

УДК: 612.2:159.9

## ВЛИЯНИЕ КЛИНИЧЕСКОЙ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ НА ПОКАЗАТЕЛИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

*Е.Г. Гордеева*

*ректор НОУ ДПО «Институт психотерапии и клинической психологии»,  
кандидат медицинских наук  
г. Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье приведен анализ влияния клинической трансперсональной психотерапии на динамику ситуативной тревожности у 33 участников терапевтической группы. Исследование ситуативной тревожности проводили по шкале тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory — STAI), в модификации Ю.Л. Ханина. Было установлено, что в процессе групповой клинической трансперсональной психотерапии, продолжавшейся 10 дней отмечалось достоверное уменьшение частоты выявления высокого уровня ситуативной тревожности ( $P < 0,05$ ) и ее среднего балла при достоверном увеличении частоты выявления низкого уровня ситуативной тревожности ( $P < 0,05$ ). Полученные результаты свидетельствуют о благоприятном влиянии групповой клинической трансперсональной психотерапии на психологическое состояние участников исследования и перспективности продолжения исследований в данном направлении.

**Ключевые слова:** трансперсональная психотерапия, групповая психотерапия, ситуативная тревожность, психологический стресс, эмоциональное напряжение.

В современном обществе психологический стресс, оказывающий негативное влияние на человека стал наиболее интенсивным и длительным воздействующим фактором внешней среды [1—4]. Именно длительное поддержание психоэмоционального напряжения и готовности организма и, в первую очередь, центральной нервной системы, отреагировать на воздействие стрессора в on-line режиме является фоном для развития и прогрессирования повышенной утомляемости, снижения когнитивной функции, внимания, страха, психоэмоциональной лабильности,

увеличения конфликтов в общественной и личной жизни, развития психосоматических заболеваний и нарушения сна, что в совокупности приводит к астенизации центральной нервной системы (ЦНС) [5].

Более того, вследствие длительной и интенсивной психологической нагрузки обостряется несоответствие копинг-стратегий, основанных на опыте семейных традиций и приобретенных в течение жизни с запросами к организму, предъявляемыми психологическими стрессорами, что приводит к прогрессирующей, ярко окрашенной эмоцио-