

Личность в психолого-педагогическом измерении / Personality in Psycho-Pedagogical Dimension

Научная статья

Original article

DOI: [10.12731/2658-4034-2026-17-2-919](https://doi.org/10.12731/2658-4034-2026-17-2-919)

EDN: ITJHMA



УДК 159.99

Теоретические основы авторской методики экзистенциально-ресурсной терапии

Г.В. Сорокоумова, О.А. Ерёменко

*Нижегородский государственный лингвистический университет,
Нижний Новгород, Российская Федерация*

Аннотация

Обоснование. Статья посвящена теоретическому обоснованию авторской методики экзистенциально-ресурсной терапии (ЭРТ), интегрирующей принципы экзистенциальной психологии, теории привязанности и системного подхода.

Цель исследования – проанализировать теоретические основы метода, продемонстрировать эффективность ЭРТ в преодолении эмоционального дефицита, восстановлении контакта с ресурсным ядром личности и формировании навыка осознанного выбора для использования методики в психокоррекционной работе с учащимися, педагогами, студентами и др.

Материалы и методы. Основным методом является теоретический анализ для обоснования авторской методики. Методика основана на концепции экзистенциальной психологии В. Франкла, теории привязанности Дж. Боулби и концепции внутреннего ребёнка Д. Уитфилда, ресурс-ориентированных подходах: позитивной психологии М. Селигмана, концепции самоактуализации А. Маслоу, системном подходе: идеи Б. Хеллингера, нейробиологический аспект Б. ван дер Колка.

Результаты. Результаты исследования подтверждают, что ЭРТ обеспечивает устойчивые изменения на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях личности, что подкреплено нейropsychological данными о реструктуризации нейронных сетей. Практическая значимость метода раскрывается в его адаптивности к различным контекстам, разным возрастным группам и долгосрочном эффекте, основанном на формировании внутренних опорных механизмов личности.

Ключевые слова: экзистенциально-ресурсная терапия; внутренний ребёнок; ресурсное ядро; системный подход; психокоррекционная работа

Для цитирования. Сорокоумова, Г. В., & Ерёменко, О. А. (2026). Теоретические основы авторской методики экзистенциально-ресурсной терапии. *Russian*

Journal of Education and Psychology, 17(2), 506–522. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2026-17-2-919>

Theoretical foundations of the author's technique of existential-resource therapy

G.V. Sorokoumova, O.A. Eremenko

*Nizhny Novgorod State Linguistic University, Nizhny Novgorod,
Russian Federation*

Abstract

Background. This article focuses on the theoretical basis of the author's methodology of existential-resource therapy (ERT), which integrates the principles of existential psychology, attachment theory, and a systemic approach.

The **purpose** of the study is to analyze the theoretical foundations of the method, demonstrate the effectiveness of ERT in overcoming emotional deficits, restoring contact with the resource core of the personality, and developing the skill of conscious choice for use in psychocorrectional work with students, teachers, and others.

Materials and methods. The main method is theoretical analysis to substantiate the author's methodology. The methodology is based on the concept of existential psychology by V. Frankl, the theory of attachment by J. Bowlby and the concept of the inner child by D. Whitfield, resource-oriented approaches: positive psychology by M. Seligman, the concept of self-actualization by A. Maslow, and the systemic approach: the ideas of B. Hellinger and the neurobiological aspect of B. van der Kolk.

Results. The results of the study confirm that ERT provides sustainable changes at the emotional, cognitive, and behavioral levels of personality, which is supported by neuropsychological data on the restructuring of neural networks. The practical significance of the method lies in its adaptability to various contexts, different age groups and its long-term effect based on the formation of internal support mechanisms of personality.

Keywords: existential-resource therapy; inner child; resource core; systemic approach; psychological counseling

For citation. Sorokoumova, G. V., & Eremenko, O. A. (2026). Theoretical foundations of the author's technique of existential-resource therapy. *Russian Journal of Education and Psychology*, 17(2), 506–522. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2026-17-2-919>

Введение

В условиях роста психоэмоциональных нагрузок и увеличения запроса на психологическую помощь, в том числе, и в образовательном пространстве, актуализируется поиск методов, способных интегрировать

глубинный анализ травматического опыта с практическим восстановлением личностного ресурса [14]. Современные подходы в психологическом консультировании, такие как когнитивно-поведенческая терапия или психоанализ, зачастую фокусируются либо на коррекции симптомов, либо на интерпретации прошлого, оставляя без внимания необходимость формирования устойчивой связи личности с его внутренними ресурсами [1]. В этой связи экзистенциально-ресурсная терапия (ЭРТ) предлагает уникальный синтез экзистенциального анализа, теории привязанности и системного подхода, направленный на преодоление эмоционального дефицита через восстановление контакта с «ресурсным ядром» личности [15].

