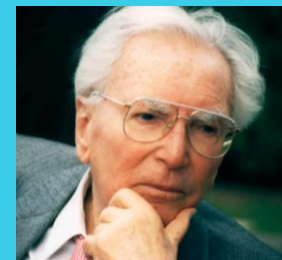
P — все, что связано с желанием обладать чем-то ("Я определенно хочу завести собаку");

L — активность, связанная с отдыхом, досугом ("Я мечтаю о том, что поеду на море и буду лежать на пустынном песчаном пляже", "Я ужасно хочу спать");

Tt — все ответы, касающиеся проводимого теста ("Я ужасно хочу поскорее закончить этот тест");

U — неклассифицируемые и некстати данные ответы ("Я ожидаю неизвестного", "Я ничего не хочу любой ценой").

# Цель логотерапии:



**Жизнь, наполненная смыслом, и возможность человека взять на себя за нее ответственность**

Вопрос: «Что я могу предложить жизни?»  
вместо «Что жизнь и мир должен мне?»

# Литература:

1. Франкл В. Человек в поисках смысла.
2. Франкл В. Доктор и душа.
3. Франкл В. Воля к смыслу.
4. Франкл В. Основы логотерапии. Психология и религия.
5. Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере.
6. Франкл В. Страдания от бессмысленной жизни
7. Вальдингер Р., Шульц М. Хорошая жизнь. Уроки самого продолжительного научного исследования счастья...»
8. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.