

УДК 159.9

## МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ КРИЗИСЕ СМЫСЛА ЖИЗНИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Сидорова Виктория Викторовна, студентка ФГБОУ ВО МГППУ

### Аннотация

*В статье представлен теоретический обзор методов психологической помощи при кризисе смысла жизни, обусловленном растущей распространенностью депрессивных расстройств и экзистенциального вакуума в современном обществе. Актуальность исследования определяется данными Всемирной организации здравоохранения, указывающими на возрастающую частоту случаев утраты смысла жизни, которые связаны с возрастными изменениями, травматическим опытом и социальными потрясениями. В рамках обзора рассмотрены такие методы, как экзистенциальная терапия, когнитивно-поведенческая терапия и логотерапия, а также выделены ключевые инструменты для самоанализа, переоценки ценностей и формирования новых жизненных целей. Подчеркивается важность своевременного обращения за профессиональной помощью в связи с потенциальными негативными последствиями игнорирования проблемы и риском развития сопутствующих психических расстройств.*

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** депрессивные расстройства, кризис смысла жизни, психологическая помощь, экзистенциальная терапия, логотерапия.

## METHODS OF PSYCHOLOGICAL HELP IN THE CRISIS OF THE MEANING OF LIFE: A THEORETICAL REVIEW

Sidorova Victoria Viktorovna, student FGBOU IN MGPPU

### Abstract

*The article presents a theoretical overview of methods of psychological assistance in the crisis of the meaning of life caused by the growing prevalence of depressive disorders and the existential vacuum in modern society. The relevance of the study is determined by data from the World Health Organization, indicating an increasing frequency of cases of loss of meaning in life, which are associated with age-related changes, traumatic experiences and social upheavals. The review examines methods such as existential therapy, cognitive behavioral therapy, and logotherapy, and highlights key tools for introspection, value reassessment, and the formation of new life goals. The importance of timely seeking professional help is emphasized in connection with the potential negative consequences of ignoring the problem and the risk of developing concomitant mental disorders.*

**KEYWORDS:** depressive disorders, crisis of the meaning of life, psychological help, existential therapy, logotherapy.

### Введение

В современном мире, депрессивные расстройства, которые зачастую связан с кризисом смысла, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) занимают лидирующую позицию среди основных причин нетрудоспособности. Кризис смысла, который проявляется как ощущение внутренней пустоты, утраты интереса к какой-либо деятельности, а также сомнение в ценности собственного существования в настоящее время становится распространенным и, зачастую, глубоко болезненным явлением и делает проблему утраты смысла жизни актуальной.

В настоящее время, учеными выделяются различные факторы, которые способствуют возникновения данного кризиса [1-3]. К ним относят и возрастные изменения, и полученный травматический опыт, и социальные потрясения. По мнению некоторых исследователей [4-7] кризис смысла жизни, зачастую возникает в условиях нарастающей неопределенности и постоянных изменений, при которых индивиду становится сложнее найти устойчивые ориентиры и опоры, что увеличивает риск развития кризиса смысла.

Поэтому, учитывая высокую распространенность и потенциально деструктивные последствия, своевременная помощь лицам, которые переживают кризис смысла жизни, становится особо важной.

Целью данной статьи является теоретический обзор методов психологической помощи при кризисе смысла жизни.

### **Теоретические основы кризиса смысла жизни**

В психологии, кризис смысла жизни является предметом интенсивного изучения в различных направлениях и определяется как состояние экзистенциальной фрустрации и утраты чувства цели. Каждое направление, изучая данный кризис предлагает собственные теоретические рамки и практические подходы к пониманию и преодолению данного феномена.

Так, экзистенциальная психология (В. Франкл; Р. Мэй) считает, что поиск смысла это врожденная и фундаментальная потребность человека. В. Франкл, как основатель логотерапии, утверждал, что «стремление к смыслу является первичной мотивационной силой в человеке» [8]. Согласно его утверждению, кризис смысла жизни возникает в результате блокировки или фрустрации этой потребности. Человек, который сталкивается с жизненными трудностями, страданиями или чувством бессмысленности, зачастую переживает экзистенциальный вакуум, который характеризуется апатией, депрессией и ощущением пустоты. По мнению Р. Мэй, кризис смысла жизни возникает, как правило, тогда, когда человек избегает ответственности за свою жизнь и не решается на принятие сложных решений, определяющих его дальнейшее существование [9].