Целью исследования является теоретическое обоснование авторского метода экзистенциально-ресурсной терапии (ЭРТ), интегрирующего принципы экзистенциальной психологии, теорию привязанности и системный подход для преодоления эмоционального дефицита и формирования осознанного выбора [18].

Теоретические основы метода

Экзистенциальная психология

Экзистенциальная психология, как направление, фокусируется на исследовании фундаментальных вопросов человеческого существования: свободы, ответственности, поиска смысла и преодоления экзистенциальных дихотомий [14]. В рамках данного подхода личность рассматривается не как статичная структура, а как динамический процесс, где ключевым элементом становится способность индивида к самоопределению и созиданию собственной реальности [18].

Центральным концептом экзистенциальной психологии является свобода воли, которая, по утверждению В. Франкла, неотделима от ответственности: «Человек не свободен от обстоятельств, но свободен занять позицию по отношению к ним» [14]. Эта идея находит отражение в методологии ЭРТ, где активация «ресурсного ядра» личности направлена на восстановление способности делать осознанный выбор, преодолевая паттерны пассивного потребления и зависимости [15].

Важную роль в формировании личности играют экзистенциальные дихотомии, такие как «потребление против созидания». И. Ялом под-

черкивает, что ориентация на потребление, обусловленная страхом перед неопределенностью, ведет к эмоциональному обеднению и утрате связи с внутренними ресурсами [18]. В контексте ЭРТ данная дихотомия интерпретируется как конфликт между травмированной частью личности (склонной к пассивному выживанию) и ресурсным ядром, ориентированным на созидательную активность [17].

Пассивная модель поведения не подразумевает осознанных созидательных усилий и принятия ответственности, она прежде всего сосредоточена на получение энергии извне. Активная модель – это осознанное волевое усилие, желание и готовность действовать на основе своего личного выбора.

Помимо первой дихотомической пары, определяемой как «пассивный – активный аспект личности», ЭРТ подход предлагает в том числе принять во внимание три другие дихотомические пары, которые также можно определить как внутренние противоречия.

Принадлежащий и индивидуальный аспект личности: в один момент времени человек проживает два состояния – ощущает себя неотъемлемой частью большой системы – семья, родовая система, нация, профессия, страна и в тот же самый момент воспринимает себя как обособленная личность, имеющая свои уникальные черты и вектор своей воли.

Хаотичный и системный аспект личности, что проявляется как нежелание следовать правилам и ограничениям, готовность бросать вызов, действовать спонтанно и даже необдуманно, так и в потребности опираться на чётко обозначенные предписания, тем самым ощущая предопределённость и гарантированный результат.

Ограниченный и бесконечный аспект личности - отношение человека к фактору времени и конечности жизни. Наблюдая за таким важным жизненным явлением как смерть, человек, с одной стороны, понимает факт её неизбежности, но в то же время не хочет с этим соглашаться, воспринимая жизнь с точки зрения вечности.

Экзистенциальная психология также акцентирует внимание на поиске смысла как двигателе личностной трансформации и главным обособывающим фактором созидательного действия. Согласно Франклу, смысл не может быть навязан извне – он рождается в процессе осоз-

нения своих ценностей и реализации творческого потенциала [14]. В ЭРТ этот принцип реализуется через:

- техники диалога с внутренним ребёнком, где удовлетворение базовых потребностей (безопасность, принятие) становится основой для формирования новых, осмысленных жизненных стратегий [13];

- осмысленный диалог с взрослой частью личности, в результате чего формируются и формулируются мотивы для осознанной созидательной деятельности;

- «Что бы ты хотел создавать? Что может быть самым важным плодом твоих творческих усилий?» - этот и подобные вопросы помогают человеку направить внимание в сторону созидательной деятельности в рамках ЭРТ подхода.

