

**Карян Наталья Сергеевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **РЕСУРС-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ**

***Аннотация:** в статье при помощи теоретического анализа и синтеза обоснован переход в парадигме помощи при экзистенциальных кризисах от анализа дефицитов к фокусу на ресурсах личности. В рамках экзистенциально-гуманистического подхода кризис интерпретируется как этап личностного роста, требующий активизации аутентичности. Определены ключевые личностные и экзистенциальные ресурсы и предложен практический инструментарий для их развития. Результатом применения ресурс-ориентированной стратегии является обретение клиентом субъектности, позволяющее преобразовать кризис в точку осмысленного старта.*

***Ключевые слова:** экзистенциальный кризис, ресурс-ориентированный подход, субъектность, самоценность, посттравматический рост.*

В условиях современной неопределенности и цифровизации экзистенциальные кризисы, выражающиеся в потере смысла и страхе перед будущим, стали распространенным феноменом. Психологи все чаще сталкиваются с запросами о внутренней пустоте и отчуждении от собственной жизни, что усугубляется называемыми цифровой средой стандартами «успешности».

Цель данной статьи – обосновать эффективность переключения внимания с «проработки травмы» на «актуализацию ресурсов» личности. Проблема заключается в том, что традиционные методы, сконцентрированные на анализе проблем и дефицитов, не всегда действенны при работе со смысловыми кризисами, так как могут невольно закреплять клиента в пассивной позиции жертвы обстоятельств.

Экзистенциальный кризис понимается как глубокое переживание утраты жизненной опоры и внутренней согласованности, когда привычные ориентиры и ценности перестают наполнять существование смыслом [2]. Это состояние, которое Виктор Франкл обозначал как «экзистенциальный вакуум» – внутреннюю пустоту, возникающую из-за фрустрации «воли к смыслу» [6, с. 54]. Человек может внешне сохранять социальную активность, но внутренне испытывать апатию, тревогу, ощущение абсурдности повседневных действий и стойкое чувство, что он «живет не свою жизнь» [7]. Ирвин Ялом связывал подобные переживания с конфронтацией с предельными данностями бытия – смертью, свободой, изоляцией и бессмысленностью, уход от которой через опору на внешние, навязанные сценарии со временем приводит к отчуждению от собственного «Я» [8].

Ключевой тезис ресурс-ориентированного взгляда заключается в том, что экзистенциальный кризис – это не болезнь или патология, а закономерный, хотя и болезненный, этап личностного развития, своеобразное «приглашение» к глубокой переоценке жизненных ориентиров [2]. Он выступает катализатором перехода на новый уровень осознанности и аутентичности, когда прежние, возможно, заимствованные или нерелексированные смыслы разрушаются, открывая пространство для созидания собственных. Этот процесс созвучен концепции посттравматического роста, где преодоление жизненных трудностей ведет не просто к восстановлению, а к позитивным личностным преобразованиям, обретению большей мудрости, глубины отношений и переоценке приоритетов [5]. Таким образом, кризис содержит в себе не только угрозу дезинтеграции, но и мощный потенциал для роста, реализация которого зависит от способности личности задействовать внутренние резервы.

Ресурс-ориентированный подход в психологической помощи основывается на фундаментальной идее о том, что в каждом человеке, даже в ситуации острого кризиса, присутствует больше здорового, сильного и жизнеспособного, чем больного и дефицитарного. Его суть заключается в сознательном смещении фокуса терапевтической работы с анализа проблем, недостатков и травматического опыта на поиск, активизацию и развитие внутренних и внешних ресурсов

клиента. Этот подход не отрицает наличия трудностей, но рассматривает их через призму возможностей для мобилизации скрытых сил и обретения новых навыков [2].

Ресурсы личности можно классифицировать на несколько взаимосвязанных уровней. К личностным (интрапсихическим) ресурсам относятся такие качества, как жизнестойкость – способность противостоять стрессу, оставаясь внутренне целостным, и эмоциональный интеллект, позволяющий осознавать и регулировать свои переживания [4, с. 89]. Важнейшим личностным ресурсом является самооценочность – глубинное, не обусловленное достижениями ощущение собственной значимости права на существование. Восстановление этого базового чувства «я – окей» выступает фундаментом для выхода из любого кризиса, так как дает опору для исследования болезненных тем без риска полной идентификации с ролью жертвы [2].

Экзистенциальные ресурсы связаны с высшими, смысловыми уровнями функционирования личности. Это, прежде всего, индивидуальная система ценностей, осознание которой позволяет делать аутентичный выбор, а также способность к творчеству – как в узком (создание произведений), так и в широком смысле – творческому отношению к собственной жизни [3, с. 117]. Сюда же относится духовность в широком понимании – как поиск связи с чем-то, превосходящим индивидуальное «Я» (природа, человечество, трансцендентное), что является мощным источником смысла и устойчивости перед лицом неопределенности и конечности существования [3, с. 118]. Актуализация этих ресурсов позволяет человеку не просто «справиться» с кризисом, но и переработать его в новый, более зрелый и осмысленный жизненный нарратив.