Гуманистическая психология предлагает иной взгляд на кризис смысла жизни. Так, А. Маслоу утверждал, что «человек стремится к удовлетворению высших потребностей, таких как самоактуализация, после удовлетворения базовых потребностей в безопасности, любви и уважении» [10]. По его мнению, кризис смысла жизни возникает, тогда, когда человек не может реализовать свой потенциал и достичь состояния самоактуализации и может быть связано с такими факторами, как социальные ограничения, внутренние конфликты или

отсутствие возможностей для личностного роста. К. Роджерс подчеркивал роль самопринятия и безусловного позитивного отношения в процессе самоактуализации, поэтому человек, принимающий себя таким, какой он есть, и получающий поддержку от окружающих, имеет больше шансов на реализацию своего потенциала и обретение смысла жизни [11]. Таким образом, можно говорить о том, что кризис смысла жизни, в рамках гуманистической психологии, рассматривается как результат несоответствия между идеальным «Я» и реальным «Я», что, в свою очередь, приводит к чувству неудовлетворенности и бессмысленности.

А. Бек, как основатель когнитивной терапии, считал, что депрессия и другие эмоциональные расстройства очень тесно связаны с негативными автоматическими мыслями и дисфункциональными убеждениями, поэтому когнитивные искажения, такие как катастрофизация, генерализация и черно-белое мышление, зачастую приводят к ощущению безнадежности и бессмысленности [12]. А. Эллис, также являющийся создателем рационально-эмоциональной поведенческой терапии, что придерживание нереалистичных и саморазрушительных убеждений, таких как «Я должен быть идеальным во всем, чтобы быть счастливым» или «Жизнь должна быть легкой и приятной» могут приводить к чувству разочарования, неудовлетворенности и утрате смысла жизни [13].

Таким образом, обобщая различные подходы к определению кризиса смысла жизни, можно говорить о том, что кризис смысла жизни является серьезным психологическим вызовом, который требует комплексного подхода. При этом, общим знаменателем выступает идея о том, что ощущение смысла жизни не является статичным и предопределенным, а формируется не только в процессе взаимодействия личности с окружающим миром, но и зависит от индивидуальных ценностей, убеждений и целей.

Анализ литературы по теме исследования позволяет выделить четыре основные категории факторов, оказывающих существенное влияние на возникновение данного кризиса: возрастные кризисы, травматический опыт, социальные факторы и личностные особенности (таблица 1).

**Таблица 1. Факторы, влияющие на возникновение кризиса смысла жизни [14]**

Фактор	Описание	Примеры	Возможные последствия
Возрастные кризисы	Периоды переоценки ценностей и жизненных целей, связанные с определенными этапами жизни.	<b>Кризис 30 лет:</b> Осознание нереализованных амбиций, сравнение с успехами сверстников.	Снижение мотивации, апатия. Депрессия. Изменение жизненных приоритетов. Поиск новых целей и увлечений. Чувство неудовлетворенности и разочарования.
		<b>Кризис середины жизни:</b> Переоценка достижений, ощущение	

Фактор	Описание	Примеры	Возможные последствия
		конечности времени, страх старения. <b>Кризис выхода на пенсию:</b> Потеря социальной роли, ощущение ненужности.	
Травматический опыт	События, вызывающие сильный эмоциональный шок и подрывающие ощущение безопасности и предсказуемости мира.	Смерть близкого человека. Тяжелая болезнь. Развод. Потеря работы. Насилие (физическое, эмоциональное). Стихийные бедствия.	Потеря веры в будущее. Чувство бессмысленности и отчаяния. Развитие ПТСР. Проблемы в отношениях с окружающими. Злоупотребление психоактивными веществами.
Социальные факторы	Внешние условия и обстоятельства, влияющие на восприятие смысла жизни.	Социальная изоляция и одиночество. Финансовые трудности и нестабильность. Отсутствие поддержки со стороны окружающих. Давление со стороны общества и культуры (например, навязывание определенных ценностей и идеалов). Дискриминация и неравенство.	Чувство беспомощности и бессилия. Снижение самооценки. Потеря социальных связей. Разочарование в обществе и системе ценностей. Агрессия и протест.
Личностные особенности	Индивидуальные черты характера, убеждения и ценности, которые могут predispose к возникновению кризиса смысла жизни.	Низкая самооценка и неуверенность в себе. Перфекционизм и стремление к недостижимым идеалам. Склонность к самоанализу и рефлексии. Отсутствие четких жизненных целей и ценностей. Неспособность адаптироваться к изменениям. Высокий уровень тревожности.	Склонность к депрессии и другим психическим расстройствам. Трудности в принятии решений. Чувство вины и стыда. Идеализация прошлого и пессимистический взгляд на будущее. Зависимость от мнения окружающих.