Таким образом, экзистенциальная психология предоставляет теоретическую базу для ЭРТ, обосновывая необходимость работы с категориями свободы, ответственности и созидания, а также подчеркивая роль осознанного выбора в преодолении эмоционального дефицита [2; 18].

Теория привязанности и внутренний ребёнок

Теория привязанности, разработанная Дж. Боулби, утверждает, что качество ранних отношений с родителями определяет формирование базовых паттернов эмоциональной регуляции и восприятия мира [1]. Нарушения привязанности, такие как эмоциональная недоступность родителей или травматический опыт отвержения, создают дефицит в удовлетворении фундаментальных потребностей ребёнка – безопасности, принятия и безусловной любви [12]. Это приводит к формированию «раненого внутреннего ребёнка» — части личности, фиксированной в травматическом опыте и несущей в себе убеждения типа «я не достоин», «мне нельзя доверять», «я должен заслуживать любовь» или даже «лучше бы меня не было» [13].

Концепция внутреннего ребёнка, детально разработанная Д. Уитфилдом, акцентирует, что травмы, полученные в возрасте до 5–6 лет, когда психика наиболее пластична, становятся основой для дезадаптивных реакций во взрослой жизни [13]. Ребёнок, находясь в зависимости от родителей, бессознательно принимает на себя ответственность за их эмоциональное состояние, что нарушает естественную иерархию

«старший–младший» и формирует созависимые модели поведения [8]. Например, если родитель транслирует послание «ты виноват в моих страданиях», у ребёнка закрепляется убеждение «я должен исправлять других, чтобы быть принятым» или «я изменю своей природе и стану тем, кто сможет удовлетворить ожидание родителя» [15].

В рамках ЭРТ работа с внутренним ребёнком направлена на переживание и исцеление этих ранних травм через диалог между ресурсной взрослой частью и детской уязвимостью. Техники возрастной регрессии позволяют клиенту вернуться в эмоциональный возраст, когда потребность не была удовлетворена, и «додать» себе то, что не было получено: безопасность, защиту, безусловное принятие [17]. Например, человек, испытывающий хроническое чувство стыда из-за критики родителей в детстве, в ходе терапии обращается к своему внутреннему ребёнку (3–4 года) из ресурсного состояния, чтобы подтвердить: «Ты имеешь право на ошибки, ты ценен просто потому, что существуешь», «Ты не несёшь ответственности за чувства других людей», «Ты в безопасности», «Тебе не нужно играть чужие роли для удовлетворения ожиданий других людей» [13].

Нейропсихологический аспект (Б. ван дер Колк) объясняет, что детские травмы фиксируются в лимбической системе, формируя автоматические реакции страха или беспомощности [2]. Методы ЭРТ, такие как визуализация и соматическое переживание эмоций, способствуют консолидации памяти, переписывая травматические энграммы через активацию префронтальной коры, ответственной за осознанный выбор [16]. Это подтверждает, что работа с внутренним ребёнком не ограничивается символическим диалогом, но имеет нейробиологическое обоснование.

Пример из практики: Клиент с паническими атаками, вызванными страхом отвержения, в процессе ЭРТ обнаружил, что его внутренний ребёнок (6 лет) сохранил травму развода родителей, интерпретировав её как «я недостаточно хорош, чтобы меня любили». Через технику системной расстановки и поддерживающий диалог со своим внутренним ребёнком он вернул ответственность за отношения родителей им самим, а из ресурсного взрослого состояния сформулировал новое убеждение: «Моя ценность не зависит от чужого выбора» [8; 15].

Таким образом, интеграция теории привязанности и концепции внутреннего ребёнка в метод ЭРТ позволяет не только выявить корни эмоционального дефицита, но и создать условия для их психокоррекции через восстановление здоровых границ, активацию ресурсного ядра личности.

Особое значение в экзистенциальном подходе имеет концепция аутентичности – способности жить в соответствии с внутренними ценностями, а не внешними ожиданиями. Джеймс Бьюдженталь подчеркивает, что утрата аутентичности ведет к экзистенциальному вакууму, который проявляется в эмоциональном дефиците и потере энергии. В ЭРТ восстановление аутентичности достигается через диалог между ресурсной взрослой частью и травмированным внутренним ребёнком. Этот процесс позволяет клиенту отказаться от навязанных ролей (например, «спасателя» или «жертвы») и вернуться к своим изначальным потребностям, таким как право на самореализацию и творчество [13].

