

УДК 159.9.072:378-057.875(597)
DOI: 10.36979/1694-500X-2026-26-6-185-194

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ КРИЗИС И СВЯЗАННЫЕ С НИМ ФАКТОРЫ
СРЕДИ СТУДЕНТОВ: КЕЙС-ИССЛЕДОВАНИЕ
НА ПРИМЕРЕ УНИВЕРСИТЕТА ЙЕРСИНА В ДАЛАТЕ**

Н.Ш. Чжоу, Н.Б.Т. Чан, Т.Т.Т. Ле, Н.Л.К. Фам, Н.К. Чан

Аннотация. Экзистенциальный кризис – это психологическое состояние, характеризующееся чувством утраты ориентира, сомнениями в собственной ценности и растерянностью в отношении смысла жизни. Цель данного исследования – изучить уровень экзистенциального кризиса у студентов Университета Йерсина (город Далат, Вьетнам) и проанализировать взаимосвязанные факторы, включая тревожность, депрессию, самосознание, условия жизни и социально-психологические причины. В исследовании приняли участие 321 студент в возрасте от 18 до 22 лет. Данные были собраны с помощью стандартизированных анкет и обработаны методами описательной статистики, линейной регрессии, ANOVA и критерия хи-квадрат. Результаты показали высокий уровень экзистенциального кризиса среди студентов, при этом у них отмечалось активное стремление к поиску смысла жизни. Тревожность и депрессия имели сильную положительную корреляцию с экзистенциальным кризисом, причём депрессия оказалась значимым предиктором. Также учтены другие объективные факторы, такие как физическое и психическое здоровье (состояние здоровья, тревожность и депрессия). Исследование углубляет понимание экзистенциального кризиса в контексте вьетнамских студентов и служит практической основой для разработки программ психологической поддержки в вузах.

Ключевые слова: экзистенциальный кризис; студенты; смысл жизни; учебный стресс; социальная поддержка.

**СТУДЕНТТЕРДИН АРАСЫНДАГЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛДЫК КРИЗИС
ЖАНА АГА БАЙЛАНЫШТУУ ФАКТОРЛОР:
ДАЛАТТАГЫ ЙЕРСИН УНИВЕРСИТЕТИНИН МЫСАЛЫНДА КЕЙС-ИЗИЛДӨӨ**

Н.Ш. Чжоу, Н.Б.Т. Чан, Т.Т.Т. Ле, Н.Л.К. Фам, Н.К. Чан

Аннотация. Экзистенциалдык кризис – бул багытты жоготуу сезими, өз баалуулугунан күмөн саноо жана жашоонун маанисине карата башаламандык менен мүнөздөлгөн психологиялык абал. Бул изилдөөнүн максаты – Йерсин университетинин (Далат шаары, Вьетнам) студенттериндеги экзистенциалдык кризистин деңгээлин үйрөнүү жана ага байланыштуу факторлорду, анын ичинде тынчсызданууну, депрессияны, өзүн-өзү таанууну, жашоо шарттарын жана социалдык-психологиялык себептерди талдоо болуп саналат. Изилдөөгө 18ден 22 жашка чейинки 321 студент катышкан. Маалыматтар стандартташтырылган анкеталардын жардамы менен чогултулуп, сыпаттама статистика, сызыктуу регрессия, ANOVA жана хи-квадрат критерийи методдору менен иштелип чыккан. Жыйынтыктар студенттер арасында экзистенциалдык кризистин деңгээли жогору экенин көрсөттү, ошол эле учурда аларда жашоонун маанисин издөөгө болгон активдүү умтулуу байкалган. Тынчсыздануу жана депрессия экзистенциалдык кризис менен күчтүү оң корреляцияга ээ болгон, мында депрессия маанилүү предиктор (алдын ала аныктоочу фактор) катары аныкталган. Ошондой эле физикалык жана психикалык ден соолук (ден соолуктун абалы, тынчсыздануу жана депрессия) сыяктуу башка объективдүү факторлор да эске алынган. Изилдөө вьетнамдык студенттердин контекстинде экзистенциалдык кризисти түшүнүүнү тереңдетет жана жогорку окуу жайларында психологиялык колдоо көрсөтүү программаларын иштеп чыгуу үчүн практикалык негиз болуп кызмат кылат.

