

УДК 159.923.3

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКОГО ПОДХОДА К
КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ РАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ
АКАДЕМИЧЕСКОГО СТРЕССА**

Сергей Юрьевич Степанов

доктор психологических наук, профессор

parusnik1@ya.ru

Алена Александровна Харитоновна

магистрант

krasotyika@mail.ru

Херсонский государственный педагогический университет

г. Херсон, Россия

Аннотация. Статья представляет собой теоретическое исследование, направленное на концептуализацию феномена академического стресса работающих студентов через призму категорий экзистенциального анализа (А. Лэнгле, В. Франкл). Обосновывается тезис о том, что ключевым источником дистресса является не когнитивно-поведенческая перегрузка, а экзистенциальный кризис, вызванный ролевым конфликтом, утратой смысла деятельности и экзистенциальной фрустрацией. В результате построена теоретическая модель консультативного процесса, интегрирующая концепцию четырех фундаментальных мотиваций и метод персонального экзистенциального анализа (ПЭА) для работы с данной категорией клиентов.

Ключевые слова: экзистенциальный анализ, академический стресс, работающие студенты, теоретическая модель, ролевой конфликт, смысл, экзистенциальная фрустрация, психологическое консультирование.

Актуальность проблемы психологического благополучия работающих студентов в современной образовательной среде неуклонно возрастает. В условиях трансформации рынка труда и растущих требований к конкурентоспособности, совмещение профессиональной деятельности с обучением в вузе становится массовым явлением. Данная модель, с одной стороны, предоставляет студентам финансовую независимость и ценный практический опыт, но с другой - порождает комплексную систему стрессогенных факторов. Работающие студенты сталкиваются с необходимостью совмещения напряженного учебного графика, профессиональных обязанностей и личной жизни, что зачастую приводит к хроническому академическому стрессу, эмоциональному выгоранию, ролевому конфликту и снижению академической успеваемости. Специфика данного стресса заключается не столько в количественной перегрузке, сколько в его экзистенциально-смысловой природе, связанной с необходимостью постоянного выбора, расстановки приоритетов и поиска личностного смысла в совмещении двух ролей. Это обуславливает необходимость разработки специализированных подходов к психологическому консультированию данной целевой группы, выходящих за рамки традиционных методов тайм-менеджмента и когнитивно-поведенческих техник и обращенных к глубинным личностным ресурсам и ценностно-смысловой сфере.

Проблема исследования заключается в отсутствии в отечественной и зарубежной литературе целостного теоретического осмысления академического стресса работающих студентов как экзистенциального по своей природе феномена.

Цель статьи: Разработать теоретическую модель применения экзистенциально-аналитического подхода для консультирования работающих студентов, переживающих академический стресс.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ специфики академического стресса работающих студентов.

2. Выявить и описать экзистенциальные данности, актуализирующиеся в ситуации ролевого конфликта и множественной занятости.

3. Систематизировать ключевые понятия экзистенциального анализа (фундаментальные мотивации, экзистенциальная фрустрация, персональная ответственность) применительно к запросу клиента-студента.

Проблема академического стресса у студенческой популяции в целом является предметом активного междисциплинарного исследования. Так, D. Robotham в своем обзоре «Stress among higher education students: Towards a research agenda» системно анализирует основные источники стресса в высшей школе и обозначает приоритетные направления для дальнейших исследований, подчеркивая необходимость учета специфики разных студенческих групп [8]. Эмпирические аспекты, в частности гендерные различия в переживании стресса и выборе копинг-стратегий, были изучены R. R. Brougham и соавт.[7]. Однако непосредственно комплексное изучение положения работающих студентов как особой группы риска требует интеграции психологического, социологического и экзистенциального подходов.

В отечественной науке фундаментальный вклад в понимание смысловой регуляции жизнедеятельности личности, ключевой для работы с экзистенциальными аспектами стресса, внес Д.А. Леонтьев [2]. Теоретической основой для анализа ролевого конфликта и поиска личностного смысла в деятельности служат классические и современные работы по экзистенциальному анализу (В. Франкл, А. Лэнгле), которые лишь начинают применяться конкретно к контексту работающих студентов. Таким образом, можно констатировать, что проблема нуждается в дальнейшей разработке, особенно в части создания консультативных моделей, основанных на синтезе экзистенциального и ресурсного подходов.

