



Personal resources in the crisis of life meaning

N. V. Klueva¹, E. V. Mikhhalchenko¹

¹P. G. Demidov Yaroslavl state University, Yaroslavl, Russian Federation

DOI: 10.18255/1996-5648-2026-1-126-137

Research article
Full text in Russian

The article is devoted to fundamental psychological problems – personality resources in a life-meaning crisis. The results of an empirical study are presented, which illustrate that the process of experiencing a life-meaning crisis actualizes personality resources, which can be universal and/or unique. In particular, personal resources such as reflection, authentic self-expression, autonomy, optimism, and acceptance of oneself and one's circumstances contribute to resolving life's contradictions. The article notes that in the process of experiencing a life-meaning crisis, a qualitative change in personal resources occurs.

Keywords: resource approach; personal resource; crisis; life-meaning crisis

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Klueva, Nadezhda V. | E-mail: nadejda@uniyar.ac.ru
D. Sc. (Psychology), Professor

Mikhhalchenko, Elena V. | E-mail: v1984ev@yandex.ru
Postgraduate



Личностные ресурсы в смысложизненном кризисе

Н. В. Ключева¹, Е. В. Михалченко¹

¹Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова, Ярославль, Российская Федерация

DOI: 10.18255/1996-5648-2026-1-126-137
УДК 159.9

Научная статья
Полный текст на русском языке

Статья посвящена фундаментальным психологическим проблемам – ресурсам личности в смысложизненном кризисе. Представлены результаты эмпирического исследования, которые доказывают, что процесс переживания смысложизненного кризиса актуализирует ресурсы личности, которые могут носить универсальный и/или единичный характер. В частности, такие личностные ресурсы, как рефлексия, аутентичное самовыражение, автономия, оптимизм, принятие себя и обстоятельств, способствуют разрешению смысложизненных противоречий. В статье отмечается, что в процессе переживания смысложизненного кризиса происходит качественное изменение личностных ресурсов.

Ключевые слова: ресурсный подход; личностный ресурс; кризис; смысложизненный кризис

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Ключева, Надежда Владимировна	Е-mail: nadejda@uniyar.ac.ru Доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой консультативной психологии
Михалченко, Елена Викторовна	Е-mail: v1984ev@yandex.ru Аспирант

Постановка проблемы исследования

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью углубленного изучения фундаментальной психологической проблемы – мобилизации и актуализации личностных ресурсов в период смысложизненного кризиса. В условиях трансформации современных социальных институтов, ценностных ориентаций и возрастания неопределенности жизненных траекторий проблема конструктивного преодоления экзистенциальных кризисов приобретает особую теоретическую и практическую значимость. Специфика развития современного общества

характеризуется ускорением темпов социальных изменений, возрастанием многовариантности жизненных сценариев и одновременным размыванием традиционных ориентиров, что создает предпосылки для учащения ситуаций экзистенциальной неопределенности. В этом контексте системное исследование внутренних потенциалов личности, обеспечивающих не только адаптацию к кризисным обстоятельствам, но и возможность личностного роста и трансформации, представляется особенно востребованным. Необходимо отдельно остановиться на анализе специфики именно смысложизненных кризисов, которые, в отличие от ситуативных трудностей, затрагивают ядерные структуры личности и требуют пересмотра базовых отношений человека с миром, что обуславливает необходимость выявления особого класса ресурсов, обеспечивающих переработку смысловых структур и построение новой системы жизненных ориентаций.

Частыми запросами к психологам-консультантам являются возникающие перед человеком вопросы выбора стратегий поведения в условиях неопределенности, поиска способов снятия психологической напряженности, адаптации к изменениям и пр. По данным Центра корпоративного обучения и консультирования Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова проблема переживания кризисов, экзистенциальные вопросы, жизненные выборы и принятие важных жизненных решений занимают третье место по количеству обращений клиентов, что обуславливает необходимость расширения теоретического и эмпирического поля осмысления данной темы.

Цель исследования – выявить и описать личностные ресурсы, актуализирующиеся в смысложизненном кризисе.

