

## Экзистенциальные ресурсы личности в образовательном процессе: от логотерапии к практике сопровождения

Н. О. Алимова<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Филиал РГПУ имени А. И. Герцена в г. Ташкенте,  
100007, Республика Узбекистан, г. Ташкент, ул. Бабура, д. 55

### Сведения об авторе:

**Нозимахон Ойбековна Алимова**  
e-mail: nazima-alimova@mail.ru

© Автор (2025).

Опубликовано Российским  
государственным педагогическим  
университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** Современная образовательная среда предъявляет к личности студента не только требования академического характера, но и затрагивает глубинные вопросы смысла, идентичности и самоопределения. В условиях социокультурных изменений, цифровизации и роста неопределённости особенно актуальным становится поиск внутренних ресурсов, обеспечивающих психологическую устойчивость и личностное развитие.

Экзистенциальная психология, представляемая лого-

терапией Виктора Франкла и экзистенциальным анализом Альфрида Лэнгле, предлагает концептуальные и практические основания для понимания и сопровождения студентов в образовательном процессе.

Логотерапевтическая идея «воли к смыслу» и концепция четырёх фундаментальных мотиваций раскрывают внутренние экзистенциальные ресурсы личности, способные поддерживать её в процессе учёбы, профессионального становления и преодоления жизненных трудностей.

В докладе рассматриваются возможности применения экзистенциального подхода в практике психологического сопровождения студентов: индивидуальное консультирование, групповые формы работы, создание условий для развития автономии, ответственности и поиска личностно значимых смыслов. Отдельное внимание уделяется вопросу психологической безопасности и профилактике кризисных состояний через экзистенциальную поддержку.

Основываясь на теоретических и эмпирических данных, выделяются следующие направления применения экзистенциального подхода в образовательной практике: 1) индивидуальное консультирование. Логотерапевтические техники (деревфлексия, парадоксальная интенция) и методы экзистенциального анализа способствуют глубокому переживанию ценностей студентами, выявлению смыслов в учебном контексте и преодолению кризисных состояний; 2) групповые формы работы (семинары и тренинги обеспечивают пространство для рефлексии и группового самопознания, способствуя формированию профессионального самосознания, интеграции жизненного опыта в образовательный процесс, укреплению чувства принадлежности и созданию безопасной среды для самореализации; психологическое сопровождение в группах стимулирует открытость, экспериментирование и принятие ошибок, что критично для развития личностного потенциала).

Существуют ограничения: большинство исследований имеют поперечный дизайн, затрудняющий выявление причинно-следственных связей; необходимы лонгитюдные и межкультурные исследования. Кроме того, психологические интервенции по логотерапии и экзистенциальному анализу недостаточно стандартизированы, что ограничивает их масштабное применение и оценку эффективности. Тем не менее, актуальные исследования показывают, что осознание смыслов, переживание собственной ценности, вовлечённость в межличностные отношения и установка на будущее коррелируют с академической вовлечённостью и устойчивостью.

**Ключевые слова:** экзистенциальные ресурсы, смысл, логотерапия, экзистенциальный анализ, образование, личностное развитие

# Existential resources of personality in education: From logotherapy to guidance practice

N. O. Alimova <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Tashkent branch of Herzen State Pedagogical University of Russia,  
55 Babur Str., Tashkent, 100070, Uzbekistan

## Author:

**Nozimakhon O. Alimova**

e-mail: nazima-alimova@mail.ru

## Copyright:

© The Author (2025).

Published by Herzen State  
Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** Contemporary educational environment exposes students not only to academic requirements but also to profound questions of meaning, identity, and self-determination. Sociocultural change, digitalization, and growing uncertainty add weight to the pursuit of inner resources that ensure psychological resilience and personal development.

Existential psychology, represented by Viktor Frankl's logotherapy and Alfred Längle's existential analysis, provides both conceptual and practical foundations for understanding and supporting students in their studies.

The idea of the 'will to meaning' and Längle's concept of four fundamental motivations uncover a personality's internal existential resources that individuals can tap into while learning, growing in their profession, and overcoming life difficulties.

This paper discusses the potential application of the existential approach to the practice of psychological support for students: individual counseling, group work, and establishing conditions to encourage autonomy, responsibility, and search for personally meaningful purposes. Particular emphasis is on psychological safety and the prevention of crises through existential support.

Personality's existential resources can thus qualify as a key factor in personal growth and successful adaptation within education. Meanwhile, the integration of Frankl's and Längle's ideas into the university psychology practice unlocks new development prospects for the humanistic education model.

