ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.99
DOI 10.5281/zenodo.21622896

Косенко В. В.

Косенко Виктория Владимировна, независимый исследователь. E-mail: kosenkoviktoria17@gmail.com.

Логотерапия как средство профилактики экзистенциальной тревоги у студентов поколения Z

Аннотация. В статье рассматривается проблема профилактики экзистенциальной тревоги у студентов поколения Z средствами логотерапии. Анализируется потенциал логотерапии в предупреждении экзистенциальной тревоги и эмоционального выгорания, исследуется психологическое состояние студентов поколения Z. В исследовании применялись методы анализа, обобщения и сравнительного изучения отечественных и зарубежных научных источников, а также систематизации эмпирических данных, полученных в независимых исследованиях. Рассматриваются такие аспекты, как особенности проявления экзистенциальной тревоги, взаимосвязь экзистенциального вакуума и эмоционального выгорания, а также возможности логотерапевтических интервенций. В результате выявлено, что восстановление личностного смысла способствует снижению уровня тревожности и укреплению психологической устойчивости студентов, что подтверждается как отечественными, так и зарубежными эмпирическими исследованиями с количественными показателями эффективности. Основными выводами являются обоснование эффективности логотерапии как средства профилактики экзистенциальных кризисов и необходимость ее интеграции в психолого-педагогическое сопровождение студенческой молодежи.
Ключевые слова: логотерапия, экзистенциальная тревога, поколение Z, экзистенциальный вакуум, эмоциональное выгорание, студенты, смысл жизни.

Kosenko V. V.

Kosenko Victoria Vladimirovna, independent researcher. E-mail: kosenkoviktoria17@gmail.com.

Logotherapy as a means of preventing existential anxiety in Z-generation students

Abstract. This article examines the prevention of existential anxiety among Generation Z students using logotherapy. It analyzes the potential of logotherapy to prevent existential anxiety and emotional burnout and investigates the psychological state of Generation Z students. The study employed methods of analysis, generalization, and comparative review of domestic and

international scholarly sources, as well as the systematization of empirical data from independent studies. Key aspects addressed include the manifestations of existential anxiety, the relationship between the existential vacuum and emotional burnout, and the potential of logotherapeutic interventions. The findings indicate that restoring personal meaning helps reduce anxiety levels and strengthen students' psychological resilience—a conclusion supported by both domestic and international empirical studies demonstrating quantitative evidence of effectiveness. The study concludes by substantiating the effectiveness of logotherapy in preventing existential crises and highlighting the need to integrate it into the psychological and educational support systems for university students.

Key words: logotherapy, existential anxiety, generation Z, existential vacuum, emotional burnout, students, meaning of life.

В последние годы психологическое состояние студентов поколения Z привлекло повышенное внимание специалистов, что связано с ростом проявлений экзистенциальной тревоги и эмоционального выгорания в этой группе. Экзистенциальная тревога возникает из глубинного конфликта между потребностью в смысле жизни и ощущением его утраты, что становится особенно актуальным для молодых людей, формирующих свое мировоззрение и жизненные ориентиры в период обучения.

Студенты поколения Z сталкиваются с уникальными социальными и культурными вызовами: быстрым темпом изменений, цифровой перегрузкой, неопределенностью будущего и высоким уровнем конкуренции. Эти факторы способствуют формированию экзистенциального вакуума — состояния, характеризующегося ощущением пустоты, бессмысленности и внутренней дезориентации.

Проблема заключается в том, что традиционные методы психотерапевтической поддержки нередко не учитывают глубинные экзистенциальные запросы студентов поколения Z, что снижает эффективность профилактических и лечебных мероприятий. Возникает необходимость в поиске и изучении специализированных подходов, которые способны помочь молодым людям найти личностный смысл и восстановить внутреннюю гармонию.