Таким образом, кризис смысла жизни представляет собой многоаспектное явление, которое обусловлено взаимодействием различных факторов, таких как психологических, социальных и личностных. Различные направления психологии предлагают различные взгляды на природу и механизмы развития данного кризиса, подчеркивая при этом важность индивидуальных ценностей, убеждений и целей в формировании ощущения смысла жизни.

Проведенный анализ факторов, влияющих на возникновение кризиса смысла жизни, позволил выделить четыре ключевые категории: возрастные кризисы, травматический опыт, социальные факторы и личностные особенности [15]. При этом важно отметить, что данные факторы не существуют изолированно сами по себе, а оказывают комплексное и взаимодополняющее влияние на психическое состояние индивида. Например, травматический опыт, такой как потеря близкого человека, может усугубляться социальными факторами, такими как отсутствие поддержки со стороны окружающих, и личностными особенностями, такими как низкая самооценка, что в совокупности может привести к глубокому экзистенциальному кризису.

### Методы психологической помощи при кризисе смысла жизни

Преодоление кризиса смысла жизни требует комплексного подхода, включающего такие инструменты как психотерапевтическую помощь, социальную поддержку и личностную работу над переосмыслением ценностей и целей.

Психологическая помощь при данном кризисе направлена на восстановление чувства осмысленности, формирование новых ценностей и целей, а также развитие психологической устойчивости. Существует множество терапевтических подходов, эффективно применяемых в данной области (таблица 2).

**Таблица 2. Подходы к терапии кризиса смысла жизни [16]**

Подход к терапии	Основные принципы	Ключевые техники
Экзистенциальная терапия	Свобода воли и ответственность Осознание экзистенциальных данностей (смертность, изоляция, свобода, бессмысленность) Принятие тревоги как части жизни	Работа с тревогой Осознание смертности Переосмысление ценностей Помощь в формировании нового смысла жизни
Логотерапия	Свобода воли даже в тяжелых обстоятельствах Стремление к смыслу как врожденная потребность Уникальность смысла жизни для каждого	Дереклексия (переключение внимания с себя) Парадоксальная интенция (намеренное желание страха) Акцент на нахождении смысла в любой ситуации
Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)	Взаимосвязь мыслей, чувств и поведения Изменение негативных убеждений и поведенческих паттернов	Выявление и изменение негативных убеждений (когнитивная реструктуризация) Развитие навыков целеполагания (SMART-критерии) Поведенческая активация (увеличение участия в приятной деятельности)
Гештальт-терапия	Осознание настоящего момента («здесь и сейчас») Интеграция различных аспектов личности	Работа с осознанием настоящего момента Исследование незавершенных ситуаций и потребностей Развитие самоподдержки и ответственности за свою жизнь

Подход к терапии	Основные принципы	Ключевые техники
Терапия принятия и ответственности (АСТ)	Принятие болезненных мыслей и чувств Определение ценностей и движение к ним	Принятие болезненных мыслей и чувств Определение ценностей и постановка целей Развитие психологической гибкости
Другие методы	Использование творческих и телесных процессов для самовыражения Получение поддержки от других людей	Арт-терапия, музыкотерапия, телесно-ориентированная терапия Групповая терапия Работа с метафорами и историями

Выбор конкретного метода психологической помощи при кризисе смысла жизни зависит от индивидуальных потребностей и предпочтений клиента, а также от квалификации и опыта терапевта. Комбинирование различных подходов может быть наиболее эффективным способом помочь клиенту восстановить чувство осмысленности и найти свой путь в жизни.