ЭРТ подход предлагает альтернативный вариант рассмотрения основных потребностей личности.

1 потребность: Я есть. Потребность в безопасности, в праве бытия, в праве иметь своё место в мире. Ролло Мэй описывал эту потребность как состояние младенческой невинности: у младенца нет никаких побуждений, кроме желания жить [5].

Результат нереализации этой потребности проявляется в чувстве неуверенности в себе, страхе проявлять свои чувства и желания, болезненной зависимости от мнения других людей, в необходимости постоянного подтверждения своих возможностей.

2 потребность: Я принадлежу. Потребность ощущать себя частью общего целого, потребность на защиту со стороны могущественной системы, право на самоидентификацию в контексте системы, право на определение моральных ориентиров и законов в контексте системы.

Результат нереализации этой потребности проявляется в чувстве изоляции, отчуждённости, ненужности, болезненной необходимости слияния и зависимых отношений, а в некоторых случаях в необходимости борьбы и противостояния любым системам и авторитетам.

3 потребность: Я личность. Потребность проявлять свои индивидуальные особенности, самому выбирать свой путь, проявлять свободу

ду волеизъявления, оберегать свои личные границы, быть не похожим на других.

Результат нереализованности этой потребности – попытка адаптации к навязанным социальным нормам в ущерб личному выбору, чувство вины и стыда за свою непохожесть на других, неспособность оберегать свои личные границы и ресурсы, принимать чужой выбор за свой собственный, боязнь формулировать своё мнение, эмоциональная неосознанность.

Согласно Ролло Мэю подростковый экзистенциальный кризис вызван необходимостью отстоять своё право на свободу и независимость [5].

4 потребность: Я вступаю в отношения. Потребность находиться в отношениях с другими людьми с целью обмена эмоциями, опытом, знаниями, смыслами. Реализация этой потребности помогает человеку глубже понять самого себя, помогает формировать свою ценностную позицию и значимые жизненные цели, является обязательным условием для личного роста и развития.

Результат нереализации этой потребности проявляется в замкнутости, ригидности сознания, настороженности, недоверии, напряжении, чувстве одиночества и ненужности. А также в склонности к обману, манипулированию и чрезмерному контролю.

5 потребность: Я создаю. Потребность в воплощении своего творческого потенциала, желание проявлять себя как значимый и влиятельный человек. Данная потребность отражает способность и желание нести ответственность, быть активным, влиятельным. Именно через созидательную деятельность человек обретает осмысленное существование.

Нереализация данной потребности проявляется в ощущении рутинной жизни, скуки, бессмысленности. Экзистенциальный кризис чаще всего случается именно как следствие невозможности проявляться в интересной созидательной деятельности.

6 потребность: Я трансформируюсь. Возможность воспринимать себя и свой путь с точки зрения динамичной перспективы. Данная потребность проявляется в желании постоянного развития, эволюции, постижения нового и ощущение динамичности жизни. Эта потребность проявляется в способности выходить за привычные паттерны мышле-

ния и поведения, принимать своё болезненное прошлое, продолжать двигаться дальше, не теряя надежды.

Нереализация данной потребности приводит к апатии, чувству бессмысленности, потере энергии, вдохновения. Чрезмерная привязанность к «традициям», сопротивление новому, страх перемен, критичность, категоричность.

7 потребность: Я соприкасаюсь с трансцендентным. Потребность в постижении того, что выходит за рамки привычного восприятия, желание постигать тайны жизни, способность мыслить в категориях Абсолюта, вечности, духовности, ценностей высшего порядка, личной миссии, вечности, смерти, смысла жизни.

Нереализованность этой потребности проявляется в нежелании соприкасаться с тем, что выходит за пределы очевидной реальности - темой жизненного смысла, смерти, духовности, вечности и т.д.

Еще одним важным аспектом является феноменологический подход, который предполагает фокус на субъективном опыте человека. Как отмечает И. Ялом, терапевтический процесс должен быть направлен на «здесь и сейчас», а не только на анализ прошлого [18]. В ЭРТ это реализуется через технику «стоп-кадра», когда клиент учится наблюдать за своими реакциями из позиции ресурсного наблюдателя, что способствует осознанному проживанию текущих эмоций и выбору новых поведенческих паттернов [16]. Важнейшим инструментом, в связи с этим в ЭРТ подходе является навык эмоциональной осознанности.