Повышенный научный интерес к феномену личностного кризиса, изначально сформировавшийся в контексте изучения психологического благополучия, а впоследствии кристаллизовавшийся в самостоятельную исследовательскую проблему, детерминирован глубиной и масштабностью его деструктивного и одновременно потенциально конструктивного воздействия на личность. Кризисное состояние осуществляет кардинальную ревизию привычных моделей жизнедеятельности, приостанавливая или полностью блокируя текущие поведенческие и деятельностные стратегии. Более того, оно инициирует глубинный процесс трансформации системы личностных смыслов, что влечет за собой фундаментальный пересмотр сложившихся репрезентаций как внешнего мира, так и собственного «Я» индивида. Эта ломка базовых когнитивных и аффективных схем сопровождается интенсивной психической напряженностью, однако именно данный процесс создает необходимое условие для потенциального личностного роста и перехода на новый уровень функционирования, что и со-

ставляет основной предмет исследовательского внимания в рамках данной проблематики.

Анализ *степени разработанности проблемы* позволяет констатировать наличие солидного теоретико-эмпирического задела в исследовании кризисных явлений личности. В современной научной литературе получила достаточно подробное освещение феноменология личностных кризисов, где существенный вклад внесли отечественные исследователи (Р. А. Ахмеров, Г. А. Вайзер, Л. Г. Жедунова, И. В. Калинин, К. В. Карпинский, В. В. Козлов) [1–5], систематизировавшие основные проявления и характеристики данного состояния. Значительный пласт работ посвящен динамическим аспектам кризиса, где тщательно описаны стадии и этапы его развертывания (В. А. Бодров, А. Yomans, J. Campbell, O. Bollnow) [6]. Параллельно в научный оборот введены комплексные исследования различных модусов проявления кризисных состояний (Л. И. Анцыферова, А. А. Бодалев, Ф. Е. Василюк, Л. Г. Дикая, А. В. Махнач, Р. Лазарус) [6–7], а также выявлен и проанализирован комплекс детерминирующих факторов и условий, выступающих в роли триггерных механизмов кризиса (Р. А. Ахмеров, Ф. Е. Василюк, К. В. Карпинский, В. В. Козлов) [1, 4–7].

Несмотря на столь представительный массив теоретических и эмпирических наработок, проблема исчерпывающего раскрытия природы и специфики личностного кризиса не может считаться окончательно решенной. В академическом дискурсе сохраняется значительный полиморфизм и отсутствие консенсуса относительно базового определения самого феномена личностного кризиса, его содержательных границ и дифференциальных критериев. Наблюдается тенденция к избыточно широкой трактовке данного конструкта, когда под категорию личностного кризиса подводятся практически все кризисные явления в жизненном цикле индивида, что приводит к размыванию понятийных границ и затрудняет построение целостной теоретической модели.

В контексте нашего исследования принципиальное значение приобретает концепт «ресурса», получивший широкое распространение в работах, посвященных изучению психической реальности и адаптационных процессов. Ресурсный подход, методологические истоки которого лежат в русле гуманистической психологии, акцентирует внимание на проактивном, конструктивном начале личности, мобилизуемом для преодоления трудных жизненных ситуаций и обеспечения психологической устойчивости. Согласно ресурсной модели С. Хобфолла, именно утрата или угроза утраты ключевых ресурсов выступает первичным патогенным механизмом, запускающим каскад стрессовых реакций [8]. Дефицит или истощение как внутренних (психологических), так и внешних (социальных, материальных) ресурсов закономерно влечет за собой снижение уровня субъективного благополучия, переживается в форме интенсивно-

го психологического стресса и оказывает системное негативное влияние на соматическое и психическое здоровье индивида.