Социальная поддержка играет важную роль в преодолении кризиса смысла жизни, так как наличие крепких социальных связей и чувства принадлежности к сообществу не только способствует укреплению самооценки, но и формированию чувства значимости. Последние исследования показывают, что социальная изоляция и отсутствие поддержки могут усугубить чувство бессмысленности и привести к депрессии и тревоге [17]. Социальная поддержка может проявляться в различных формах, в том числе в виде эмоциональной (чувство заботы и понимания), информационной (получение советов и рекомендаций) и инструментальной (получение практической помощи). Участие в группах поддержки, волонтерская деятельность и укрепление отношений с семьей и друзьями зачастую могут помочь индивиду восстановить необходимое для преодоления кризиса чувство связи с другими людьми и обрести новые источники смысла.

Преодоление кризиса смысла жизни также требует активной личностной работы и саморазвития, что включает в себя самоанализ, переоценку ценностей и поиск новых целей. Одним из эффективных методов является ведение дневника, который позволяет не только отслеживать свои мысли, чувства и переживания, но и выявлять паттерны мышления, которые способствуют чувству бессмысленности [18]. Другим полезным инструментом, по мнению некоторых исследователей, является практика осознанности, которая помогает индивиду сосредоточиться на настоящем моменте и снизить уровень стресса и тревоги [19]. Кроме того, при личностной работе важно развивать свои сильные стороны и таланты, а также искать новые возможности для обучения и роста. Чтение литературы, посещение лекций и семинаров, участие в творческих проектах позволяют индивиду не только расширить свой кругозор, но и обрести новые источники смысла.

Для многих людей духовность и философия играют важную роль в поиске смысла жизни, поэтому религиозные убеждения, духовные практики и изучение философских учений могут помочь обрести более глубокое понимание себя и своего места в мире. Независимо от конкретной религиозной или философской системы, важно найти то, что резонирует с личными ценностями и убеждениями индивидуума.

Таким образом, преодоление кризиса смысла жизни – это непрерывный процесс, требующий постоянных усилий и самосознания. Важно интегрировать новые ценности, цели и практики в свою повседневную жизнь и поддерживать их на долгосрочной основе. Регулярная рефлексия, поддержание здорового образа жизни и обращение за профессиональной помощью при необходимости могут помочь индивиду сохранить чувство осмысленности и благополучия на протяжении всей жизни.

### **Заключение**

Подводя итог проведенному исследованию, можно отметить, что кризис смысла жизни – это сложная, многофакторная, но отнюдь не непреодолимая проблема, затрагивающая индивидов различного возраста и социального статуса. Кризис смысла жизни характеризуется не только экзистенциальным вакуумом и ощущением бессмысленности существования, но и утратой мотивации к деятельности. Однако, осознание проблемы и активная работа открывают возможности для восстановления чувства осмысленности и полноты жизни.

В настоящее время существует множество эффективных методов психологической помощи, которые направлены на преодоление кризиса смысла жизни. Среди них выделяются такие как экзистенциальная терапия, когнитивно-поведенческая терапия и логотерапия. Каждая из рассмотренных терапий предлагает уникальные инструменты не только для самоанализа и переоценки ценностей, но и для формирования новых жизненных целей.

Необходимость обращения за профессиональной помощью к специалисту необходима, так как игнорирование проблемы и отсутствие своевременной помощи могут привести к ухудшению психического состояния и развитию сопутствующих расстройств.

Подчеркивая важность поиска смысла жизни для психологического благополучия и полноценной жизни, следует отметить, что ощущение осмысленности является фундаментальной потребностью человека, влияющей на его мотивацию, самооценку и общее качество жизни.