Интеграция экзистенциальных принципов в ЭРТ также опирается на идею диалогичности (М. Бубер), где терапевтическое взаимодействие строится как встреча «Я-Ты», исключающая объективацию клиента. Это созвучно задачам ЭРТ, где консультант выступает не в роли эксперта, а в роли проводника, помогающего клиенту восстановить связь с собственными ресурсами. Например, в работе с внутренним ребёнком терапевт создает безопасное пространство для диалога, где клиент сам становится источником поддержки для своей травмированной части [17].

Ресурс-ориентированные подходы

Ресурс-ориентированные подходы в психологии фокусируются на мобилизации внутренних сил и потенциала личности, что противопоставляется традиционной патопсихологической модели, акцентирую-

щейся на дефицитах [8]. Основой данного направления является идея о том, что каждый человек обладает «ресурсным ядром» – устойчивой структурой, объединяющей врождённые способности к созиданию, саморегуляции и осознанному выбору [15]. В методологии ЭРТ это ядро интерпретируется через принцип 5С (Свобода, Сила, Счастье, Созидание, Сотворчество), отражающий базовые векторы здоровой личности.

Теоретической основой ресурс-ориентированного подхода выступает позитивная психология (М. Селигман), утверждающая, что фокус на сильных сторонах и позитивных эмоциях способствует устойчивым изменениям [11]. Например, удовлетворение потребности в свободе (первый принцип 5С) позволяет человеку выйти из состояния пассивного потребления, характерного для травмированной части, и перейти к активному созиданию [15]. Это согласуется с концепцией А. Маслоу о самоактуализации, где реализация потенциала возможна только после удовлетворения базовых потребностей в безопасности и принятии [5]. Также это подтверждается идеей Ялома о том, что проблемы существования решаются самим человеком, а психолог выступает в роли помощника, чье присутствие помогло найти смысл, осознать и понять свои препятствия, которые привели его к данному положению. В концепции Ялома о «четырёх ключевых проблемах» любой человек всегда свободен и самостоятелен в выборе своих решений.

Методы активации ресурсного ядра в ЭРТ включают:

Технику визуализации «наблюдателя» – клиент учится занимать мета-позицию, отслеживая свои реакции без идентификации с ними. Это способствует дистанцированию от травматических паттернов и подключению к ресурсному состоянию [16].

Диалог с ресурсной частью – через вопросы: «Как бы поступила твоя сильная, взрослая версия?», «Что говорит твоя мудрая часть?», «Как ты можешь отреагировать, чтобы потом уважать себя за своё решение?», «В чём проявляется твоя эмоциональная правда в текущий момент времени?» клиент активизирует навык осознанного выбора [17].

Соматические практики – дыхательные упражнения и телесная заземлённость помогают закрепить ресурсное состояние на физиологическом уровне, снижая активность миндалевидного тела (центр страха) [2].

Нейропсихологическое обоснование (А. Шор) подчёркивает, что активация префронтальной коры через техники визуализации и медитации усиливает когнитивную гибкость, позволяя клиенту переключаться с автоматических реакций («бей-беги») на осознанные решения [16]. Например, у человека с хронической тревогой регулярная практика «стоп-кадра» (фиксация в ресурсном состоянии) снижает гипертвозбуждение лимбической системы, формируя новые нейронные связи [2].

Таким образом, ресурс-ориентированные подходы в ЭРТ обеспечивают не только коррекцию дефицитарных состояний, но и запуск процессов личностного роста, где активация ядра через принцип 5С становится основой для устойчивых трансформаций.

Системный подход

Системный подход в психологии рассматривает личность в контексте её принадлежности к семейным, социальным и культурным системам, где нарушения иерархических отношений могут приводить к эмоциональным и поведенческим дисфункциям [15]. В рамках экзистенциально-ресурсной терапии (ЭРТ) данный подход реализуется через работу с родовой иерархией – естественным порядком, при котором старшие поколения несут ответственность за младших, а поток любви и поддержки направлен сверху вниз [8]. Нарушение этого порядка, например, когда ребёнок бессознательно берёт на себя роль «спасателя» родителей, создаёт эмоциональный дефицит и блокирует доступ к ресурсному ядру личности [15].