Түйүндүү сөздөр: экзистенциалдык кризис; студенттер; жашоонун мааниси; окуу стресси; социалдык колдоо.

**EXISTENTIAL CRISIS AND RELATED FACTORS
AMONG UNIVERSITY STUDENTS:
A CASE STUDY AT YERSIN UNIVERSITY OF DA LAT**

N.S. Chau, N.B.T. Tran, T.T.T. Le, N.L.K. Pham, N.Q. Tran

Abstract. Existential crisis is a psychological state characterized by feelings of disorientation, self-doubt, and confusion regarding the meaning of life. This study investigates the prevalence of existential crisis among university students and examines associated factors, including anxiety, depression, self-awareness, living conditions, and psychosocial determinants. Data were collected from 321 students aged 18–22 at Yersin University of Da Lat using standardized questionnaires and analyzed through descriptive statistics, Pearson correlations, multiple linear regression, ANOVA, and Chi-Square tests. Findings reveal a high level of existential crisis among students, accompanied by active efforts to search for meaning in life. Anxiety and depression were significantly correlated with existential crisis, with depression emerging as a strong predictor. Physical and mental health conditions also demonstrated notable influence, highlighting the interplay between psychological vulnerability and protective factors such as self-awareness and meaning-making. This study contributes to a deeper understanding of existential crisis in the Vietnamese higher education context and provides practical implications for school-based psychological support programs and policy development aimed at promoting mental health and resilience among students.

Keywords: Existential crisis; university students; meaning in life; academic stress; social support.

1. Причины выбора темы

Важность данной темы. Период обучения в университете – это сложный этап перехода к взрослой жизни, когда молодые люди сталкиваются с академическими нагрузками, социальными ожиданиями и экзистенциальными вопросами о своей идентичности и будущем. Во многих случаях это приводит к состоянию утраты ориентира, сомнений и внутренней пустоты – так называемому экзистенциальному кризису. Это не только распространённое психологическое явление, но и проблема психического здоровья, которая требует должного внимания в среде высшего образования.

Согласно Виктору Франклу (1963), стремление человека к поиску смысла – основная движущая сила существования. Когда смысл не найден, возникает экзистенциальная пустота, проявляющаяся тревогой, снижением мотивации и социальной дезадаптацией [1]. Ялом (1980) определяет четыре неотвратимые реальности, лежащие в основе экзистенциального кризиса: смерть, одиночество, свобода и бессмысленность. Эти теории заложили основу для современных исследований в области экзистенциальной психологии [2].

В последние годы международные исследования значительно расширили понимание экзистенциального кризиса в студенческой среде. Томашек и Мухацка-Цимерман (2022) указали, что экзистенциальная тревога выступает

посредническим фактором между учебным выгоранием и симптомами посттравматического стрессового расстройства у студентов [3]. Лопес-Тиу (2025) провёл качественное исследование экзистенциального опыта студентов и показал, что отсутствие смысла жизни может приводить к чувству изоляции и утрате социальных связей [4]. В Азии Р.М. Рой и соавторы (2025) выявили, что студенты с низкой учебной успеваемостью часто переживают экзистенциальный кризис в форме тревоги, связанной со смертью, карьерой и судьбой [5].