Экзистенциальная тревога представляет собой психологическое состояние, связанное с переживанием глубинных сомнений и беспокойств относительно смысла жизни, свободы выбора, ответственности и собственной идентичности. Она возникает в ответ на осознание конечности бытия и неопределенности жизненных ориентиров, вызывая эмоциональное напряжение и внутренний конфликт [2]. Для молодёжи экзистенциальная тревога имеет особое значение, поскольку период студенчества характеризуется поиском себя и своих жизненных путей в условиях множества внешних и внутренних вызовов.

У студентов поколения Z, родившихся с середины 1990-х до начала 2010-х годов, экзистенциальная тревога проявляется комплексно вследствие уникальных социальных, культурных и экономических факторов. Эти молодые люди ощущают нехватку традиционных опор в виде устойчивых социальных институтов и культурных норм, что затрудняет осознание личного смысла и жизненных целей. Постоянное присутствие в цифровом пространстве и информационная перегрузка приводят к ощущению растерянности и усиливают чувство собственной неполноценности через сравнение с идеализированными образами в социальных сетях [4].

Кроме того, акцент на индивидуализме в формировании личности часто приводит к феномену «расплывчатого Я», когда студенты испытывают нестабильность самоощущения и размытость ценностей. Это проявляется в трудностях с самоопределением и неуверенности относительно будущего, что усугубляется

экономической нестабильностью, перспективами отложенного взросления и страхом перемен. Студенты часто воспринимают переход к самостоятельной жизни как источник стресса и страха, сопровождаемый сомнениями в профессиональной реализуемости и социальной адаптации [7].

Эмоциональные симптомы экзистенциальной тревоги у данной группы включают тускнеющие надежды, чувство пустоты и отчаяния, повышенную раздражительность и затруднения в концентрации внимания. Психологические последствия проявляются в виде сочетания тревожных и депрессивных состояний [3]. Особенно выражена тревожность у студентов медицинских вузов, где требования и ожидания оказывают дополнительное давление.

Помимо индивидуальных проявлений, экзистенциальная тревога у поколения Z тесно связана с социальными явлениями. Поколение растёт в условиях экономической нестабильности и высокой конкуренции, что дополнительно усиливает чувство неопределенности и безысходности. Трудности с трудоустройством и формированием устойчивых межличностных отношений усиливают внутреннее напряжение и страх перед будущим. Это накладывает отпечаток на восприятие взрослой жизни, которая воспринимается как источник ограничений и разочарований, а студенческий период — как утраченная возможность радости и самореализации [4].

Следовательно, экзистенциальная тревога у студентов поколения Z отражает не только внутренний поиск смысла и самоидентификации, но и сложный комплекс внешних факторов, препятствующих эмоциональному и психологическому благополучию.

Эмоциональное выгорание формируется на фоне длительного отсутствия личного смысла в деятельности, когда человек перестает видеть цель и ценность своих усилий. Психологическая защита включается в экономию эмоциональных ресурсов, приводя к снижению мотивации, апатии, депрессии и деперсонализации. Поэтому выгорание можно рассматривать как следствие экзистенциального вакуума с клиническими проявлениями в виде истощения психологических и физических сил [10]. Немаловажным элементом этого процесса является постепенность развития — от ощущения перегрузок и умственного истощения до социальной изоляции и серьезных функциональных нарушений.

Одна из причин возникновения экзистенциального вакуума — фрагментация жизненных задач и трудовой деятельности. Современный ритм и организация работы приводят к дроблению труда на мелкие операции, что формирует у человека ощущение отчуждения от результатов и собственной функциональной заменяемости. Этот эффект усиливает чувство бессмысленности, снижающее выработку дофамина — нейромедиатора, ответственного за положительные эмоции и мотивацию к достижению целей. В результате человек испытывает потерю радости и удовлетворения от своей деятельности, что провоцирует дальнейшее углубление экзистенциального вакуума и оцепенелость [10].