Теоретической основой выступают идеи Б. Хеллингера, который утверждал, что «переплетения» в семейных системах (перенятие чужой боли, невыраженная скорбь, исключение членов семьи) формируют патологические паттерны, передающиеся через поколения [8]. В ЭРТ задача психолога – помочь клиенту идентифицировать такие переплетения и символически вернуть непосильную для него ответственность её законным носителям (родителям, предкам), восстанавливая тем самым естественную иерархию [18]. Это позволяет освободить энергию, ранее затрачиваемую на удержание чужого груза, и перенаправить её на самореализацию.

Во время консультирования может быть использована практика «пустого стула», когда в терапевтического пространство «приглашается»

третий участник, например кто-то из родителей, чтобы терапевтическая работа включала взаимодействие, в том числе с ним.

Например, подросток, несущий груз обид на мать, в процессе такой практики может «вернуть» эти эмоции матери, восстанавливая границы между поколениями. Важно отметить, что работа ведётся не с реальными членами семьи, а с их образами, что снижает сопротивление и позволяет подростку сохранить уважение к родителям [15].

Нейробиологический аспект (Б. ван дер Колк) объясняет, что системные нарушения активируют зоны мозга, связанные с гипербдительностью (миндалевидное тело) и подавлением эмоций (префронтальная кора) [2]. Возвращение ответственности в рамках ЭРТ способствует снижению активности миндалины и усилению регуляторных функций коры, что подтверждается исследованиями в области нейропластичности [16].

Таким образом, интеграция системного подхода в ЭРТ обеспечивает не только коррекцию межличностных динамик, но и нейробиологическую перестройку, способствуя восстановлению контакта с ресурсным ядром через утверждение здоровых границ и иерархических отношений.

Эффективности экзистенциально-ресурсной терапии

Эффективность ЭРТ как интегративного метода подтверждается её способностью сочетать глубинный анализ травматических паттернов с практической активацией ресурсных состояний, что обеспечивает устойчивые изменения на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях [2; 16]. Согласно исследованиям в области нейропсихологии, техники визуализации и соматического проживания, используемые в ЭРТ, способствуют реструктуризации нейронных сетей, снижая активность миндалевидного тела и усиливая регуляторные функции префронтальной коры [16]. Это коррелирует с данными о снижении уровня тревожности и повышении эмоциональной стабильности у личности после прохождения курса [11].

Критерии успеха ЭРТ включают:

Восстановление контакта с ресурсным ядром – участники курса демонстрируют рост способности к осознанному выбору, переход от реакций, обусловленных травмой («бей-беги-замри»), к действиям, основанным на самооценности и свободе воли [15].

Формирование здоровых границ – снижение созависимых паттернов и возвращение не своей ответственности в рамках системной работы [8].

Устойчивое улучшение эмоционального фона – уменьшение симптомов депрессии, страха и вины, что подтверждается стандартизированными тестами (например, шкалой HADS) [2].

Важным аспектом эффективности ЭРТ является её долгосрочное воздействие. Исследования показывают, что участники курса ЭРТ не только демонстрируют улучшение в момент завершения курса, но и сохраняют положительные изменения через 6–12 месяцев после окончания работы [11]. Это связано с тем, что активация ресурсного ядра формирует внутренний опорный механизм, позволяющий человеку самостоятельно справляться с новыми вызовами, не возвращаясь к дезадаптивным паттернам [15]. Например, навык «стоп-кадра» и диалог с ресурсной частью становятся инструментами, которые человек применяет в повседневной жизни для управления стрессом [9].

Кроме того, ЭРТ демонстрирует гибкость в адаптации к различным культурным и социальным контекстам. Принцип работы с базовыми потребностями (безопасность, принятие, самооценność, творчество, развитие и т.д.) универсален, что позволяет модифицировать метод для людей с разным жизненным опытом [8]. Однако успешность такой адаптации зависит от учёта культурных особенностей восприятия иерархии и требует дополнительной подготовки психологов [17].

Заключение

Проведённое исследование позволило теоретически обосновать экзистенциально-ресурсную терапию (ЭРТ) как интегративный метод, сочетающий принципы экзистенциальной психологии, теории привязанности и системного подхода. ЭРТ демонстрирует эффективность в решении ключевых задач личного консультирования: преодолении эмоционального дефицита, восстановлении контакта с ресурсным ядром личности и формировании навыка осознанного выбора. Метод обеспечивает не только коррекцию симптомов, но и глубинную трансформацию паттернов, уходящих корнями в детские травмы и нарушенные системные динамики [4; 15; 18].