Во Вьетнаме исследование До Хоанг Фука (2024) впервые прояснило особенности экзистенциального кризиса у студентов, особенно в переходные периоды – на первом курсе университета или перед окончанием учёбы [6]. Однако большинство отечественных работ носит описательный характер, не анализируется глубоко взаимосвязь между экзистенциальным кризисом и защитными факторами, такими как смысл жизни и социальная поддержка, а также факторами риска, например, учебным стрессом. Кроме того, до настоящего времени не проводилось исследований, сосредоточенных на студентах региональных вузов, таких как Университет Йерсина в Далате, обладающих своими культурными, социальными и академическими особенностями.

Исходя из указанных теоретических и эмпирических пробелов, данное исследование

направлено на поиск ответа на вопрос: Как уровень экзистенциального кризиса у студентов Университета Йерсина в Далате связан с восприятием смысла жизни, уровнем учебного стресса и социальной поддержкой?

Научная значимость темы. Данное исследование было построено с использованием количественного описательно-корреляционного метода. Цель такого подхода заключалась как в изучении уровня и особенностей экзистенциального кризиса в выбранной группе студентов, так и в анализе и проверке предполагаемых взаимосвязей между экзистенциальным кризисом и субъективными факторами (например, смыслом жизни), а также объективными факторами (такими как учебный стресс и социальная поддержка). Выбор количественного метода обеспечил объективность, возможность обобщения результатов и позволил систематически проверить выдвинутые исследовательские гипотезы.

Выборка и процедура отбора:

- **Выборка исследования:** Первоначально выборка включала 350 студентов, случайным образом отобранных из разных факультетов Университета Йерсина в Далате, чтобы обеспечить репрезентативность по таким характеристикам, как пол, направление обучения и курс обучения.
- **Сбор данных:** Опрос проводился с августа по октябрь 2025 года. После сбора и проверки анкет на полноту и корректность, в окончательный набор данных для анализа вошли 321 действительная анкета.

Инструменты измерения. Исследование использовало стандартизированные шкалы, проверенные на надежность и валидность в предыдущих исследованиях:

- **Meaning in Life Questionnaire (MLQ):** разработана Стигером, шкала оценивает два аспекта смысла жизни: присутствие (ощущение значимости жизни) и поиск (стремление найти смысл) [7].
- **Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9):** состоит из 9 вопросов и предназначена для скрининга и оценки уровня симптомов депрессии, испытываемых участником в течение последних двух недель [8].

- **Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7):** 7-пунктовая шкала для оценки степени генерализованной тревожности на основе диагностических критериев DSM-IV [9].

Методы анализа данных. Все данные обрабатывались с помощью SPSS версии 26.0. Процедура обработки включала: очистку данных, проверку надежности шкал (с использованием коэффициента Cronbach's alpha) и проверку необходимых статистических предположений. Основные статистические методы анализа включают:

- **Описательная статистика (частоты, Mean, SD):** для характеристики демографических особенностей выборки и оценки уровня экзистенциального кризиса.
- **Корреляционный анализ Пирсона (r):** для анализа положительных/отрицательных связей между экзистенциальным кризисом и субъективными факторами, а также с тревожностью и депрессией.
- **Множественная линейная регрессия (Beta, p -value):** для определения прогностической способности независимых переменных (самоосознание, депрессия, тревожность) по отношению к зависимой переменной – экзистенциальному кризису.
- **ANOVA и критерий хи-квадрат (F , p -value):** для сравнения различий в уровне экзистенциального кризиса между различными группами (например, по курсу обучения, уровню расходов, физическому здоровью) и выявления психосоциальных факторов.
- **ANOVA и критерий хи-квадрат (F , p -value):** для сравнения различий в уровне экзистенциального кризиса между различными группами (например, по курсу обучения, уровню расходов, физическому здоровью) и выявления психосоциальных факторов.

Этические аспекты исследования. Исследование строго соблюдало этические принципы социальных исследований. Все студенты участвовали на добровольной основе, при этом конфиденциальность личной информации была полностью обеспечена.

