

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ,
ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

Научная статья

УДК 159

DOI: 10.20323/1813-145X_2023_2_131_109

EDN: PEACSL

Взаимосвязь экзистенциальной исполненности и тревожности у молодежи

Ася Суменовна Берберян

Доктор психологических наук, профессор института гуманитарных наук, Российско-Армянский (Славянский) университет. 051, Республика Армения, г. Ереван, ул. Овсепя Эмина, д. 123
aspsy@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0321-0161>

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь между экзистенциальной исполненностью и тревожностью у молодежи. **Актуальность** исследования определяется осмыслением человеком проблем бытия, жизни и экзистенции в целом, а также значимостью вопросов о свободе и ответственности, последствиями свободы. Трудности, связанные с поиском ответов на экзистенциальные вопросы, невозможность объяснить мир и понять себя часто вгоняют людей в меланхолию и в отчаяние, и основной эмоцией, на которую остается способен человек, становится тревожность. **Гипотезой** исследования являлось предположение о том, что существует обратная корреляция между субшкалами экзистенции и уровнями ситуативной и личностной тревожности у молодых людей. **Цель** исследования — изучить взаимосвязь между экзистенциальной исполненностью и ситуативной и личностной тревожностью у молодых людей. **Методологическая база:** теоретические положения V. E. Frankl, A. Längle, S. Kierkegaard. **Методы исследования:** анализ научной литературы, тестирование, анкетирование, методы мат. статистики, а также методики: Шкала экзистенции Лэнгле, ESK; Шкала тревоги Спилбергера — Ханина, STAI. Были представлены данные эмпирического исследования, проведенного среди участников в возрасте от 18 до 29 лет. Нами было проведено эмпирическое исследование, результаты которого подтверждают значимость представленных проблем. С помощью Шкалы экзистенции мы выявили определенные когнитивные, моральные и психоэмоциональные аспекты субъективного понимания молодыми людьми экзистенциальных проблем своей жизни. Наша гипотеза о существовании обратной корреляции между субшкалами Шкалы экзистенции и уровнями ситуативной и личностной тревожности молодых людей, получила подтверждение. Также мы выявили обратную корреляцию личностной тревожности и показателей субшкал экзистенциальной исполненности.

Ключевые слова: экзистенциальная исполненность; ситуативная тревожность; личностная тревожность; экзистенциальный анализ; логотерапия

Исследование выполнено при финансовой поддержке Комитета по науке РА в рамках научного проекта № 10-2/1Т-03

Для цитирования: Берберян А. С. Взаимосвязь экзистенциальной исполненности и тревожности у молодежи // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 2 (131). С. 109-118. http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X_2023_2_131_109. <https://elibrary.ru/PEACSL>

GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY,
PSYCHOLOGY HISTORY

Original article

Relationship of existential execution and anxiety in youth

Asya S. Berberyan

Doctor of psychological sciences, professor of institute of humanities, Russian-Armenian (Slavic) university. 051, Republic of Armenia, Yerevan, Ovsep Emin st., 123
aspsy@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0321-0161>

Abstract. The article examines the relationship between existential fulfillment and anxiety among young people. The relevance of the study is determined by a person's understanding of the problems of being, life and existence in general, as well as the significance of questions about freedom and responsibility, the consequences of freedom. Difficulties associated with finding answers to existential questions, the inability to explain the world and understand oneself often drive people into melancholy and despair, and anxiety becomes the main emotion that a person is capable of. The hypothesis of the study was the assumption that there is an inverse correlation between subscales of existence and levels of situational and personal anxiety in young people. The aim of the study was to study the relationship between existential fulfillment and situational and personal anxiety in young people. Methodological base is: theoretical provisions of V. E. Frankl, A. Längle, S. Kierkegaard. Research methods are: analysis of scientific literature, testing, questioning, methods of mathematical statistics, as well as methods: Langle Existence Scale, ESK; Spielberger-Khanin Anxiety Scale, STAI. Data from the empirical study conducted among participants aged 18 to 29 years were presented. We conducted the empirical study, the results of which confirm the significance of the presented problems. With the help of the Existence Scale, we have identified certain cognitive, moral and psycho-emotional aspects of young people's subjective understanding of the existential problems of their lives. Our hypothesis, which assumed that there is an inverse correlation between the subscales of the Existence Scale and the levels of situational and personal anxiety in young people, was confirmed. We also obtained an inverse correlation between personal anxiety and indicators of subscales of existential fulfillment.