В рамках данной работы фокус исследовательского внимания сконцентрирован на двух взаимосвязанных феноменах: смысложизненном кризисе как специфическом типе личностного кризиса и личностных ресурсах, актуализирующихся в условиях данного кризиса. Смысложизненный кризис обладает особым онтологическим статусом, находясь в тесной связи с фундаментальными категориями общей психологии – сознанием, личностью и деятельностью (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, В. Д. Шадриков) [9–10]. Он представляет собой не патологию, а одну из высших, вершинных форм личностного развития, возникающую на определенном этапе жизненного пути. Содержательно смысложизненный кризис интерпретируется как глубокое состояние личности, порожденное системой неразрешенных или воспринимаемых как неразрешимые экзистенциальных противоречий, связанных с поиском, удержанием, интерпретацией и практической реализацией смысла жизни [4].

Современная психологическая парадигма рассматривает личность не как пассивный объект внешних воздействий, а как активный, целеустремленный субъект, способный оказывать преобразующее влияние на собственную жизнь и деятельность (А. Г. Асмолов, Д. А. Леонтьев) [11]. Активность, направленная на достижение значимых целей и преодоление возникающих препятствий, реализуется в процессе непрерывного взаимодействия с миром, и существенный вклад в эффективность этого процесса вносят устойчивые диспозиционные характеристики, такие как жизнестойкость (С. Кобейса, С. Мадди), диспозиционный оптимизм (Ч. Карвер и М. Шейер), оптимистический атрибутивный стиль, самоконтроль и саморегуляция. Совокупность этих свойств, обладающих потенциалом для преодоления трудностей, в научной литературе принято обозначать общим термином «личностные ресурсы».

Таким образом, в статье репрезентировано исследование, направленное на выявление специфики проявления и актуализации ресурсов личности в контексте ситуации смысложизненного кризиса [13]. Под личностными ресурсами в рамках данного исследования понимается комплекс эмпирически верифицируемых и операционализируемых свойств личности, количественная и качественная выраженность которых оказывает непосредственное влияние на меру психологического благополучия личности и ее способность к продуктивному решению задач, связанных с поиском и реализацией смысла жизни. При этом каждый отдельно взятый ресурс, а также их синергетическая совокупность могут выступать в качестве предикторов различной степени значимости, определяющих уровень и динамику субъективного благополучия в условиях кризисной ситуации.

В период с 2017 по 2019 год нами было проведено **эмпирическое исследование** с целью изучения личностных ресурсов в смысложизненном кризисе.

Эмпирические задачи исследования:

-выделить ресурсы личности, значимые с точки зрения экспертов –психологов-консультантов – для разрешения смысложизненного кризиса;

-провести исследование личностных ресурсов в смысложизненном кризисе с помощью стандартизированных методик и феноменологического интервью;

-описать феноменологию проживания смысложизненного кризиса и используемых ресурсов на разных его этапах у людей, находящихся в этом состоянии или переживших его. :

Методы исследования: экспертный опрос, психологическое тестирование с применением стандартизированных методик, феноменологическое интервью.

Используемые психодиагностические методики:

-тест диспозиционного оптимизма М. Шейера, Ч. Карвера, в русскоязычной версии Е. Н. Осина [14].

-шкала самодетерминации личности Б. Шелдона в адаптации Е. Н. Осина [15].

-дифференциальный тест рефлексивности Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина [15].

Выборка: в исследовании приняли участие 62 человека, с которыми был проведен опрос о проживании в прошлом личностного кризиса. *Тем, кто ответил положительно*, было предложено описание понятия смысложизненного кризиса, видов и особенностей его протекания для соотнесения своего опыта с предложенным описанием. Таким образом, в исследовании осталось 30 человек, определивших прожитый кризис как смысложизненный. Затем им было предложено оценить свое текущее состояние по отношению к пережитому кризису по шкале от 1 до 10 (1 – я все еще нахожусь в состоянии смысложизненного кризиса, 10 – я полностью его прожил). Для нас интерес представляют ресурсы личности, носителями которых являются люди, полностью пережившие смысложизненный кризис, оценившие свое текущее состояние от 8 до 10 по заданной шкале. Окончательная выборка исследования составила 10 человек.

Дизайн эмпирической части исследования:

Исследование проходило в три этапа.