Особенно уязвимыми в этом плане оказываются представители помогающих профессий, которые сталкиваются с высоким эмоциональным напряжением, хроническим стрессом и низким уровнем признания. Для студентов, входящих в это поле будущей профессиональной деятельности, данные факторы накапливаются ещё в период обучения, сопровождаясь снижением эмоциональной устойчивости и нарастанием ценностного кризиса. Наслаивающиеся нагрузки ведут к усилению выгорания, которое по своей сути является не только психофизиологическим, но и экзистенциальным феноменом [5, с. 44].

Важным аспектом профилактики выгорания и коррекции экзистенциального вакуума является осознанный поиск и удержание личного смысла в деятельности и жизни. Человек, способный осмысленно выбирать свои действия, исходя из

внутренних ценностей, способен противостоять разрушительному влиянию стресса и повышенных требований. Отмечая глубокую роль смысла, Ницше подчеркивал: «Если у человека есть „зачем“ жить, он выдержит любое „как“». Поддержка внутреннего «зачем» позволяет сохранять мотивацию и эмоциональные ресурсы даже в сложных условиях [1].

Таким образом, понимание причин возникновения экзистенциального вакуума и его взаимосвязи с эмоциональным выгоранием имеет критическое значение для разработки эффективных превентивных стратегий. Акцент смещается на стимулирование осмысленного выбора и формирование целостного взгляда на жизнь и профессиональную деятельность, что способствует сохранению эмоционального здоровья и психологической устойчивости.

Современные исследования всё более акцентируют внимание на связи между эмоциональным выгоранием и экзистенциальным вакуумом, что открывает новые перспективы для профилактики выгорания при помощи логотерапии. Анализ публикаций последних лет показывает, что восстановление смыслов жизни и деятельности играет ключевую роль в снижении факторов, способствующих развитию эмоционального истощения у молодёжи. В этом контексте логотерапевтические методы, направленные на поддержку осознания личных ценностей и жизненных целей, демонстрируют эффективность в предупреждении психологического истощения и цинизма, входящих в структуру выгорания.

В частности, в обзоре N. Riethof и P. Bob, обобщившем данные исследований с применением опросника Maslach Burnout Inventory (MBI), показано, что низкий уровень экзистенциальной исполненности достоверно коррелирует с высокими показателями эмоционального истощения и деперсонализации, тогда как восстановление смысловых ориентиров способствует снижению данных параметров [10].

Исследования подтверждают, что эмоциональное выгорание у студентов нередко сопровождается состоянием утраты смысла и внутренней пустоты, которые традиционные когнитивно-поведенческие подходы не всегда учитывают должным образом. Логотерапия, предлагая фокус на перспективе индивидуального смыслообразования, позволяет изменить отношение студентов к стрессовым ситуациям, помогая увидеть в них не только препятствия, но и возможности для личностного роста. Такой сдвиг восприятия снижает риск возникновения деперсонализации и чувства неэффективности, что является одним из важных факторов профилактики выгорания [10].

Практические программы логотерапевтической профилактики используют техники, способствующие укреплению экзистенциальной устойчивости: выявление и формулировка жизненных смыслов, развитие умения ставить перспективные цели и удерживать их даже в условиях неопределённости. В частности, работа с осознанием ответственности за собственный выбор и поддержка творческого отношения к жизни помогают студентам противостоять чувству бессмысленности, предотвращая хронизацию эмоционального истощения.

Эмпирическим подтверждением эффективности логотерапевтических интервенций служит исследование А. С. Берберян, проведённое на выборке молодых людей в возрасте 18–29 лет ($n = 32$) с применением Шкалы экзистенции А. Лэнгле и Шкалы тревожности Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина. Установлена статистически значимая обратная корреляция между показателями экзистенциальной исполненности и уровнем личностной тревожности: коэффициенты корреляции варьируются от $r = -0{,}40$ (субшкала «Самодистанцирование») до $r = -0{,}61$ (субшкала «Исполненность», $p < 0{,}01$), что свидетельствует о существенной связи между восстановлением смысла и снижением тревоги [2].