Based on theoretical and empirical data, the following directions in the application of the existential approach in educational practice are distinguished: 1. Individual counseling. Logotherapeutic techniques (dereflection, paradoxical intention) and methods of existential analysis facilitate students' deep experience of values, identification of meanings within the educational context, and overcoming of crisis states. 2. Group work. Seminars and trainings provide a space for reflection and group self-awareness, promoting the formation of professional self-consciousness, integration of life experience into the educational process, strengthening the sense of belonging, and creating a safe environment for self-realization. Psychological support in groups encourages openness, experimentation, and acceptance of mistakes, which are critical for developing personal potential.

There are limitations: most studies have a cross-sectional design, complicating the identification of causal relationships; longitudinal and cross-cultural studies are needed. Moreover, psychological interventions based on logotherapy and existential analysis are insufficiently standardized, limiting their broader implementation and effectiveness evaluation. Recent research shows that the awareness of meanings, experiencing self-value, engagement in interpersonal relationships, and future orientation correlate with students' academic engagement and resilience.

**Keywords:** existential resources, meaning, logotherapy, existential analysis, education, personal development

## Введение

Современная образовательная среда предъявляет всё более сложные требования к личности студента. С одной стороны, это традиционные академические задачи:

освоение программ, формирование профессиональных компетенций, подготовка к будущей карьере. С другой – это вызовы, связанные с личностным развитием, идентичностью и поиском смысла в условиях высокой неопределённости. Глобальные

социокультурные трансформации, процессы цифровизации и ускорение темпа жизни усиливают риски психологической неустойчивости, тревожности и эмоционального выгорания у студентов (Rodrigues et al. 2025; Turhan et al. 2022).

В этих условиях особое значение приобретает вопрос о том, что может выступать в качестве внутренних опор, позволяющих студенту справляться с нагрузками и сохранять целостность личности. Экзистенциальная психология, начиная с работ Виктора Франкла и его концепции «воли к смыслу» (Франкл 1990; 2024), продолжающаяся в теории четырёх фундаментальных мотиваций А. Лэнгле (Längle 2003a; 2003b), предлагает обратить внимание и направить исследовательский интерес на то, как переживание смысла, осознание собственной ценности и ориентация на будущее могут поддержать личность в образовательном процессе.

### Теоретические основания

Виктор Франкл, основываясь на собственном опыте заключения в концлагере, показал, что поиск смысла является базовой мотивацией человека и важнейшим условием его психологической устойчивости к возможным трудностям (Франкл 1990). Смысл, по Франклу, не задаётся в готовом виде извне, а открывается в конкретных обстоятельствах и реализуется через ценности творчества, ценности переживания и ценности отношения (позиция, занимаемая человеком по отношению к неизбежному) (Франкл 1990; 2024). Для образовательной практики это означает необходимость помогать студентам находить личностно значимый смысл в учёбе, профессиональном выборе и образовательной ситуации.

Лэнгле развил и расширил идеи Франкла, выделив четыре фундаментальные мотивации, обеспечивающие экзистенциальное основание личности: «мочь-быть-в-мире», «нравиться-жить», «иметь-право-быть-собой» и «долженствовать». Четыре фундаментальные мотивации яв-

ляются необходимыми условиями для экзистенции, исполненной жизни, и отражают способность человека соотноситься со всеми уровнями бытия: с миром, жизнью, самим собой и смыслом (Längle 2003a; 2003b). Каждая из этих мотиваций актуализируется в образовательной среде: отношения с реальностью связаны с переживанием образовательной среды как безопасной, удовольствие и эмоциональная вовлечённость – с качеством взаимодействия субъектов образовательного процесса, переживание самооценности – с признанием достижений и талантов студента, а отношения с будущим – с формированием профессиональной перспективы.

### Современные исследования

Ряд эмпирических исследований последних лет подтверждает значимость экзистенциальных оснований в образовании. Так, в исследовании китайских авторов показано, что смысло-центрированные стратегии совладания у студентов связаны с более низким уровнем тревоги и депрессии, при этом медиаторами выступают чувство принадлежности к образовательной среде и взаимозависимый тип самоопределения. Под последним авторы подразумевают способ восприятия и понимания человеком самого себя через отношения с другими людьми, социальные роли и принадлежность к группе (Lu et al. 2025).

Систематический обзор литературы выявил, что благополучие и учебная вовлечённость студентов поддерживаются через социальную поддержку, автономию и чувство самоэффективности, тогда как стресс и выгорание снижают показатели вовлечённости и академического успеха (Puiu et al. 2024).

Вопрос психологической безопасности также выходит на первый план. Исследования показывают, что студенты, находящиеся в небезопасной образовательной среде, реже участвуют в дискуссиях и взаимодействии; напротив, психологическая безопасность способствует кооперации,

совместному решению задач и активному участию в образовательных проектах (Clausen et al. 2024; Hansen et al. 2025).