2. Анализ проблемы

Результаты исследования. В данном исследовании всего 321 студент Университета

Таблица 1 – Характеристика выборки опроса

Переменная	Категория	Частота (N)	Доля (%)
Пол	Мужской	116	36,1
	Женский	205	63,9
Курс обучения	1-й курс	76	23,7
	2-й курс	128	39,9
	3-й курс	97	30,2
	4-й курс и выше	20	6,2
Возраст (год рождения)	2007	112	34,9
	2006	68	21,2
	2005	62	19,3
	2004 и ранее	79	24,6
Форма проживания	Живет один	113	35,2
	Живет с друзьями	108	33,6
	Живет с семьей	100	31,2
Доход	Менее 3 миллионов	96	29,9
	3–5 миллионов	101	31,5
	5–10 миллионов	80	24,9
	Более 10 миллионов	44	13,7
Порядок рождения в семье	Старший ребенок	101	31,5
	Единственный ребенок	97	30,2
	Младший ребенок	66	20,6
	Средний ребенок	57	17,7

Йерсин принял участие в корректно проведенном опросе (таблица 1).

Выборка опроса показала, что женщины составляют большинство (63,9 %), что отражает гендерный перекос, который необходимо контролировать при анализе. Студенты 1-го и 2-го курсов составляют почти 64 %, в основном в возрасте 18–20 лет, что соответствует фазе «возрастающей взрослости» – периоду, когда возникает наибольший риск экзистенциального кризиса.

Наиболее распространенная форма проживания – жить одному (35,2 %) или с друзьями (33,6 %), что отражает тенденцию к самостоятельности. Основные расходы у студентов составляют менее 5 миллионов донгов (61,4 %), что указывает на различия в экономических условиях, способные влиять на психологическое состояние. Высокие показатели старших детей

(31,5 %) и единственных детей (30,2 %) предполагают возможную связь между положением в семье, ожиданиями и ответственностью.

В целом исследовательская выборка сосредоточена на группе молодых студентов, находящихся в процессе формирования личностной идентичности и жизненных ориентиров. Такие факторы, как пол, курс обучения, форма проживания, уровень расходов и порядок рождения, могут оказывать влияние на экзистенциальный кризис, и требуют более глубокого анализа для обеспечения надёжности и возможности обобщения результатов.

Высокий уровень экзистенциального кризиса у студентов

Выдвигается *гипотеза*: студенты Университета Йерсина в Далате имеют высокий уровень опыта экзистенциального кризиса (таблица 2).

Таблица 2 – Опыт экзистенциального кризиса у студентов

Измеряемая переменная	N	Mean	Std. Deviation	T-Test	P-value	Cohen's d
Ощущение кризиса	321	4,51	1,13	8,12	< 0.001	0,45
Поиск смысла жизни	321	4,83	1,13	13,23	< 0.001	0,74

Результаты проверки показали, что студенты испытывают высокий уровень экзистенциального кризиса, одновременно активно ищут смысл жизни как механизм преодоления.

Это открытие соответствует теориям Ялома [2] и Франкла [1], которые подчеркивают, что экзистенциальный кризис является реакцией на реалии жизни, такие как смерть, одиночество и бессмысленность, при этом поиск смысла жизни служит мотивацией для преодоления кризиса. Результаты также подтверждают концепцию «возрастающей зрелости» Арнета (2000), показывая, что студенты в возрасте 18–25 лет подвержены нестабильности в отношении жизненных ценностей и ориентации на будущее.

Гипотеза принимается. Эти данные являются важной основой для разработки программ психологической поддержки в учебных заведениях, адаптированных к особенностям развития студентов.

Субъективные факторы, связанные с экзистенциальным кризисом

Гипотеза: субъективные факторы, такие как самосознание, способность к адаптации и уровень поиска смысла жизни, тесно связаны с уровнем экзистенциального кризиса у студентов (таблицы 3–5).

Оба субъективных фактора (самосознание и поиск смысла жизни) имеют отрицательную корреляцию с экзистенциальным кризисом, при этом влияние самосознания сильнее, чем влияние поиска смысла.