Практическое применение ресурс-ориентированного подхода предполагает использование широкого спектра техник, направленных на «накопление» позитивного опыта и переформулирование личной истории. Одним из мощных методов является работа с метафорическим образом «Внутреннего ребенка». Этот образ служит источником витальности, спонтанности, способности радоваться и удивляться – качеств, которые часто блокируются в период взросления под

давлением социальных норм и травматического опыта. В безопасных условиях терапевтических сессий или через арт-практики клиент учится устанавливать контакт с этой частью себя, заново открывая забытые интересы, желания и источники естественной радости, что наполняет жизнь энергией и подлинностью [2].

Арт-терапевтические техники идеально вписываются в парадигму ресурсного подхода, позволяя обойти сопротивление рационального ума и обратиться к бессознательным пластам психики. Например, техника «Золотой сосуд», вдохновленная японским искусством кинцуги (ремонт керамики золотым лаком), предлагает клиенту создать образ своего жизненного пути или личности как сосуда. Трещины, сколы и шрамы на этом сосуде, символизирующие травмы, потери и ошибки, не замазываются, а подчеркиваются «золотом» – то есть осознаются как ценный опыт, придавший уникальность и красоту всей композиции. Это способствует глубокому принятию своего прошлого, извлечению из него мудрости и силы, а не самобичеванию [1].

Логотерапевтические приемы, разработанные В. Франклом и развитые в современной экзистенциальной практике, также носят ресурсный характер. Сократический диалог, используемый для поиска смысла, не дает готовых ответов, а активизирует у клиента собственную смыслопорождающую способность. Терапевт задает вопросы, помогающие увидеть ситуацию с разных сторон, обнаружить скрытые ценности и возможности для действия даже в условиях жестких ограничений (например, болезни). Это переводит фокус с вопроса «почему это со мной?» на вопрос «что я могу сделать с тем, что есть?», что принципиально меняет позицию человека с пассивно-страдательной на активно-созидательную [6].

Анализ проблемы позволяет сформулировать следующие выводы:

– экзистенциальный кризис – не патология, а закономерный и потенциально продуктивный этап личностного развития, служащий катализатором переоценки ценностей;

– эффективное преодоление кризиса требует смещения терапевтического фокуса на актуализацию внутренних ресурсов: жизнестойкости, самооценности,

системы ценностей и творческого потенциала. Это позволяет человеку обрести субъектность, стать автором своей жизни;

– подход обладает действенным инструментарием, включающим работу с «Внутренним ребенком», арт-терапевтические техники (например, «Золотой сосуд») и логотерапевтические приемы, которые помогают переформулировать проблему и найти новые смыслы.

Интеграция данного подхода в практику кризисных служб и психологического консультирования может значительно повысить ее эффективность. Рекомендуется сочетать ресурсные техники с классическими методами, создавая сбалансированную модель, где центральным вектором становится не анализ патологии, а актуализация и укрепление личностного потенциала. Такой синтез позволяет превратить болезненный кризис в точку роста, открывающую путь к более аутентичному и осмысленному существованию.

### *Список литературы*

1. Альшаравнех З.А. Работа с экзистенциальными запросами в арт-терапии, интермодальной терапии экспрессивными искусствами / З.А. Альшаравнех // Смальта. – 2024. – №2. – URL: <https://smalta-ckt.ru/article/view/638> (дата обращения: 01.02.2026). DOI 10.15293/2312-1580.2402.04. EDN KPRQUB
2. Кутудзова А. Экзистенциальный кризис: что это и как его преодолеть / А. Кутудзова. – 2022. – URL: <https://trends.rbc.ru/trends/social/62c75d1f9a7947813aa318cb> (дата обращения: 01.02.2026).
3. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности: монография / Д.А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2019. – 584 с.
4. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – №6. – С. 87–101. EDN HSIHTF
5. Методы и техники экзистенциальной терапии // Ре-Альт. – URL: <https://cdz-alter.ru/methods/metod-ekzistenczialnoj-psihoterapii/> (дата обращения: 01.02.2026).

6. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

7. Хофер А.И. Экзистенциальный кризис и утрата аутентичности в цифровой среде / А.И. Хофер // Молодой ученый. – 2026. – №3 (606). – С. 484–486. EDN LJSTTI

8. Ялом И.Д. Экзистенциальная психотерапия / И.Д. Ялом. – М.: Класс, 1999. – 576 с.