



**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ**



Ю. В. Андреева

УДК 37

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДИФИКАЦИЯ ПАРАДОКСАЛЬНОЙ ИНТЕНЦИИ В. ФРАНКЛА КАК МЕТОДИКИ СНЯТИЯ СТРАХА В СИТУАЦИИ УСПЕХА**

**П**остановка проблемы. В практике гуманистического обучения и гуманистического воспитания широко используется ситуация успеха. Под ситуацией успеха можно понимать переживания личности, которые она испытывает в момент преодоления трудностей на пути к успеху. Само переживание успеха возникает в момент преодоления себя, собственных неумений, незнания, неопытности. Такая ситуация необходима для развития личности.

Особенностями создания ситуации успеха в учебной деятельности занимаются педагоги, но им не обойтись без знания определенных психологических влияний на субъекта деятельности. В качестве субъекта может выступать как отдельный ребенок, так и группа детей, и класс в целом. Деятельность, приносящая успех субъекту, становится для него фактором развития. В связи с этим воспитывающий смысл педагогической деятельности раскрывается в том, чтобы создать каждой растущей личности ситуацию успеха, тогда как скрытый психологический смысл состоит в том, чтобы организуемая им (педагогом) деятельность скрывала в себе ситуацию успеха. Это относится к деятельности как индивидуальной, так и групповой.

Ситуация – это то, что организует педагог в развивающих, воспитывающих и обучающих целях; нечто внешнее, поддающееся анализу и оценке, нечто управляемое и педагогическое, воспитываемое. В свою очередь, переживание радости от успеха – нечто более субъективное,



особое переживание воспитанника при выполнении дела, скрытое до поры от вдумчивого и прозорливого педагогического взгляда. Ощущение успеха рождается у человека, сумевшего преодолеть свой страх, застенчивость, робость, растерянность, затруднение и пр. Задача педагога в том и состоит, чтобы дать каждому из своих воспитанников возможность пережить радость достижения, осознать свои возможности, поверить в себя.

Успех – понятие сложное, такое, что имеет неоднозначную трактовку и зависит от сферы деятельности и области знаний, в которой он рассматривается.

С социально-психологической точки зрения, успех – это оптимальное соотношение между ожиданиями окружающих, самого человека и результатом его деятельности. В тех случаях, когда ожидания человека совпадают или превосходят ожидания окружающих, наиболее значимых для данного человека, можно говорить об успехе [2].

С психологической точки зрения, успех – это переживание состояния радости, удовлетворения то того, что результат, к которому стремилась личность, либо совпал с ее ожиданиями, либо превзошел их. На базе этого состояния могут сформироваться устойчивые чувства удовлетворения, и формируются новые, более сильные мотивы деятельности.

С педагогической точки зрения, ситуация успеха – это такое целенаправленное сочетание педагогических условий, при которых создается возможность достичь значительных результатов в деятельности как отдельного воспитанника, так и коллектива в целом [2]. В педагогическом смысле – это результат продуманной, подготовленной стратегии и тактики учителя, взрослых, семьи. Однако нет ситуации успеха без собственных усилий личности. Ситуация успеха – это то, что человек чувствует, когда преодолевает трудности, а не получает как нечто, что свыше; как что-либо, к чему и стремления не было; как удачу, как то, что само далось, без усилий; как незаслуженный подарок судьбы. Переживание успеха приходит к тому, кто сумеет преодолеть себя, свое не-

умение, незнание, неопытность. Итак, ситуация успеха необходима для развития ребенка? Да. Тогда, как ее создать?

Мы не станем раскрывать методику создания ситуации успеха, ставшей классикой для российской педагогики, благодаря усилиям ее автора и разработчика А. С. Белкина. В своей книге он достаточно подробно приводит ряд приемов, которые можно использовать для создания ситуаций успеха [3].

На данный момент в сферу наших научных интересов входит ответ на вопрос: что содействует успеху в учебной деятельности, возможны ли определенные психологические влияния педагога на субъект деятельности.

В качестве начального этапа создания ситуации успеха мы вводим операцию «снятие страха». Не секрет, что в школьной практике дидактических страхов немало: страх перед экзаменом, страх перед устным ответом у доски, страх перед учителем. При наличии страха отсутствует успех, академическая успеваемость и учебная мотивация. Сам страх противоречит достижению успеха. Он скорее связан с мотивом избегания неудачи.

Смещению наших научных педагогических интересов в область психологии, этики и философии способствовала методика парадоксальной интенции Виктора Франкла.