Keywords: existential fulfillment; situational anxiety; personal anxiety; existential analysis; logotherapy

The study was carried out with the financial support of the Science Committee of the Republic of Armenia within the framework of the scientific project № 10 2/21T-03

For citation: Berberyan A. S. Relationship of existential execution and anxiety in youth. *Yaroslavl pedagogical bulletin*. 2023;(2): 109-118. (In Russ.). http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X_2023_2_131_109. <https://elibrary.ru/PEACSL>

Введение

Экзистенциальная психология — это направление психологии, которое изучает то, как люди проявляют свою уникальную природу в условиях человеческого существования. Экзистенциальная психология возникла в русле философии экзистенциализма, которая долгое время пыталась осмыслить проблему человеческого бытия в этом мире. У истоков экзистенциальной философии стояли такие мыслители, как С. Кьеркегор, Ф. Ницше и М. Хайдеггер. Эти и другие экзистенциальные философы писали о тревожности, присущей человеческому существованию, о потребности людей в поиске смысла в бессмысленном мире и о важности для них делать свой собственный выбор в соответствии со своими подлинными желаниями. На экзистенциальную психологию также оказали влияние описания растерянности и отчуждения, которые люди испыты-

вают, столкнувшись с бессмысленностью и абсурдом, которые можно найти в работах таких писателей, как Ф. М. Достоевский, Ф. Кафка и писателей-экзистенциалистов: Ж.-П. Сартр, С. Де Бувар, А. Камю, Э. Ионеско и С. Беккет.

Такие авторы, как Пауль Тиллих и Ролло Мэй, сыграли наиболее важную роль в распространении экзистенциальной психологии в США. Книга Ролло Мэя «Экзистенциальная психология» [May, 1961] во многом стала прототипом этой сферы психологии. Влияние этого подхода на человеческий потенциал и на гуманистическую психотерапию и консультирование внушительно. Ирвин Ялом [Yalom, 1980], Джеймс Будженталь [Bugental, 1981] и Р. Клейнер [Bugental, 1996] внесли непосредственный вклад в развитие экзистенциальной психотерапии в Северной Америке. В Великобритании работа Р. Д. Лэйнга [Laing, 1960] вдохновила многих изменить подход к по-

ниманию психического здоровья. А в Европе экзистенциальная психология в дальнейшем развивалась благодаря логотерапии Виктора Франкла [Frankl, 1946].

Экзистенциальный анализ был задуман Виктором Франклом в 1930-х гг. как антропологическая теория экзистенциальной школы психотерапии. В то же время Франкл разработал «Логотерапию» как смыслоориентированную форму консультирования и лечения. Экзистенциальный анализ означает анализ условий, необходимых для жизни, в которой ценности имеют свое место и которая является самобытной и достойной. Цель экзистенциального анализа — развитие восприятия и индивидуальной активности (способности к самоотдаче) человека в его жизненном опыте, отношениях и действиях. По мнению Лэнгле, цель экзистенциального анализа как психотерапии — достижение аффирмации с жизнью, то есть достижение согласия со своей жизнью, что выражается в соучастии и подтверждении. Теоретической и практической основой экзистенциального анализа является концепция фундаментальных мотивов, которые в консультировании и терапии часто называются «строительными блоками существования» [Längle, 2003].

Экзистенциальный анализ рассматривает человека не просто как результат внутри психических процессов или влияния окружающей среды, а как человека, который может формировать себя в тех вещах, которые имеют значение в жизни. Поэтому такие понятия, как бытие (экзистенция), отношение (ценности), свобода в решениях, ответственность (совесть), образуют фундаментальные понятия экзистенциально-аналитического способа мышления и все они ведут к идее «смысла» (логоса). Экзистенциальный анализ можно определить как феноменологическую и личностно-ориентированную психотерапию, цель которой — привести человека (психически и эмоционально) к свободному опыту, способствовать принятию подлинных решений и найти путь к действительно ответственному отношению к жизни и миру. Таким образом, экзистенциальный анализ может применяться в случаях психосоциально, психосоматически и психологически обусловленных расстройств, выявляющихся в поведении и в жизненном опыте.

Экзистенциальная фрустрация — это универсальное для всех людей состояние, поскольку поискам смысла могут помешать как внешние обстоятельства, так и внутренние препятствия. Когда стремление к смыслу фрустрировано, у

человека может развиваться ноогенный невроз или экзистенциальный вакуум, что относится к общему чувству бессмысленности или пустоты, о чем свидетельствует состояние скуки. Это широко распространенное явление XX в., возникшее в результате индустриализации, утраты традиционных ценностей и дегуманизации личности. Большинство людей могут испытывать экзистенциальный вакуум без развития у них экзистенциального невроза. Многие люди чувствуют, что в жизни нет цели, нет вызова, нет обязательств, и пытаются заполнить свой экзистенциальный вакуум материальными вещами, удовольствиями, властью или напряженной работой, но это заблуждение [Frankl, 1986].