Академический стресс традиционно рассматривается в рамках классических психологических подходов, фокусирующихся на дисбалансе между требованиями среды и ресурсами индивида. В ресурсном подходе (S. Hobfoll) стресс возникает при угрозе потери или реальной утрате

психологических ресурсов (время, энергия, эмоциональная стабильность), необходимых для адаптации к учебным нагрузкам [6]. Для работающего студента этот дисбаланс проявляется особенно остро: ресурсы (внимание, время, когнитивные способности) должны распределяться между двумя конкурирующими системами требований.

Теория совладания (копинга) (R. Lazarus, S. Folkman) анализирует стресс как динамический процесс взаимодействия человека и среды, в котором ключевую роль играют когнитивные оценки ситуации и выбор стратегий преодоления. Студенты используют различные копинг-стратегии: проблемно-ориентированные (планирование, поиск информации) для управления учебной нагрузкой и эмоционально-ориентированные (избегание, положительная переоценка) для регуляции негативных переживаний [1]. Однако для работающего студента эффективность этих стратегий часто снижается из-за хронической усталости и цейтнота, что может приводить к дезадаптивным формам поведения (прокрастинация, эмоциональное отстранение).

Концепция выгорания (С. Maslach), рассматривающая его как следствие хронического профессионального стресса, оказывается релевантной и для академической среды. У работающих студентов наблюдается классическая триада симптомов: эмоциональное истощение (чувство опустошенности от перегрузок), деперсонализация (циничное, отстраненное отношение к учебе как к «принудительной повинности») и редукция профессиональных достижений (снижение успеваемости, ощущение собственной некомпетентности). Таким образом, классические теории адекватно описывают механизм возникновения стресса и его симптомы, но их объяснительный потенциал ограничивается преимущественно поведенческим и когнитивным уровнем.

Специфика стресса работающего студента обусловлена необходимостью функционирования в двух независимых системах с различными, а зачастую и противоречащими друг другу, требованиями и ожиданиями. Академическая система требует усвоения большого объема знаний, соблюдения дедлайнов, проявления творческих и интеллектуальных способностей. Профессиональная

система диктует необходимость соблюдения корпоративных стандартов, выполнения планов, проявления дисциплины и ответственности. Наложение этих двух систем создает уникальный стрессогенный коктейль, ведущим компонентом которого является ролевой конфликт.

Именно ролевой конфликт, порождающий постоянное внутреннее напряжение и необходимость выбора, в какой сфере быть более вовлеченным, является ключевым фактором, дифференцирующим стресс работающего студента от академического стресса в его классическом понимании.

Несмотря на свою диагностическую ценность, традиционные подходы к работе со стрессом демонстрируют ограниченность применительно к ситуации работающего студента. Традиционные методы (тренинги тайм-менеджмента, когнитивные техники борьбы с негативными мыслями, обучение навыкам саморегуляции) работают преимущественно с симптомами, а не с глубинными причинами дистресса.

Они отвечают на вопрос «Как?» («Как успевать больше?», «Как меньше нервничать?»), но принципиально неспособны ответить на экзистенциальные вопросы «Зачем?» и «Ради чего?» («Ради чего я терплю эту перегрузку?», «Какой смысл в этом постоянном беге?», «Соответствует ли это моим истинным целям?»). Парадоксальным образом, попытки оптимизировать время и силы без предварительного прояснения личностного смысла деятельности могут усугублять состояние клиента. Эффективное, с точки зрения менеджмента, расписание может ощущаться как еще более тесная клетка, усиливая экзистенциальную фрустрацию - переживание бессмысленности и пустоты собственных усилий [5]. Таким образом, нивелируется сам субъект деятельности, его ценности и смыслы, а его жизнь превращается в набор технических процедур по решению задач. Это требует выхода за рамки классических парадигм и обращения к экзистенциально-аналитическому подходу.

С позиции экзистенциального анализа (А. Лэнгле) ролевой конфликт работающего студента - это не просто проблема нехватки времени, а -глубокий

экзистенциальный вызов, сталкивающий человека с фундаментальными условиями человеческого существования: свободой и ответственностью. Совмещение ролей - это не задача для планировщика, а необходимость постоянно осуществлять - экзистенциальный выбор: какой из своих проектов (учебный или профессиональный) я делаю своим в данный момент, и за что я несу ответственность в силу этого выбора? Это проблема ограничения свободы: выбирая одну возможность (готовиться к экзамену), я неизбежно отказываюсь от других (выполнить работу «на отлично», отдохнуть). Это встреча с конечностью собственных сил и времени. Следовательно, корень проблемы лежит не в плоскости управления временем, а в плоскости обнаружения и удержания личностного смысла, который бы оправдывал эти выборы, ограничения и усилия [3].