Среди всех методик логотерапии В. Франкла методика парадоксальной интенции выступает базовой. Базовой она является именно потому, что базируется на способности человека к дистанцированию (как экзистенциальной возможности человека посмотреть на себя со стороны, как возможности, которая принадлежит ему изначально и дана от природы).

Автором данной методики является австрийский философ, психиатр и психолог В. Франкл, он разработал ее в начале XX в. Новаторская идея учения В. Франкла состояла в поиске всего человеческого в человеке – с одной стороны; и предлагала методики выздоровления – с другой. До В. Франкла мастера психологии задавались вопросами причин болезни, не задумываясь о предпосылках выздоровления.



Предтечей методики парадоксальной интенции В. Франкла можно считать «негативную практику» А. Адлера.

Дальнейшие исследования принадлежат Э. Лукас как ученице В. Франкла; как психотерапевту, посещавшему Россию не раз и сумевшему наиболее точно раскрыть основные моменты его учения.

Среди всех практик, стоящих у истоков парадоксальной психотерапии, наиболее приближены к сегодняшним реалиям работы В. Франкла.

В целом методика парадоксальной интенции популяризирована в США сторонниками В. Франкла: Л. Барбером, Дж. Фабри, Р. Балка, Х. Герцем, Э. Лукас и У. Сахакином.

Цель статьи – раскрыть педагогические возможности методики парадоксальной интенции философа и психолога В. Франкла, пошагово рассмотреть ее и разобрать ее по приемам; проследить основные способы, в которых выражается данная методика.

Парадоксальная интенция представляет собой некоторый отход от традиционной психотерапии и содержит несколько особенностей. Особенность данной методики состоит в том, что она является экзистенциальной. А значит, требует не только понимания, но и прочувствования проблем личности. Так, чтобы действительно проживать проблемы личности, с точки зрения Э. Лукас, необходимы глубокая вера в смысл жизни, развитые способности как страдать, так и любить. Эти качества принадлежат человеку от природы, «дремлют в сердце», им не нужно учиться [7]. Безусловно, полезно знать приемы и методы, но существует какая-то внутренняя предрасположенность, данная от природы. При этом успешность терапии зависит в первую очередь от клиента, и лишь во вторую – от терапевта. Э. Лукас ввела термин проживаемой логотерапии наряду с теоретической и прикладной.

При применении данной методики следует учитывать еще одну особенность, в соответствии с принципом логотерапии: «уникальность ситуации – уникальность человека». Результат логотерапии зависит от всех этих особенностей, которые нельзя не учитывать.

Парадоксальная интенция – это такая методика, в рамках которой человеку, имеющему страхи, предлагается противоречивая попытка возжелать того, чего он больше всего боится. И здесь выявляется еще одна особенность: личность перестанет бояться, если начнет бояться сильнее.

Еще один принцип логотерапии В. Франкла крайне привлекателен для педагогики: Человек обусловлен эмоциями (воспринимает их как условия), но не детерминирован ими. У человека нельзя отнять свободу выбирать свое поведение, будущее, свое мнение. Даже не имея возможности изменить ситуацию, человек способен изменить отношение к ней. «Человек больше чем психика, человек – это дух» [6]. В своем духовном измерении человек способен выбирать и становиться выше физических состояний и психологических потребностей.

**Материалы и методы.** Детальный анализ, обобщение, педагогическая реконструкция, модификация и педагогическая интерпретация трудов В. Э. Франкла позволили оценить его методику парадоксальной интенции не с психологической, а с педагогической стороны, позволяющей открывать новые приемы в собственной педагогической и профессиональной деятельности. Так, методика парадоксальной интенции В. Франкла строилась на нескольких приемах.

**Результаты исследования и обсуждение.** Парадоксальная интенция как методика содержит в себе совокупность методов и приемов, которые позволяют личности преодолевать страх. Методика учит не избегать страхов, а именно их преодолевать. И это еще одна особенность методики, которую не следует сбрасывать со счетов. Кроме того, каждый прием в методике парадоксальной интенции В. Франкла направлен на то, чтобы изменить отношение личности к тому, что она не в силах изменить.

Рассмотрим методику структурно.

1. Прием «Самодистанцирование» – способность посмотреть на себя со стороны и прожить свою жизнь как фильм.



2. Прием «Ирония», или «Юмор» – способность человека посмеяться над собой. Прием является вариантом самодистанцирования. Юмор позволяет человеку перестать бояться потому, что способность посмеяться над собой исключает возможность страха. На данном этапе могут возникнуть трудности, связанные с оптимистической установкой и шуточной формулировкой. Тогда следует вернуться на предыдущий этап, так трудности, связанные с недостаточным дистанцированием от ситуации, уйдут быстрее. Отсюда следует также и то, что человека нужно поддерживать, помогать ему и сопровождать его на всех этапах преодоления трудностей.