Это указывает на то, что повышение самосознания может быть ключевым фактором в снижении уровня экзистенциального кризиса среди изучаемой группы.

Самосознание играет явно защитную роль в отношении экзистенциального кризиса, тогда как поиск смысла жизни не проявляет прямого влияния в модели линейной регрессии.

Данный результат соответствует экзистенциальной теории Ялома (1980) и Франкла (1963), согласно которой кризис возникает, когда человек не определяет для себя ценности жизни и собственную идентичность. Самосознание помогает человеку лучше понять себя, тем самым снижая экзистенциальную тревогу.

Хотя существует отрицательная корреляция, поиск смысла жизни не оказывает прямого влияния, что предполагает его посредническую или косвенную роль – требуется дополнительная проверка с использованием более сложных аналитических моделей, таких как SEM.

Гипотеза подтверждена. Самосознание тесно связано с экзистенциальным кризисом, тогда как поиск смысла жизни требует дальнейшего изучения его регулирующей или посреднической роли.

Объективные факторы, влияющие на экзистенциальный кризис.

Гипотеза: Предполагается, что объективные факторы, такие как учебное давление, конфликт ценностей, личные события, среда проживания и поддержка со стороны учебного заведения и общества, оказывают значительное влияние на формирование и поддержание экзистенциального кризиса (таблица 6).

Результаты показывают статистически значимые различия между группами, отражая практическое влияние условий жизни, физического здоровья и курса обучения на экзистенциальный кризис.

Это открытие согласуется с предыдущими исследованиями о влиянии учебной среды и условий жизни на психическое здоровье. Начальный этап обучения в университете является временем повышенного риска кризиса из-за нестабильности в среде, финансов и личной идентичности.

Физическое здоровье выступает фундаментальным фактором для противодействия стрессу.

Таблица 3 – Корреляция Пирсона между экзистенциальным кризисом и тревожностью, депрессией

Переменная	r	P-value
Тревожность ⇔ экзистенциальный кризис	0,193	<0,001
Депрессия ⇔ экзистенциальный кризис	0,252	< 0,001

Таблица 4 – Множественная линейная регрессия субъективных факторов, связанных с экзистенциальным кризисом

Независимые переменные	β(Beta)	P-value	Ý nghĩa
Самосознание	-0,12	<0,001	Có
Поиск смысла жизни	0,001	<0,001	Không

Таблица 5 – Корреляция Пирсона между субъективными факторами и экзистенциальным кризисом

Переменная	r	P-value
Самосознание ⇔ экзистенциальный кризис	-0,39	< 0.001
Поиск смысла жизни ⇔ экзистенциальный кризис	-0,19	< 0.001

Таблица 6 – Объективные факторы, влияющие на экзистенциальный кризис

Фактор	F	P-value	Заключение
Среда проживания	2,09	0,125	Не оказывает влияния
Подработка	0,40	0,525	Не оказывает влияния
Ежедневные расходы	3,30	0,021	Оказывает влияние
Физическое здоровье	7,66	<0,001	Оказывает влияние
Курс обучения	7,80	<0,001	Оказывает влияние

Высокий уровень расходов может отражать финансовое давление или социальные ожидания, что способствует тревоге и депрессии. Студенты первого курса часто ещё не адаптировались и легче подвержены кризису.

Гипотеза частично подтверждена: физическое здоровье, уровень расходов и курс обучения оказывают значительное влияние; напротив, условия проживания и подработка не имеют явного эффекта. Результаты указывают на необходимость сосредоточения внимания на факторах личностного развития и условиях жизни в программах психологической поддержки студентов.

Связь между экзистенциальным кризисом, тревожностью и депрессией.

Гипотеза: существует прямая положительная связь между степенью экзистенциального кризиса и уровнем тревожности и депрессии у студентов.