Дополнительные доказательства получены в квазиэкспериментальном исследовании D. Bull (N = 200, возраст 18–60 лет), в котором экспериментальная группа (n = 100) проходила логотерапевтическую программу из трёх сессий по пять недель, а контрольная группа (n = 100) не получала вмешательства. По результатам тестирования с использованием валидизированных шкал воспринимаемого стресса и академической успеваемости выявлено статистически значимое снижение уровня стресса в экспериментальной группе (M = 4,2) по сравнению с контрольной (M = 7,8 по 10-балльной шкале), а также повышение среднего балла успеваемости (M = 3,5 против M = 2,8). Размер эффекта по Коэну составил d = 1,54 ($t(198) = 8,52$, $p < 0,001$), что указывает на большой практический эффект логотерапевтического вмешательства [8].

Аналогичные результаты получены в исследовании S. Rahgozar, L. Giménez-Llort и соавторов, в котором онлайн-групповая логотерапевтическая программа, включающая техники сократического диалога, парадоксальной интенции, дефлексии и модификации отношений, применялась для снижения тревоги и депрессии у студентов. Дизайн исследования предусматривал предтест-посттест с контрольной группой; анализ MANCOVA показал, что эффект логотерапии объясняет 89% дисперсии снижения тревожности и депрессивной симптоматики, измерявшихся по шкалам Beck Anxiety Inventory (BAI) и Beck Depression Inventory (BDI) [9].

Кроме того, логотерапия предоставляет инструменты, направленные на рефлексию и осмысление эмоциональных состояний, что способствует восстановлению ресурсов и повышению общей психоэмоциональной стабильности. Важно уточнить, что речь идёт не о соматизации — переходе психологических переживаний в телесные симптомы, — а о противоположном процессе: помощи человеку в осознании и вербализации своих эмоций, переосмыслении трудных ситуаций в свете личных ценностей и нахождении конструктивного способа реагирования. Объединение смыслообразующих техник с практиками сознательного отношения к настоящему моменту позволяет расширить возможности профилактики эмоционального выгорания в медицинских и образовательных учреждениях, делая студенческую жизнь более психологически комфортной и осмысленной [6].

Важным аспектом применения логотерапии в профилактике выгорания является её акцент на уникальности каждого человека и индивидуализации терапевтических вмешательств. Это позволяет учитывать особенности поколения Z, такие как высокая чувствительность к цифровому информационному потоку, поиск индивидуальной идентичности и потребность в самореализации через осмысленную деятельность. Логотерапия адаптирует традиционные методы к современному контексту, что делает её инструментом не только лечения, но и профилактики психоэмоциональных нарушений у студентов [10].