3. Прием «Диалог» – это обсуждение, которое позволяет человеку посмотреть своему статусу в «лицо», проанализировать ситуацию, прочувствовать страх сначала изнутри (Но не только!), и понять его причины, обнаружив снаружи. Кроме того, диалог позволяет установить доверительные отношения и создать благоприятный психологический климат, сторонами чего были А. Аверьянов и Э. Лукас. В этом суть экзистенциально-гуманистического подхода. Во всем этом присутствует не только иррациональный, но и просветительский момент. Иррациональный подход позволяет корректировать иррациональную реальность.

4. Прием «Гротеск» (преувеличение) представляет собой намеренное преувеличение трудностей – педагогический прием, который позволяет перестать бороться со страхом и учит его преодолевать. Данный прием был развит в парадоксальной психотерапии Ф. Фаррелли. Его пример – терапия через провокацию. В 1974 г. Ф. Фаррелли раскрыл механизм действия терапии через провокацию: терапия действует тогда, когда провокация, выходя при этом за пределы используемой им системы координат, изменяется в направлении, противоположном данному определению; когда личность провокационно склоняют продолжать аутодеструктивное поведение в том же духе, она отказывается от него и начинает вести себя надлежащим образом. Оба механизма предполагают возможность использования парадоксальной интенции.

Все названные выше приемы (ирония, преувеличение, иррациональность и др.) в совокупности позволяют личности усомниться в труднорешаемости проблемы. Главное – понять иррациональную природу страха. А значит, страх может нести не только негативный эмоциональный заряд, но где-то быть забавным и нести позитив.

Парадоксальная интенция как методика не используется в клинической психологии, не устраняет страх, воспринимая и оценивая его как полезную и функциональную для выживания и здоровья, защитную функцию. Методика применима в случае иррациональной природы страха, надуманности страха, боязни самого страха как такового, при тревожных ожиданиях и при наличии мотивации избегания неудачи.

Методика позволяет личности посмотреть на себя со стороны, а не изнутри. Она развивает духовную составляющую личности.

В поисках всего человеческого в человеке В. Франкл считал необходимым прорваться в духовное основание человека, где располагаются такие феномены, как вера в смысл, потенциальная свобода выбирать собственное отношение к трудностям. Феномены выходят за рамки психического и физического измерения личности. Это те феномены, которые делают человека человеком и отличают его от животного.

По словам самого В. Франкла, в человеке есть три измерения: физическое, психическое и незитическое, то есть духовное. Духовная часть личности управляет психической и физической частью, страх порожден психической частью, тогда как способность им управлять порождается духовной частью личности. В широком воспитательном значении человек стремится быть субъектом деятельности и, в конечном итоге, способен становиться хозяином собственной жизни, а в узком педагогическом смысле – субъектом учебной деятельности.

**Заключение.** Новизна исследования состоит в педагогической интерпретации психотехники парадоксальной интенции В. Франкла и выявления в ней целого ряда педагогических возможностей.



Парадоксальная интенция – это ключевой психологический механизм, который позволяет человеку регулировать свое поведение, эмоциональное состояние и мышление.

Однако для педагогики важнее, что такой регуляции можно научиться; преодоление страха – это навык, который формируется и развивается в деятельности.

В результате преодоления страха человек понимает, что он будет делать в случае неудачи. Опыт беспомощности прерывается и сменяется опытом достижения успеха, а передача опыта – это и есть воспитание.

Методика позволяет смягчить негативные переживания личности, связанные со страхом. Она предлагает путь выхода из кризиса, из стресса, меняет личностную систему координат и наполняет жизнь конкретного человека новыми ценностями, позволяя взглянуть на жизнь по-новому.

Возникает базовое доверие к жизни: появляется понимание того, что жизнь может поддерживать, давать подарки. Это чисто человеческий феномен. В целом происходит экзистенциальная перестройка личности, структуры ее ценностей, взгляда на проблемы, в экзистенциальном плане формируется субъектная позиция в деятельности; формируется прививка, иммунитет против страха, в результате не блокируются цели, задачи и возможности личности.

Методика В. Франкла – одна из таких, которая может трактоваться как способ контроля над реакциями, которые до сих пор не подчинялись воле. При использовании методики в долгосрочной перспективе все указанные выше приемы становятся способами помощи личности в узнавании собственных экзистенциальных возможностей, в том числе и в достижении успеха.