Обе переменные имеют положительную статистически значимую корреляцию, что указывает на то, что с увеличением уровня тревожности или депрессии также повышается уровень экзистенциального кризиса (таблица 7).

Хотя и тревожность, и депрессия коррелируют с экзистенциальным кризисом, только

Таблица 7 – Линейная регрессия взаимосвязи между экзистенциальным кризисом, тревожностью и депрессией

Независимые переменные	β (Beta)	P-value	Ý nghĩa
Тревожность	0,049	0,494	Không
Депрессия	0,220	0,002	Có

Таблица 8 – Причины, влияющие на экзистенциальный кризис

Причины	Доля (%)	Chi-square	P-value
Потеря близких / наличие личных событий	71,3	30,53	<0,001
Противоречия между личными и социальными ценностями	70,1	58,47	<0,001
Среда с недостаточной психологической поддержкой	69,8	50,25	<0,001
Период значительных переходов	65,7	31,77	<0,001
Длительное учебное / рабочее давление	65,4	51,84	<0,001
Материальные факторы (экономические и др.)	4,7	263,80	<0,001

депрессия является статистически значимым предиктором в модели регрессии.

Это указывает на то, что депрессия имеет более глубокую связь с экзистенциальным кризисом, что соответствует экзистенциальной теории о потере смысла жизни и длительном ощущении пустоты. Тревожность может быть временной или адаптивной реакцией, недостаточно сильной для прогнозирования кризиса на глубоком уровне. Таким образом, депрессия должна быть приоритетной целью вмешательства в программах поддержки студентов.

Гипотеза частично подтверждена: тревожность и депрессия связаны с экзистенциальным кризисом, но только депрессия играет явную предсказательную роль, подтверждая её ключевое значение в опыте кризиса студентов университета.

Другие причины, влияющие на экзистенциальный кризис.

Гипотеза заключается в том, что различные причины, такие как учебное давление, потеря близких, противоречия личных и социальных ценностей, отсутствие психологической поддержки в среде и др., оказывают различное влияние на уровень экзистенциального кризиса у студентов (таблица 8).

Проверка с помощью критерия Chi-Square показала, что все группы причин имеют высокую статистическую значимость ($p < 0,001$),

что отражает реальную тенденцию, а не случайность.

Наиболее распространенные причины, такие как утрата, конфликт ценностей и недостаток связей, носят психолого-социальный характер, что соответствует экзистенциальной теории Ялома (1980) о таких реалиях, как смерть, одиночество и бессмысленность.

Особое внимание привлекают конфликты между личными и социальными ценностями, что указывает на внутренние противоречия студентов – характерное явление периода «возрастающей зрелости». Напротив, материальные факторы, такие как экономические, выбирались реже, что свидетельствует о том, что экзистенциальный кризис в основном связан с жизненными ценностями и социальными связями.

Гипотеза подтверждена. Психолого-социальные причины оказывают заметное влияние на экзистенциальный кризис, что указывает на необходимость подхода через стратегии психологической поддержки, консультирование по вопросам жизненных ценностей и создание благоприятной образовательной среды.

Обсуждение результатов исследования.

Результаты исследования показывают, что экзистенциальный кризис у студентов тесно связан с тревожностью, депрессией и физическим здоровьем – факторами, влияющими на самосознание и способность искать смысл жизни.

Тревожность положительно коррелирует с экзистенциальным кризисом ($r = 0,193$), тогда как самосознание и поиск смысла жизни имеют отрицательную корреляцию ($r = -0,39$ и $-0,19$). Тревожность снижает способность к самосознанию, затрудняя регулирование эмоций и поддержание жизненной ориентации. Снижение тревожности через управление стрессом и когнитивно-поведенческую терапию может косвенно повышать эти два защитных фактора.