Научная значимость исследования заключается в синтезе разрозненных теоретических концепций (свобода воли по В. Франклу, теория привязанности Дж. Боулби, системные расстановки Б. Хеллингера, пирамиды потребностей А. Маслоу, 4 ключевых проблем экзистенциальной психологии И. Ялома, 5 типов экзистенциального кризиса Р. Мэя) в единую методологическую систему, подкреплённую нейропсихологическими данными [8; 16]. Это открывает новые возможности для изучения механизмов интеграции когнитивных, эмоциональных и соматических аспектов терапии.

Практическая ценность ЭРТ подтверждается её адаптивностью к различным контекстам и долгосрочным эффектом, основанным на формировании внутренних опорных механизмов [11].

Перспективы дальнейших исследований связаны с:

- влиянием ЭРТ на формирование эмоционального интеллекта личности,
- использование ЭРТ в обучении взрослых на этапе послевузовского образования;
- влиянием ЭРТ на развитие личностного потенциала и др.

Таким образом, ЭРТ вносит значительный вклад в развитие консультирования в психолого-педагогической практике, предлагая научно обоснованный инструмент для работы с экзистенциальными и системными кризисами подростков. Её дальнейшее совершенствование позволит расширить возможности помощи в достижении устойчивой самореализации и эмоционального благополучия.

Список литературы

1. Боулби, Дж. *Привязанность и утрата. Т. 1: Привязанность* / пер. с англ. Москва: Гардарики, 2003. 477 с.
2. Ван дер Колк, Б. *Тело помнит всё: как психологическая травма влияет на мозг, разум и тело* / пер. с англ. Москва: Карьера Пресс, 2021. 464 с.
3. Калшед, Д. *Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа* / пер. с англ. Москва: Когито-Центр, 2017. 304 с.
4. Лири, Т. Нейропсихология личности: современные исследования эмоциональной регуляции. *Журнал практической психологии и психоанализа*. 2019. (4), 45–58.
5. Маслоу, А. *Мотивация и личность* / пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 400 с.; Мэй, Р. *Искусство психологического консультирования. Как давать и*

- обретать душевное здоровье*. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2009. 224 с.
6. Норкросс, Дж. *Интегративная психотерапия: методы, исследования и практика* / пер. с англ. Москва: Когито-Центр, 2018. 412 с.
 7. Огден, П. *Соматическое переживание: исцеление травмы через тело* / пер. с англ. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2020. 288 с.
 8. Пезешкиан, Н. *Позитивная психотерапия: теория и практика* / пер. с нем. Москва: Академический проект, 2018. 318 с.
 9. Перлз, Ф. *Гештальт-подход и свидетель терапии* / пер. с англ. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2021. 256 с.
 10. Роджерс, К. *Клиентоцентрированная терапия* / пер. с англ. Москва: Эксмо-Пресс, 2002. 320 с.
 11. Селигман, М. *Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и благополучие* / пер. с англ. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2020. 368 с.
 12. Уинникотт, Д. В. *Маленькие дети и их матери* / пер. с англ. Москва: Класс, 2020. 96 с.
 13. Уитфилд, Д. *Исцеление внутреннего ребёнка* / пер. с англ. Москва: София, 2007. 288 с.
 14. Франкл, В. *Человек в поисках смысла* / пер. с англ. Москва: Прогресс, 1990. 368 с.
 15. Хеллингер, Б. *Порядки любви: разрешение системно-семейных конфликтов и противоречий* / пер. с нем. Москва: Институт консультирования и системных решений, 2003. 320 с.
 16. Шор, А. *Правополушарная психотерапия: нейронаука и исцеление травм привязанности* / пер. с англ. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2022. 352 с.
 17. Юнг, К. Г. *Архетипы и коллективное бессознательное* / пер. с нем. Москва: АСТ, 2019. 496 с.
 18. Ялом, И. *Экзистенциальная психотерапия* / пер. с англ. Москва: Класс, 2020. 576 с.