Когда личностный смысл деятельности утрачивается или не был найден, работающий студент оказывается в состоянии экзистенциального вакуума - переживания внутренней пустоты и отсутствия ясных ориентиров [5]. Учебная деятельность редуцируется до инструментальной цели («получить диплом»), а профессиональная - до («заработать деньги»). Внутренний мир человека заполняется рутинными, лишенными глубокого смысла действиями, что порождает ощущение «беличьего колеса» или «жизни на автопилоте». Академический стресс в этом контексте является не только реакцией на перегрузку, но и сигналом отчуждения от собственной жизни, криком о необходимости найти тот глубинный смысл, который превратит «вынужденность» в «осмысленный выбор».

Консультативная работа с работающим студентом в экзистенциально-аналитическом подходе структурируется вокруг четырех фундаментальных мотиваций, последовательно отвечающих на вопросы о возможности, ценности, правде и смысле существования [5].

Мотивация 1: Принятие реальности («Могу ли я быть в этой ситуации?»). На этом уровне работа ведется с тревогой и страхом не справиться с двойной

нагрузкой. Задача консультанта - помочь клиенту найти опору, признать трудности реальности и дать себе право в ней находиться, не бежать от нее.

Мотивация 2: Ценности и отношения («Нравится ли мне жить в этой ситуации?»). Здесь фокус смещается на кризис ценностей и необходимость выстроить их иерархию. Консультант помогает студенту прояснить: что для него по-настоящему важно в учебе, а что в работе? Какие ценности (развитие, деньги, независимость, признание) стоят за каждой из ролей? Где он находит радость и удовлетворение?

Мотивация 3: Правда и самооценność («Имею ли я право быть таким, какой я есть?»). Этот уровень касается проблемы аутентичности. Студент может чувствовать, что вынужден носить маски: на работе скрывать свою «студенческую» неопытность, в университете - свою «взрослую» усталость. Возникает вопрос: имею ли я право быть неидеальным студентом и неидеальным работником? Позволяю ли я себе быть собой, со всеми ограничениями?

Мотивация 4: Смысл и предназначение («Что я хочу сделать из своей жизни?»). Кульминацией является интеграция двух ролей в общий жизненный контекст. Консультант помогает найти ответ на вопрос: являются ли мои учеба и работа средством для достижения какой-то более общей, значимой для меня цели? Какой вклад каждая из этих сфер вносит в мое будущее и в то, кем я хочу стать? Обретение этого сверхсмысла позволяет не просто балансировать между ролями, а выстраивать из них целостную, осмысленную жизненную перспективу, где стрессовые ситуации начинают восприниматься как трудности на пути реализации собственного замысла, а не как бессмысленные муки.

Указанные обстоятельства обуславливают необходимость поиска эффективных стратегий психологического консультирования, способных адресовать комплекс проблем работающих студентов. Перспективным направлением в данном контексте представляется применение рефлексивных практик, нацеленных на развитие самосознания и преодоление внутренних конфликтов.

Совмещение учебы с профессиональной деятельностью создает уникальный комплекс вызовов, требующих особого подхода в психологическом консультировании. Эффективным инструментом в этой работе становятся методы, направленные на развитие рефлексии и осмысленности.

1. Акцент на развитие рефлексии. Ключевой задачей становится формирование у студентов ситуативной (анализ «здесь-и-сейчас») и перспективной (планирование и анализ предстоящей деятельности) рефлексии. Эти навыки - краеугольный камень для управления временем, ресурсами и эмоциональным состоянием. Практические методы, такие как рефлексивный отклик с помощью наводящих вопросов («Что далось вам легко в этой теме, а что вызвало трудности?», «Что оказалось в фокусе вашего внимания и что вы осознали?»), целенаправленно развивают эти способности.

2. Противоядие от экзистенциального вакуума. Современные студенты нередко сталкиваются с экзистенциальным вакуумом: потерей смысла, эмоциональным обеднением и апатией. Рефлексивные практики предлагают путь к его преодолению через:

Выявление и осознание личных ценностей и смыслов.

Построение целостного образа себя и своей деятельности в единстве учебы и работы.

Создание безопасного пространства для глубокого самоисследования.

Это становится особенно важным в периоды кризисов, несущих угрозу удовлетворению базовых потребностей.