Депрессия имеет более сильную связь ($r = 0,252$) и является значимым предиктором ($\beta = 0,220$). При возникновении депрессии и самосознание, и поиск смысла жизни существенно снижаются. Это подтверждает теорию Франкла [1], согласно которой отсутствие смысла жизни является основной причиной депрессии. Депрессия требует приоритетного вмешательства через терапию и усиление социальных связей.

Физическое здоровье является базовым фактором ($F = 7,66$), поддерживающим энергию, эмоциональную стабильность и способность справляться с кризисом. Плохое здоровье увеличивает стресс и ослабляет два защитных фактора. Следовательно, программы психологической поддержки должны включать заботу о физическом здоровье, например питание, физическую активность и сон.

Таким образом, депрессия выступает центральным фактором риска и требует приоритетного вмешательства. Тревожность можно корректировать с помощью навыков совладания. Физическое здоровье играет сильную защитную роль. Консультационные программы должны объединять: 1) когнитивно-поведенческую терапию; 2) повышение самосознания и поиск смысла жизни; 3) улучшение физического здоровья для стабилизации психического состояния и повышения качества жизни.

3. Предложения по решению проблемы

Развертывание программ углубленной психологической поддержки. Группа авторов подтверждает необходимость создания программ психологического вмешательства непосредственно в университетской среде. Отличительными особенностями этих программ являются:

- **Фокус на развитии самосознания:** помощь студентам в более глубоком понимании

собственных ценностей, способностей и личных ориентиров.

- **Определение жизненных целей:** поддержка студентов в преодолении трудностей, связанных с поиском смысла и предназначения жизни (проблема, с которой сталкивается значительная часть респондентов).

Приоритетное вмешательство при депрессивных состояниях. Поскольку исследование показывает, что депрессия является ключевым прогностическим фактором экзистенциального кризиса, авторы предлагают:

- Внедрить меры раннего скрининга симптомов депрессии и тревожности (с использованием шкал PHQ-9 и GAD-7).
- Рассматривать улучшение общего психического здоровья как ключ к снижению частоты кризисов смысла жизни.

Многомерный подход (финансовый и академический). Авторы подчеркивают, что поддержка не должна ограничиваться только психологическим консультированием, а должна учитывать практические факторы:

- **Финансовое положение:** необходимость политики поддержки и особого внимания к студентам с трудным материальным положением.
- **Учебная нагрузка:** корректировка учебного давления для предотвращения перегрузки, приводящей к утрате жизненных ориентиров.

Учет местной специфики. Авторы предлагают образовательным учреждениям, особенно местным/региональным университетам (например, в районе Далата), активнее инвестировать в эмпирические данные для более точного понимания специфики психологии местных студентов, вместо механического заимствования универсальных моделей из крупных городов.

Итог: предложенные решения носят комплексный характер, сочетая внутреннюю психологическую поддержку (развитие самосознания) и воздействие внешней среды (финансы, учебный процесс).

4. Заключение и результаты

Заключение. Исследование, проведенное среди 321 студента Университета Йерсина в Далате, показало высокий уровень переживания

экзистенциального кризиса, при этом студенты проявляют усилия по поиску смысла жизни.

Связанные факторы: Субъективные факторы, такие как тревожность, депрессия и самосознание, имеют тесную связь с экзистенциальным кризисом. Среди них депрессия является наиболее значимым предиктором. Объективные факторы, такие как физическое здоровье, ежемесячные расходы и курс обучения, также оказывают значительное влияние.

Основные причины: Главными причинами являются психолого-социальные факторы (утрата, конфликт ценностей, недостаток психологической поддержки), а не материальные обстоятельства.

Значение и применение: Результаты исследования предоставляют практическую основу для разработки программ психологического консультирования в университетах, особенно для студентов первого курса и групп с высоким риском. Эти программы должны быть сосредоточены на повышении самосознания, управлении тревожностью и на построении смысла жизни. Исследование также предоставляет данные для образовательных менеджеров при создании дружелюбной учебной среды и эффективной политики психологической поддержки.