#### АННОТАЦИЯ

В статье представлен детальный анализ, обобщение, педагогическая реконструкция, модификация и педагогическая интерпретация трудов В. Франкла. Парадоксальная интенция В. Франкла как методика содержит в себе совокупность методов и приемов, которые поз-

воляют личности преодолевать страх. Методика учит не избегать страхов, а именно их преодолевать. Каждый прием в методике направлен на то, чтобы изменить отношение личности к тому, чего она не в силах изменить; и побудить к приложению сил при возможности преодоления трудностей. Все приемы в совокупности позволяют личности усомниться в трудно решаемости проблемы. Главное – понять иррациональную природу страха. Это значит, что страх может нести не только негативный, но и позитивный эмоциональный заряд. Новизна исследования состоит в педагогической интерпретации психотехники парадоксальной интенции В. Франкла и выявления в ней ряда педагогических возможностей.

**Ключевые слова:** парадоксальная интенция, методика снятия страха, ситуация успеха.

#### SUMMARY

Detailed analysis, generalization, pedagogical reconstruction, modification and pedagogical interpretation of the works of V. Frankl are presented in the article. V. Frankl's paradoxical intention as a technique contains a set of methods and techniques that allow a person to overcome fear. The technique teaches not to avoid fears, but to overcome them. In addition, each technique in the methodology is aimed at changing the attitude of the individual to what she cannot change; and to encourage the application of forces if possible to overcome difficulties. All the techniques together allow the individual to doubt the difficulty of solving the problem. The main thing is to understand the irrational nature of fear. This means that fear can carry not only a negative, but also a positive emotional charge. The novelty of the research consists in the pedagogical interpretation of the psychotechnics of V. Frankl's paradoxical intention and the identification of a number of pedagogical possibilities in it.

**Key words:** paradoxical intention, fear removal technique, success situation.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аверьянов А. Логотерапия и экзистенциальный анализ: теория личности. – М.: Издательство Согласие, 2015. – 91 с.





2. Андреева Ю. В. Создание ситуации успеха в учебной деятельности подростков: дисс. ... канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2003. – 172 с.
3. Белкин А. С. Ситуация успеха. Как ее создать: кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 168 с.
4. Франкл В. Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ. – М.: Альпина нон-фикшн, 2017. – 338 с.
5. Франкл В. Теория и терапия неврозов; пер. с нем. – СПб.: Речь, 2001. – 232 с.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 174 с.
7. Лукас Э., Шенфельд Х. Психотерапия с достоинством. Конкретная логотерапия // Московский институт психоанализа. – 2021. – 240 с.
8. Баггиани А., Штукарева С. Логотерапия: теоретические основы и практические примеры. – М.: Издательство «Новый Акрополь», 2016. – 272 с.

**В. В. Личман**

УДК 37.013

## С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ?

**Введение.** Одной из приоритетных целей подготовки практических психологов является развитие полифункциональной компетентности, включающей сформированную профессиональную направленность, в состав которой входят мотивы, интересы, потребности, возможности, черты характера и темперамента, личностные качества. Традиционные формы обучения будущих специалистов в области практической психологии не в полной мере

обеспечивают высокий уровень готовности к многоцелевой работе в различных производственных условиях. Наиболее важным и оптимальным является обучение, способствующее личностному и профессиональному саморазвитию и самопознанию, которые в полной мере способствуют формированию основ самосовершенствования будущего практического психолога.

**Формулировка цели статьи, ее актуальность.** Личностно-профессиональная направленность будущего практического психолога связана с формированием его компетентности, которая включает овладение системой знаний и способами действий, ключевыми и специальными компетенциями, развитием личностных качеств и способностей, их практической ориентированностью и «психотехничностью» на освоение различных моделей изучения человека, с осознанием и переживанием собственного опыта, трансформацией образовательного и исследовательского опыта.

В связи с этим полноценное освоение огромного объема научной информации, эффективная и продуктивная трансляция личностно-профессиональных философских, социально-психологических и педагогических знаний и умений предполагает формирование у будущего специалиста в сфере практической психологии ценностно-смысловой позиции как субъекта межличностных отношений. Особую роль в ходе ретрансляции личностно-профессионального опыта, личностного смысла знаний и умений играют интерактивные, инновационные методы и формы обучения, активизирующие процессы рефлексии получаемых знаний и умений в контексте собственной позиции, переживаний и представлений, а также диалога с позицией, переживаниями и представлениями практического психолога.

**Изложение основного материала.** Традиционное изучение психологии как науки и практики, как правило, связано с реализацией главной цели – передать обучаемым психотехнологические знания и умения. Результатом такой позиции, как правило, является ситуация, при которой большинство начинаю-