### Литература

1. Ковалев Э. Ю. Кризис идентичности современного человека: в поиске смысла жизни в условиях информационной цивилизации // Вестник МГПУ. Серия: Философские науки. 2020. № 4(36). С. 102-112. DOI 10.25688/2078-9238.2020.36.4.13
2. Иванова Е. А. Кризис профессиональной идентичности студентов-психологов в связи с их экзистенциальной исполненностью // XLVIII итоговая студенческая научная конференция удмуртского государственного университета : Материалы всероссийской конференции, Ижевск, 14–18 апреля 2020 года. Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2020. С. 355-358
3. Кадыржанова Ж. Е. Эмпирическое исследование экзистенциального кризиса зрелого возраста мужчин и женщин // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 80-3. С. 83-86. DOI 10.18411/trnio-12-2021-134
4. Архипов А. М., Каннуников Р. И. Гендерные особенности экзистенциального кризиса середины жизни // Тенденции развития науки и образования. 2025. № 120-1. С. 56-59. DOI 10.18411/trnio-04-2025-16
5. Перлова З. С. Экзистенциальный кризис: роль свободного выбора и не-выбора // Парадигма: философско-культурологический альманах. 2012. № 19. С. 49-57
6. Дудек Д. А., Яценко Т.Е. Экзистенциальные кризисы личности и современного общества в эпоху постмодерна: сущностные и контекстуальные характеристики // Актуальные проблемы психолого-педагогических исследований : Сборник статей Международной студенческой научно-практической конференции , Нижний Тагил, 14 марта 2024 года. Москва: ООО «Издательство Ипполитова», 2024. С. 171-177
7. Серебрякова Ю. В. О понятии «экзистенциальный кризис» в современной философии // Личность. Культура. Общество. 2016. Т. 18, № 3-4(91-92). С. 88-95.
8. Максимова А. А. Трансценденталистское описание экзистенциального кризиса личности // Трансцендентальная перспектива философствования: история и метод / НУЛ трансцендентальной философии НИУ ВШЭ. Москва : Издательство «Алькор Пабlishерс» Фонд «Центр гуманитарных исследований», 2019. С. 131-140
9. Глуховцев В. О., Рассолова И. Ю. Экзистенциальные основы социального кризиса современного мира. Уфа : государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Институт развития образования Республики Башкортостан, 2020. 101 с.



10. Деева А. А., Гаращук С. С. психологические особенности построения профессиональных перспектив при проживании экзистенциального кризиса середины жизни // Символ науки: международный научный журнал. 2025. № 2-1. С. 163-169
11. Кириллова А. И. Прекарная жизненная стратегия в преодолении современного экзистенциального кризиса // Ананьевские чтения - 2024 : Материалы международной научной конференции, посвященной 80-летию общей психологии в Санкт-Петербургском государственном университете, Санкт-Петербург, 16–18 октября 2024 года. Нижний Новгород: ООО «Союзкниг», 2024. С. 175
12. Карпов И. Г., Обухов Р. Г. Экзистенциальный кризис как социокультурная проблема современности: эскапизм в обществе потребления // Философские вопросы естествознания и технических наук : Материалы международной научной конференции, Таганрог, 27–28 февраля 2014 года. Таганрог: Южный федеральный университет, 2014. С. 332-366
13. Тенн О. Р. Психодиагностические методы исследования стратегий совладающего поведения женщин переходного возраста (30-35 лет), переживающих экзистенциальный кризис // Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. 2009. Т. 15, № 4. С. 10-13
14. Горбачева Я. А. Роль одиночества в переживании экзистенциального кризиса у лиц с алкогольной зависимостью // Научный электронный журнал Меридиан. 2019. № 15(33). С. 537-53
15. Ротарь М. В. Переживание экзистенциальных проблем личностью в кризисе профессионального роста // Личность в изменяющейся социальной реальности: общение и событийность : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, Сочи, Майкоп, 22–24 сентября 2023 года. Краснодар, 2023. С. 268-271
16. Далгатов А. Р. Экзистенциальный кризис // Психология и педагогика: методологические и методические проблемы и пути их решения : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Магнитогорск, 08 февраля 2020 года. Магнитогорск: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство международных исследований», 2020. С. 22-24

17. Фофанова Г. А., Бондарева Е.А. Переживание экзистенциального кризиса: сущность феномена и факторы возникновения // София: электронный научно-просветительский журнал. 2020. № 2. С. 30-38
18. Онефатер Е. А. Экзистенциальные кризисы. Подходы в современной психологии // Образование, педагогика и психология в условиях современных вызовов : сборник статей VI международной научной конференции, Мурманск, 14 марта 2025 года. Санкт-Петербург: Частное научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2025. С. 85-88. DOI 10.37539/250314.2025.95.85.002
19. Сенкевич, Л. В. Психология экзистенциальных кризисов. Москва : Общество с ограниченной ответственностью «ФЛИНТА», 2023. 372 с.