Отдельные работы фиксируют, что значимыми источниками смысла для студентов становятся самопринятие и социальная поддержка (Wu et al. 2024). Это позволяет сделать вывод о том, что практики психологического сопровождения должны быть направлены не только на когнитивную сферу, но и на укрепление самооценки и развитие межличностных связей.

Особое внимание в последние годы уделяется проблеме студенческого выгорания. Пандемия COVID-19 и переход на дистанционное обучение продемонстрировали рост утомляемости, прокрастинации и намерения прекратить обучение. Однако изменения в организации учебного процесса (сбалансированная нагрузка, гибкие форматы) позволяли снижать риски выгорания и повышать жизненный тонус (Turhan et al. 2022).

Наконец, экспериментальные данные о логотерапевтических интервенциях подтверждают, что работа со смыслом способствует росту уровня вовлечённости в учебный процесс и снижению уровня стресса (Bull 2025).

### Практическое применение

Опираясь на теоретические и эмпирические данные, можно выделить несколько направлений внедрений экзистенциального подхода в образовательную практику:

1. Индивидуальное консультирование. Логотерапевтические техники (метод дерефлексии, метод парадоксальной интенции) и специфические методы экзистенциального анализа позволяют студентам глубже переживать ценности и вследствие этого обнаруживать смыслы в контексте учёбы, преодолевать кризисные состояния (Франкл 1990; Bull 2025).

2. Групповые формы работы. Семинары и тренинги создают пространство для рефлексии и группового самопознания, что способствует формированию профессионального самосознания, позволяет

включить жизненный опыт студента в образовательный процесс, укрепляет чувство принадлежности к образовательной среде и формирует комфортное и безопасное социальное пространство для самореализации. Психологическое сопровождение образовательного процесса в формате группой работы вносит вклад в формирование среды, в которой студенты не боятся высказывать своё мнение, экспериментировать и ошибаться, что является необходимым условием для раскрытия личностного потенциала (Clausen et al. 2024; Hansen et al. 2025).

Несмотря на существующие данные о значимости экзистенциальных ресурсов личности в образовании, существует ряд ограничений. Во-первых, многие исследования носят поперечный характер, что не позволяет делать выводы о причинно-следственных связях. Необходимы лонгитюдные исследования и межкультурные сравнения. Во-вторых, психологические интервенции, базирующиеся на идеях логотерапии и экзистенциального анализа, пока недостаточно стандартизированы. Это затрудняет их широкое внедрение и оценку эффективности их применения.

Тем не менее, общая тенденция очевидна: обнаружение смыслов, переживание собственной ценности, включённость в отношения и ориентация на будущее выступают факторами, которые напрямую связаны с академической вовлечённостью, благополучием и устойчивостью студентов.

### Выводы

Экзистенциальные ресурсы личности можно рассматривать как ключевой фактор адаптации и развития в образовательном процессе. Логотерапия Франкла и экзистенциальный анализ Лэнгле дают теоретические и практические инструменты, позволяющие сопровождать студентов в их профессиональном и личностном становлении.

Современные исследования подтверждают, что работа со смыслом снижает риски тревоги, депрессии и выгорания,

укрепляют учебную вовлечённость и способствуют формированию психологической безопасности. Практическая реализация экзистенциального подхода в образовании открывает перспективы построения гуманистической модели университета, в центре которой личность студента и его право на аутентичную самореализацию в выбранном профессиональном направлении.