На *1-м этапе* проводился экспертный опрос среди психологов, членов НП «Региональная ассоциация психологов-консультантов» г. Ярославля, имеющих стаж работы в профессии не менее 5 лет.

Цель: выявить мнение экспертов о том, какие ресурсы личности, по их мнению, способствуют разрешению кризисных противоречий у клиентов.

Для выявления экспертного мнения был разработан опросник, содержащий 3 вопроса:

1. Имели ли Вы в своем профессиональном опыте клиентов, находящихся в смысловом кризисе?

2. Какие ресурсы личности активизировали клиенты для разрешения смысловых противоречий?

3. Какой ресурс в наибольшей степени способствовал выходу клиента из кризиса?

На 2-м этапе проведено исследование ресурсов на выборке из 10 испытуемых: тестирование испытуемых на выявление степени выраженности ресурсов.

На 3-м этапе проводилось феноменологическое интервью, направленное на изучение опыта переживания смысловом кризиса и индивидуального проявления личностных ресурсов в смысловом кризисе.

Результаты и их интерпретация

По результатам 1-го этапа исследования выделен ряд ключевых ресурсов личности, активизация которых в кризисных ситуациях обуславливала их успешное разрешение:

- изменения в жизни: работы, окружения и др.;
- помощь со стороны внешнего мира (специалистов, друзей, наставников);
- смещение фокуса внимания: посещение вечеринок и др.;
- ресурсы, основанные на осознанности.

По мнению психологов-консультантов, наиболее продуктивными является ресурсы, основанные на обращении за помощью во внешний мир, осознанность и оптимизм.

На 2-м этапе исследования была выявлена степень выраженности ресурсов (табл. 1).

Таблица 1

Средние значения исследуемых личностных ресурсов

Личностные ресурсы	Среднее значение
Диспозиционный оптимизм	23,9
Системная рефлексия	40,2
Интрореплексия	26,2
Квазирефлексия	28,6
Автономия	17,6
Аутентичное самовыражение	23,8

Отметим, что диагностика испытуемых с помощью стандартизированных методик имела следующие цели:

-подготовку испытуемых к феноменологическому интервью через активизацию размышлений о своих потребностях, жизненных ориентирах и др.;

-получение информации о выраженных личностных ресурсах, осознаваемых как ключевых, и тех, которые были выявлены стандартизированными диагностическими инструментами.

Более 70 % испытуемых имеют показатели выше средних по таким исследуемым параметрам личностных ресурсов, как диспозиционный оптимизм, системная рефлексия, автономия, аутентичное самовыражение. Это свидетельствует о том, что большинство испытуемых имеют сформированный адаптационный потенциал, что способствовало проживанию смысложизненного кризиса. Однако это не раскрывает процесс актуализации ресурсов личности в индивидуальном опыте. Важно рассмотреть, как и в каких внутренних условиях разворачиваются процессы разрешения личностью смысложизненных противоречий, как и почему происходит кризисный рост, за счет каких внутренних свойств личность находит точки опоры – это возможно выяснить в ходе феноменологического интервью, что и стало третьим этапом исследования.

Обобщение и анализ результатов третьего этапа было осуществлено через объединение информации о смысложизненном кризисе, прожитом испытуемыми, и их личностных ресурсах по направлениям:

1. Механизмы начала развития кризиса (внешние события, внутренние причины).

2. Стадии проживания смысложизненного кризиса и стратегии, применяемые личностью для разрешения смысложизненных противоречий.

3. Инсайты кризиса и его значение в жизни.

4. Личностные ресурсы, ставшие опорными в кризисе.

В исследовании установлено специфическое разворачивание стадий смысложизненного кризиса с учетом динамики актуализации личностных ресурсов:

1) вхождение в кризис

2) период максимальной кризисной точки

3) формирование смысложизненного вопроса и активное его разрешение личностью через мобилизацию личностных ресурсов

4) период выхода, трансформация смысловой и ценностной систем.

При проведении феноменологического интервью мы задавали участникам исследования вопрос: какой их личностный ресурс имел ключевое значение в процессе разрешения смысложизненного противоречия? Результаты отражены в таблице 2.