Ограничения и перспективы: Исследование признаёт ограничения, связанные с методом отбора выборки, и предлагает в будущих исследованиях расширять охват, использовать более сложные модели анализа (например, SEM) и интегрировать дополнительные факторы, связанные с культурой и личными ценностями.

Эффективный.

Для студентов (индивидуальный уровень):

- Улучшение психического здоровья: значительное снижение симптомов депрессии (PHQ-9) и тревожности (GAD-7), являющихся основными прогностическими факторами кризиса.
- Определение жизненного предназначения: переход от состояния «экзистенциального отчаяния» к освоению личных ценностей и более четким перспективам будущего за счет роста показателей по шкале MLQ (Meaning in Life Questionnaire).

- Повышение адаптивности: улучшение способности справляться с учебными нагрузками и финансовыми потрясениями благодаря развитию самосознания.

Для университета (организационный уровень):

- Повышение качества образования: при психологической стабильности и ясных целях у студентов растут учебная эффективность и вовлеченность в жизнь университета.
- Формирование профессиональной среды поддержки: внедрение программ, основанных на эмпирических данных, позволяет оптимизировать ресурсы психологического консультирования и уйти от работы на основе предположений.
- Снижение отсева и отчислений: за счет эффективного контроля «факторов дезадаптации» университет способен лучше удерживать студентов.

Для сообщества и науки:

- Заполнение пробелов в данных: предоставление эффективной модели для других региональных университетов Вьетнама со сходными характеристиками, аналогичными Университету Йерсин в Далате.
- Основание для политики: выявленные связи между финансовым положением и психическим здоровьем могут служить базой для разработки более гуманной и практически ориентированной политики стипендий и поддержки студентов, находящихся в трудном положении.

Поступила: 03.03.2026;

рецензирована: 17.03.2026; принята: 19.03.2026.

Литература

1. Frankl V.E. Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy / V.E. Frankl // Washington Square Press. 1963. 192 p. URL: <https://archive.org/details/manssearchformea1963fran> (дата обращения: 04.02.2026).
2. Yalom I.D. Existential Psychotherapy / I.D. Yalom. New York: Basic Books, 1980. 544 p.
3. Tomaszek K. Student burnout and PTSD symptoms: The role of existential anxiety and academic fears on students during the COVID-19 pandemic / K. Tomaszek,

- A. Muchacka-Cymerman // Depression Research and Treatment. 2022. DOI: 10.1155/2022/2365287
4. Lopez-Tiu M. A phenomenological study on the lived experiences and expression of existential dilemmas among college students / M. Lopez-Tiu // Guild of Educators in TESOL International Research Journal. 2025. Vol. 3. Iss. 2. P. 102–117.
 5. Roy P.M. Exploring existential crises among poor academic performance university students in Bangladesh / P.M. Roy // International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development. 2025. Vol. 14. Iss. 1.
 6. Phúc Đ.H. Khủng hoảng hiện sinh ở sinh viên: hiệu đề đương đầu – góc nhìn khoa học và hướng dẫn thực tiễn / Đ. H. Phúc // Khoa Tâm lý – Giáo dục, Đại học Nguyễn Tất Thành. 2024. URL: <https://khgd.ntt.edu.vn/tuvan/khung-hoang-hien-sinh-o-sinh-vien-hieu-de-duong-dau-goc> (дата обращения: 04.02.2026).
 7. Steger M.F. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life / M.F. Steger // Journal of Counseling Psychology. 2006. Vol. 53. Iss. 1. P. 80–93.
 8. Kroenke K.S. The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure / K.S. Kroenke // Journal of General Internal Medicine. 2001. Vol. 16. Iss. 9. P. 606–613.
 9. Spitzer R.L. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7 / R.L. Spitzer // Archives of Internal Medicine. 2006. Vol. 166. Iss. 10. P. 1092–1097.