### Литература

- Франкл, В. (1990) *Человек в поисках смысла*. М: Прогресс, 368 с.
- Франкл, В. (2024) *Неврозы. Теория и терапия*. М: МИФ, 304 с.
- Bull, D. (2025) The Impact of Logotherapy on Students' Perceived Academic Performance and Stress Levels. *International Journal of Life Sciences Research*, vol. 13, no. 2, pp. 11–31. DOI: 10.5281/zenodo.15210727
- Clausen, N., Abouarabi, Y., Chen, J. et al. (2024) First-Year University Students' Perspectives on Their Psychological Safety in PBL Teams. *Education Sciences*, vol. 15, no. 2. DOI: 10.3390/educsci15020236
- Hansen, S., Chen, J., Lyngdorf, N. et al. (2025) Supporting Psychological Safety in Teamwork – in Which Ways Do Engineering Students Feel Safe Doing Creativity-Focused Interventions in a PBL Environment. *European Journal of Engineering Education*, vol. 50. DOI:10.1080/03043797.2025.2522278
- Längle, A. (2003a) The Art of Involving the Person. *European Psychotherapy*, vol. 4, no. 1, pp. 25–36.
- Längle, A. (2003b) The Search for Meaning in Life and the Fundamental Existential Motivations. *Psychotherapy in Australia*, vol. 10, no. 1, pp. 22–27.
- Lu, Q., Chen, Q., Zhang, Y., Zhou, Z. (2025) How Does Meaning-Centered Coping Influence College Students' Mental Health? The Mediating Roles of Interdependent Self-Construal and School Connectedness. *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)*, vol. 15, no. 7. DOI:10.3390/bs15070955
- Puiu, S., Udriștioiu, M. T., Petrișor, I. et al. (2024) Students' Well-Being and Academic Engagement: A Multivariate Analysis of the Influencing Factors. *Healthcare (Basel)*, vol. 12, no. 15. DOI:10.3390/healthcare12151492
- Rodrigues, Y., Alves, B., Santana, M. et al. (2025) Depression, Anxiety and Stress in University Students and Their Relationship with Sociodemographic and Psychosocial Factors Post-COVID-19. *Cogitare Enfermagem*, vol. 30. DOI:10.1590/ce.v30i0.98437
- Turhan, D., Wenker, T., Scheunemann, A. et al. (2022) University Students' Profiles of Burnout Symptoms amid the COVID-19 Pandemic in Germany and Their Relation to Concurrent Study Behavior and Experiences. *International Journal of Educational Research*, vol. 116, article 102081. DOI:10.1016/j.ijer.2022.102081
- Wu, C., Liu, X., Liu, J. et al. (2024) Strengthening the meaning in life among college students: the role of self-acceptance and social support – evidence from a network analysis. *Frontiers in Psychology*, vol. 15. DOI:10.3389/fpsyg.2024.1433609

### References

- Bull, D. (2025) The Impact of Logotherapy on Students' Perceived Academic Performance and Stress Levels. *International Journal of Life Sciences Research*, vol. 13, no. 2, pp. 11–31. DOI:10.5281/zenodo.15210727 (In English)
- Clausen, N., Abouarabi, Y., Chen, J. et al. (2024) First-Year University Students' Perspectives on Their Psychological Safety in PBL Teams. *Education Sciences*, vol. 15, no. 2. DOI:10.3390/educsci15020236 (In English)

- Frankl, V. (1990) *Chelovek v poiskakh smysla [Man's Search for Meaning]*. Moscow: Progress Publ., 368 p. (In Russian)
- Frankl, V. (2024) *Nevrozy. Teoriya i terapiya [Neuroses: Theory and Therapy]*. Moscow: MIF Publ., 304 p. (In Russian)
- Hansen, S., Chen, J., Lyngdorf, N. et al. (2025) Supporting Psychological Safety in Teamwork – in Which Ways Do Engineering Students Feel Safe Doing Creativity-Focused Interventions in a PBL Environment. *European Journal of Engineering Education*, vol. 50. DOI: 10.1080/03043797.2025.2522278 (In English)
- Längle, A. (2003a) The Art of Involving the Person. *European Psychotherapy*, vol. 4, no. 1, pp. 25–36. (In English)
- Längle, A. (2003b) The Search for Meaning in Life and the Fundamental Existential Motivations. *Psychotherapy in Australia*, vol. 10, no. 1, pp. 22–27.
- Lu, Q., Chen, Q., Zhang, Y., Zhou, Z. (2025) How Does Meaning-Centered Coping Influence College Students' Mental Health? *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)*, vol. 15, no. 7. DOI:10.3390/bs15070955 (In English)
- Puiu, S., Udriștioiu, M. T., Petrișor, I. et al. (2024) Students' Well-Being and Academic Engagement: A Multivariate Analysis of the Influencing Factors. *Healthcare (Basel)*, vol. 12, no. 15. DOI:10.3390/healthcare12151492 (In English)
- Rodrigues, Y., Alves, B., Santana, M. et al. (2025) Depression, Anxiety and Stress in University Students and Their Relationship with Sociodemographic and Psychosocial Factors Post-COVID-19. *Cogitare Enfermagem*, vol. 30. DOI:10.1590/ce.v30i0.98437 (In English)
- Turhan, D., Wenker, T., Scheunemann, A. et al. (2022) University Students' Profiles of Burnout Symptoms amid the COVID-19 Pandemic in Germany and Their Relation to Concurrent Study Behavior and Experiences. *International Journal of Educational Research*, vol. 116. DOI:10.1016/j.ijer.2022.102081 (In English)
- Wu, C., Liu, X., Liu, J. et al. (2024) Strengthening the Meaning in Life among College Students: The Role of Self-Acceptance and Social Support – Evidence from a Network Analysis. *Frontiers in Psychology*, vol. 15. DOI:10.3389/fpsyg.2024.1433609 (In English)