**Ресурсы, актуализирующиеся в смысложизненном кризисе
(по результатам феноменологического интервью и тестирования)**

Номер испытуемого	Осознаваемый ключевой ресурс	Ресурс с показателями выше средних значений
1	Оптимизм	Оптимизм Аутентичное самовыражение
2	Мудрость, самосохранение, умение находить контакт с новыми людьми, смелость, оптимизм	Оптимизм Системная рефлексия Автономия
3	Мудрость, сила для помощи людям, желание взять ответственность за свою жизнь, сильное энергетическое поле, аура	Системная рефлексия
4	Внутренний стержень, мудрость, вера в собственные силы, вера в чудеса	Оптимизм Аутентичное самовыражение Системная рефлексия Автономия
5	Верность своему призванию, опора на себя, желание выжить и разрешить кризисное состояние, любовь к жизни	Аутентичное самовыражение Автономия
6	Я верила, все впереди будет светло	Оптимизм Аутентичное самовыражение Системная рефлексия Автономия
7	Способность находить смыслы через литературу	Оптимизм Аутентичное самовыражение Системная рефлексия Автономия
8	Надежда, что можно жить по-другому, оптимизм, вера в себя, в жизнь	Оптимизм Аутентичное самовыражение Системная рефлексия Автономия
9	Я – жизнестойкая, любознательная к жизни	Автономия
10	Смелость, сила, внутренний стержень	Оптимизм Аутентичное самовыражение

В период кризиса, когда рушится привычный мир, единственной возможностью устоять и продолжать существование становится ресурс веры.

Человек, прибегающий к данному ресурсу, в отличие от человека отчаявшегося, имеет больше шансов стать внутренне сильнее, выйти из кризиса обогащенным новым опытом.

Вторым по значимости актуализированным ресурсом выступает ресурс милосердия. Кризис – уникальный период, когда человек лицом к лицу встречается с собой подлинным, уязвимым и ограниченным. Обращение к ресурсам веры и милосердия в кризисе означает интуитивно верный поиск способов самоподдержки и универсальных опор.

Ресурс принятия также является значимым и указывает на происходящую внутреннюю работу по принятию ситуации, обстоятельств, себя. На основе принятия и ассимиляции полученного в кризисе нового опыта происходит дальнейшее смыслообразование.

Все испытуемые отмечали, что в процессе разрешения кризисной ситуации у них произошла смена ориентации «с мира на себя», и самым важным личностным ресурсом, актуализирующимся в кризис, они назвали «веру в себя», т. е. обращение к себе, осознание своей личной истории, ее непрерывности, своей уникальности в ней.

В процессе разрешения смысложизненного кризиса личность стремится по-новому определить себя (новый образ Я), принять новый жизненный замысел, осмыслить имеющиеся и принять новые ценности. Результат сложной внутренней деятельности в кризисе – личностное перерождение и «трансформация». Обнаруженные ресурсы становятся внутренними источниками, питающими бытие и саму личность.

В заключение следует отметить, что смысложизненный кризис способствует трансформации внутреннего образа Я.

Выводы

1. Смысложизненный кризис представляет собой сложное, длящееся психологическое состояние, характеризующееся глубинной трансформацией личности и возникающее как следствие системного противоречия между существующей смысловой структурой личности и новыми жизненными обстоятельствами или внутренними потребностями. Данное состояние детерминировано не просто временными затруднениями, а фундаментальными, воспринимаемыми как непреодолимые или непреодоленные противоречия, пронизывающими ключевые экзистенциальные процессы: поиск, интерпретацию, сохранение и, что наиболее важно, практическую реализацию индивидуального смысла жизни. Это кризис не столько обстоятельств, сколько самих оснований личностного бытия, затрагивающих ядро идентичности и систему ценностно-смысловых ориентаций, что приводит к дезинтеграции привычной картины мира и требует от личности не адаптации, а смысловой переориентации и построения новой, более сложной и аутентичной жизненной позиции.