3. Трансформация внутренних конфликтов в ресурс. Необходимость балансировать между социальными ролями (студент, сотрудник, семьянин) порождает внутренние конфликты. Рефлексия помогает не просто разрешить, а переработать их в источник развития через переосмысление и поиск новых смыслов. Техники завершения предложений («Самое важное, что я осознал сегодня - это..., потому что...» или «Теперь я вижу, что эта тема сложнее, чем я думал, потому что...») служат катализатором этого преобразования.

Синтез с экзистенциальным анализом: интегративный подход. Концепции С.Ю. Степанова и Е.П. Варламовой органично дополняют экзистенциально-аналитический подход, обогащая его конкретными инструментами для работы со смысловой сферой [4]. Если экзистенциальный анализ задает вектор, обращаясь к фундаментальным мотивациям бытия, то рефлексивные практики предлагают карту для движения по этому вектору в контексте конкретных жизненных проблем.

Особой ценностью обладает рефлексивно-экзистенциальный подход, интегрирующий оба направления. Он демонстрирует высокую эффективность в работе со студентами, переживающими кризисы, которые сопровождаются поглощенностью потерей, чувством вины, враждебностью и распадом привычных моделей поведения.

Заключение. Академический стресс работающего студента представляет собой не просто дисбаланс ресурсов, а сложный экзистенциальный кризис, связанный с проблемой выбора, ответственности и утраты смысла.

Предложенная теоретическая модель расширяет понимание феномена и задает новые рамки для его исследования, смещая фокус с управления временем на управление смыслом.

Необходимость эмпирической верификации модели, разработка на ее основе конкретных методик и проведение лонгитюдных исследований для оценки эффективности экзистенциального подхода в долгосрочной перспективе.

Исследования в области экзистенциальной рефлексии предоставляют мощный инструментарий для работы с академическим стрессом, позволяя:

1. Воздействовать на глубинные, экзистенциальные причины стресса, а не только на его симптомы.
2. Активизировать внутренние ресурсы личности через развитие рефлексивной культуры.
3. Формировать безопасную среду для профессионального и личностного самоопределения.

4. Переводить кризисные ситуации в точку личностного и профессионального роста.

Перспективным направлением видится создание интегративных консультационных программ, синтезирующих экзистенциальный анализ и рефлексивные практики, адаптированных специально для работающих студентов. Такие программы, включающие как индивидуальные, так и групповые форматы, могут быть направлены на развитие осознанности и наполнение учебно-профессиональной деятельности глубоким личностным смыслом.

Список литературы:

1. Lazarus, Richard S Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Pub. Co., 1984. // Internet Archive – URL: <https://archive.org/details/stressappraisalc0000laza>
2. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл. 2003.
3. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис. 2006.
4. Варламова Е. П., Степанов С. Ю. Психология творческой уникальности человека: рефлексивно-деятельностный подход. М.: Институт психологии РАН. 2002. 256 с.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс. 1990.
6. Hobfoll 1989 - Conservation of Resources - A New Attempt at Conceptualizing Stress // PhDane – URL: <https://www.phdane.com/posts/hobfoll-1989-conservation-of-resources-a-new-attempt-at-conceptualizing-stress/>
7. Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students // Current Psychology, 28(2), P. 85-97.
8. Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. Higher Education, 56(6), 735-746.

UDC 159.923.3

**THEORETICAL FOUNDATIONS OF APPLYING EXISTENTIAL
ANALYTICAL APPROACH TO COUNSELING WORKING STUDENTS
EXPERIENCING ACADEMIC STRESS**

Sergei Yu. Stepanov

doctor of psychology, professor

parusnik1@ya.ru

Alena Al. Kharitonova

master's student

krasotyika@mail.ru

Kherson State Pedagogical University

Russia, Kherson

Abstract. The article represents a theoretical investigation aimed at conceptualizing the phenomenon of academic stress experienced by working students through the categories of existential analysis (A. Längle, V. Frankl). It argues that the primary source of distress is not cognitive or behavioral overload, but rather an existential crisis caused by role conflict, loss of meaning in activity, and existential frustration. As a result, a theoretical counseling process model has been developed integrating the concept of four fundamental motivations and the method of personal existential analysis (PEA) for work with this category of clients.

Keywords: existential analysis, academic stress, working students, theoretical model, role conflict, meaning, existential frustration, psychological counseling.

Статья поступила в редакцию 10.09.2025; одобрена после рецензирования 20.10.2025; принята к публикации 31.10.2025.

The article was submitted 10.09.2025; approved after reviewing 20.10.2025; accepted for publication 31.10.2025.