Подводя итог, логотерапия занимает важное место среди средств предупреждения эмоционального выгорания у студентов поколения Z. Её практическая ценность заключается в возможности активизации внутренних ресурсов личности через восстановление и укрепление личностных смыслов. Эффективность этого подхода подтверждается эмпирическими данными: квазиэкспериментальные и корреляционные исследования с применением стандартизированных психодиагностических методик (MBI, BAI, BDI, Шкала экзистенции) демонстрируют статистически значимое снижение тревожности, депрессивной симптоматики и показателей выгорания после логотерапевтических интервенций. Включение логотерапевтических компонентов в профилактические программы способствует формированию устойчивой мотивации, улучшению качества жизни и снижению рисков психоэмоционального истощения в студенческой среде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверьянов А.И. Синдром эмоционального выгорания: попытка логотерапевтического объяснения // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2020. № XXV. С. 217–221. DOI 10.24411/9999-042A-2020-00028.
2. Берберян А.С. Взаимосвязь экзистенциальной исполненности и тревожности у молодежи // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 2 (131). С. 109–118.
3. Задорожная О.В., Кушнерев И.С. Тревожные и депрессивные расстройства у студентов медицинских университетов в контексте особенностей поколения Z // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 2. DOI 10.17513/spno.30730.
4. Лукьянченко Н.В., Довыденко Л.В., Аликин И.А. Ценности успеха в представлении студенческой молодежи поколения Z // Социальная психология и общество. 2019. Т. 10. № 2. С. 82–94. DOI 10.17759/sps.2019100207.
5. Неги А.П. Профилактика синдрома эмоционального выгорания и профессиональной деформации с использованием когнитивного, телесно-ориентированного и экзистенциально-аналитического подходов. М.: Ridero, 2016. 76 с.
6. Стрекалина Д.В. Психотерапия выгорания. Екатеринбург: Ridero, 2025. 106 с.
7. Тарасова Е.М. Некоторые психологические особенности студентов поколения Z // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психология. 2020. № 2. С. 62–70.
8. Bull D. The Impact of Logotherapy on Students' Perceived Academic Performance and Stress Levels // International Journal of Healthcare Sciences. Vol. 12, Is. 2. P. 19–34. DOI 10.5281/zenodo.15210727.
9. Rahgozar S., Giménez-Llort L. Design and effectiveness of an online group logotherapy intervention on the mental health of Iranian international students in European countries during the COVID-19 pandemic // Front Psychiatry. 2024. Vol. 15. P. 1323774. DOI 10.3389/fpsyt.2024.1323774.
10. Riethof N., Bob P. Burnout Syndrome and Logotherapy: Logotherapy as Useful Conceptual Framework for Explanation and Prevention of Burnout // Frontiers in Psychiatry. 2019. Vol. 10. Art. 382. DOI 10.3389/fpsyt.2019.00382.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Aver'yanov A.I. Sindrom emocional'nogo vygoraniya: popytka logoterapevticheskogo ob"yas-neniya // Psihologicheskie problemy smysla zhizni i akme. 2020. № XXV. S. 217–221. DOI 10.24411/9999-042A-2020-00028.
2. Berberyan A.S. Vzaimosvyaz' ekzistencial'noj ispolnennosti i trevozhnosti u molodezhi // YAroslavskij pedagogicheskij vestnik. 2023. № 2 (131). S. 109–118.
3. Zadorozhnaya O.V., Kushnerev I.S. Trevozhnye i depressivnye rasstrojstva u studentov medi-cinskih universitetov v kontekste osobennostej pokoleniya Z // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2021. № 2. DOI 10.17513/spno.30730.
4. Luk'yanchenko N.V., Dovydenko L.V., Alikin I.A. Cennosti uspekha v predstavlenii studenche-skoj molodezhi pokoleniya Z // Social'naya psihologiya i obshchestvo. 2019. T. 10. № 2. S. 82–94. DOI 10.17759/sps.2019100207.
5. Negi A.P. Profilaktika sindroma emocional'nogo vygoraniya i professional'noj deforma-cii s ispol'zovaniem kognitivnogo, telesno-orientirovannogo i ekzistencial'no-analiticheskogo podhodov. M.: Ridero, 2016. 76 c.
6. Strekalina D.V. Psihoterapiya vygoraniya. Ekaterinburg: Ridero, 2025. 106 s.
7. Tarasova E.M. Nekotorye psihologicheskie osobennosti studentov pokoleniya Z // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psihologiya. 2020. № 2. S. 62–70.
8. Bull D. The Impact of Logotherapy on Students' Perceived Academic Performance and Stress Levels // International Journal of Healthcare Sciences. Vol. 12, Is. 2. P. 19–34. DOI 10.5281/zenodo.15210727.

9. Rahgozar S., Giménez-Llort L. Design and effectiveness of an online group logotherapy intervention on the mental health of Iranian international students in European countries during the COVID-19 pandemic // Front Psychiatry. 2024. Vol. 15. P. 1323774. DOI 10.3389/fpsyt.2024.1323774.
10. Riethof N., Bob P. Burnout Syndrome and Logotherapy: Logotherapy as Useful Conceptual Framework for Explanation and Prevention of Burnout // Frontiers in Psychiatry. 2019. Vol. 10. Art. 382. DOI 10.3389/fpsyt.2019.00382.

Поступила в редакцию: 25.07.2026.
Принята в печать: 03.09.2026.