2. Личностные ресурсы, в процессе проживания смысложизненного кризиса, качественно изменяются. Первый этап – вхождение в смысложизненный кризис (характерны стремительная девальвация имеющихся у личности ресурсов, утрата представлений о себе, разрушение ресурсной и ценностной систем). На втором этапе острота переживания психологического кризиса достигает пика, что приводит к невозможности обращения к существующим личностным ресурсам. Третий этап – поиск ответов на вопросы относительно себя, своей роли в жизни. На четвертом этапе формируются новые или изменяются имевшиеся ранее ценностно-смысловые ориентации на основании качественно новых представлений личности о себе; происходит восполнение сниженных ресурсов оптимизма, веры, аутентичного самовыражения.

3. Выявлены общие личностные ресурсы, проявляющиеся в процессе проживания смысложизненного кризиса, такие как рефлексия и ресурсы, обеспечивающие индивидуальный характер переживания кризиса – аутентичное самовыражение и автономия.

4. Процесс переживания смысложизненного кризиса способствует трансформации образа внутреннего Я, гибкости смысловых и ценностных установок и ориентаций.

5. Установлены способы, которые используются личностью в кризисе для нахождения ответов на смысловые вопросы. К ним относятся: смена места пребывания, социального и культурного контекстов, чтение книг, вхождение и освоение религиозных и культурных практик, социальная поддержка. Прибегая к этим способам познания мира и себя, формируется качественно новое представление о внутреннем образе Я.

6. Феноменологическое интервью способствует осмыслению опыта, который получает личность в процессе прохождения смысложизненного кризиса.

Ссылки

1. Henretty J. R., Levitt H. M. The role of therapist self-disclosure in psychotherapy: A qualitative review. *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 30. P. 63-77.
2. Freud S. Recommendations to physicians practicing psycho-analysis // *The Standard Edition of the Psychological Works of Sigmund Freud*. Hogarth Press. 1912. Vol. 12. P. 1-120.
3. Ялом И. Дар психотерапии. М.: Эксмо, 2005. 352 с. EDN QXNKWZ
4. Marais G., McBeath A. Therapists' lived experience of self-disclosure // *EJQRP*. 2021. Vol. 11. P. 72-86.

5. Using Motivational Monitoring to Evaluate the Efficacy of Self-disclosure and Self-involving Interventions / F. Monticelli, L. Tombolini, F. Guerra [et al] // Journal of Contemporary Psychotherapy. 2022. Vol. 52, No 3. P. 1-9. DOI 10.1007/s10879-022-09533-y
6. Audet C., Everall R. D. Therapist self-disclosure and the therapeutic relationship: A phenomenological study from the client perspective // British Journal of Guidance and Counselling. 2010. Vol 38, No 3. P. 327-342.
7. Barnet J. E. Psychotherapist self-disclosure: Ethical and clinical considerations // Psychotherapy. 2011. Vol 48, No 4. P. 315-321.
8. Knox S., Hill C. Therapist self-disclosure: Research-based suggestions for practitioners // Journal of Clinical Psychology. 2003, Vol. 59, No 5. P. 529-539. EDN GMPYH
9. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984. 202 с. EDN TPDZTN
10. Василюк Ф. Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2007. 50 с. EDN NJLHNL
11. Василюк Ф. Е. Структура и специфика теории понимающей психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 2008. № 1. С. 5-35. EDN KAUFHH
12. Василюк Ф. Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопросы психологии. 1988. № 5. С. 27-37. EDN JLRRNE
13. Василюк Ф. Е. Семиотика и техника эмпатии // Вопросы психологии. 2007. № 5. С. 3-14. EDN PWKGXD
14. Мишина Е. В. Формирование феномена совместности в дебюте консультативного процесса // Понимающая психотерапия: теория, методология, исследования / под ред. Ф. Е. Василюка. М.: МГППУ - ПИ РАО, 2009. С. 258-273.
15. Журавлев А. Л. Психология совместной деятельности. М.: Институт психологии РАН, 2005. 640 с. EDN SZFVSH