References

1. Bowlby, J. (2003). *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment* (Russian ed.). Moscow: Gardariki. 477 p.
2. van der Kolk, B. (2021). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* (Russian ed.). Moscow: Karera Press. 464 p.
3. Kalshed, D. (2017). *The Inner World of Trauma: Archetypal Defenses of the Personal Spirit* (Russian ed.). Moscow: Kogito-Tsentr. 304 p.
4. Leary, T. (2019). Neuropsychology of personality: modern studies of emotional regulation. *Journal of Practical Psychology and Psychoanalysis*, (4), 45–58.

5. Maslow, A. (2019). *Motivation and Personality* (Russian ed.). St. Petersburg: Piter. 400 p.
6. May, R. (2009). *The Art of Counseling: How to Give and Find Emotional Health* (Russian ed.). Moscow: Institute of General Humanitarian Research. 224 p.
7. Norcross, J. (2018). *Integrative Psychotherapy: Methods, Research, and Practice* (Russian ed.). Moscow: Kogito-Tsentr. 412 p.
8. Ogden, P. (2020). *Somatic Experiencing: Healing Trauma Through the Body* (Russian ed.). Moscow: Institute of General Humanitarian Research. 288 p.
9. Pezeshkian, N. (2018). *Positive Psychotherapy: Theory and Practice* (Russian ed.). Moscow: Akademicheskii Proekt. 318 p.
10. Perls, F. (2021). *Gestalt Approach and Witness of Therapy* (Russian ed.). Moscow: Institute of General Humanitarian Research. 256 p.
11. Rogers, C. (2002). *Client-Centered Therapy* (Russian ed.). Moscow: Eksmo Press. 320 p.
12. Seligman, M. (2020). *New Positive Psychology: A Scientific View on Happiness and Well-Being* (Russian ed.). Moscow: Mann, Ivanov and Ferber. 368 p.
13. Winnicott, D. W. (2020). *Babies and Their Mothers* (Russian ed.). Moscow: Klass. 96 p.
14. Whitfield, D. (2007). *Healing the Inner Child* (Russian ed.). Moscow: Sofia. 288 p.
15. Frankl, V. (1990). *Man's Search for Meaning* (Russian ed.). Moscow: Progress. 368 p.
16. Hellinger, B. (2003). *Orders of Love: Resolving Systemic Family Conflicts and Contradictions* (Russian ed.). Moscow: Institute for Counseling and Systemic Solutions. 320 p.
17. Schore, A. (2022). *Right-Brain Psychotherapy: Neuroscience and the Healing of Attachment Trauma* (Russian ed.). Moscow: Institute of General Humanitarian Research. 352 p.
18. Jung, C. G. (2019). *Archetypes and the Collective Unconscious* (Russian ed.). Moscow: AST. 496 p.
19. Yalom, I. (2020). *Existential Psychotherapy* (Russian ed.). Moscow: Klass. 576 p.

ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ

Сорокоумова Галина Вениаминовна, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры методики преподавания иностранных языков, педагогики и психологии

*Нижегородский государственный лингвистический университет
ул. Минина, 31А, г. Нижний Новгород, 603093, Российская Федерация
galsors@mail.ru*

Ерёмин Олег Александрович, аспирант кафедры методики преподавания иностранных языков, педагогики и психологии

*Нижегородский государственный лингвистический университет
ул. Минина, 31А, г. Нижний Новгород, 603093, Российская Федерация
eremenko.inerp@yandex.ru*

DATA ABOUT THE AUTHORS

Galina V. Sorokoumova, Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor of the Department of Foreign Language Teaching Methods, Pedagogy, and Psychology
Nizhny Novgorod State Linguistic University
31A, Minina Str., Nizhny Novgorod, 603093, Russian Federation
galsors@mail.ru
SPIN-code: 9182-5852
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5246-5200>
ResearcherID: JTW-5629-2023
Scopus Author ID: 57224211485

Oleg A. Eremenko, Graduate Student of the Department of Foreign Language Teaching Methods, Pedagogy, and Psychology
Nizhny Novgorod State Linguistic University
31A, Minina Str., Nizhny Novgorod, 603093, Russian Federation
eremenko.inerp@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0890-0791>

Поступила 14.11.2025

После рецензирования 29.11.2025

Принята 10.12.2025

Received 14.11.2025

Revised 29.11.2025

Accepted 10.12.2025