Термин «экзистенция» означает действительно состоящуюся, «полную» или «целостную» жизнь. А. Лэнгле, вслед за В. Франклом, понимает «целостность» человека как неразрывную связь человека с миром и другими людьми. В контексте экзистенциального анализа человек является «целостным» не сам из себя и не сам по себе. «Целостен» он лишь тогда, когда целиком отдается какому-либо делу или всецело предан другому человеку [Frankl, 1967; Frankl, 1988]. Именно в этом заключается отличие экзистенциально-аналитического взгляда от других представлений о человеке, в которых экзистенциальное измерение недооценивается или вовсе не принимается во внимание. Понимание данного аспекта реальности человека определяет также практические задачи экзистенциального анализа, которые сводятся к анализу обстоятельств и опыта жизни пациента как «раскрытию, прояснению» ценных возможностей, скрытых в его биографии. Осуществление этих скрытых возможностей представляет собой «экзистенцию». Целью экзистенциального анализа как психотерапии Лэнгле называет достижение аффирмации с жизнью, то есть особого рода согласия с собственной жизнью (согласия-соучастия, согласия-подтверждения). Так как жизнь происходит исключительно в настоящем, исходным пунктом экзистенциального анализа выступает «актуальное» время. Тем не менее в центре анализа находится будущее как созидание дальнейшей жизни.

Лэнгле заимствовал у Франкла димензиональную онтологию с присущей ей конфронтацией психофизического и духовного: «В этой антропологии существенно восприятие человеком самого себя как рулевого на психофизической лодке, с которой он неразрывно связан. Другими словами, духовно-экзистенциальное измерение

человека способно полемизировать с его телесно-душевым бытием» [Frankl, 2011].

Человек как целостность является соединением трех уровней бытия. Он выступает существом одновременно телесным, душевным и духовным. Жизнь человека осуществляется «тремя путями», образующими в нем неразрывное единство, однако представляющими собой три формы бытия: тело, психику и дух. Все три измерения находятся в особых отношениях друг с другом. С одной стороны, утверждать, что человек «со-стоит» из трех измерений, недопустимо. Его единство гораздо больше обусловлено тем, что духовное «противо-стоит» психофизическому [Франкл, 1990]. С другой стороны, каждое из этих трех измерений бытия имеет свою динамику, и эти три типа динамики действуют как разнонаправленные мотивационные силы.

Понятие «экзистенциальная наполненность» появилось в работах В. Франкла для описания качества жизни человека в противовес более распространенному понятию счастья [Лэнгле, 2004; Лэнгле, 2014]. Наполненность представляет собой переживание глубокого внутреннего согласия с тем, что сделано, или с тем, что имеет место; переживание соответствия этого своим обстоятельствам и своей сущности. Таким образом, наполненность отражает субъективную оценку личностью собственного прошлого [Лэнгле, 1993; Франкл, 2016]. Критериями экзистенциальной наполненности выступают ответственность, духовность, свобода, смысл, наличие системы ценностей: ценности переживания, ценности творчества, ценности отношения, миссия, выбранная в раннем возрасте [Лэнгле, 1993; Лэнгле, 2001].

Экзистенциальная наполненность отражает субъективную оценку личностью качества своей жизни: не то, как действительно живет человек, а то, как он живет, по его собственному мнению. Экзистенциальная наполненность выражает уровень внутреннего согласия в жизни человека, его тождественность своей сущности. Тождественность самому себе и есть идентичность, поскольку понятие «идентичность» понимается как субъективное чувство и наблюдаемое качество личной самотождественности и непрерывности. Идентичность представляется как сложное личностное образование, как некая многоуровневая структура [Берберян, 2021].

Тревожность — это склонность человека к переживаниям. Симптомы тревоги могут начаться по ряду причин. Они могут возникнуть, когда

человек испытывает высокий уровень стресса в связи с жизненными событиями, такими как смена работы или принятие важных решений. Иногда одна крупная проблема или несколько мелких возникают вместе и перегружают ресурсы преодоления и сопротивляемость человека. Личностные особенности также могут влиять на то, как люди переживают и справляются с тревогой [Bourne, 1995].

Каждый человек время от времени испытывает тревогу — этот термин описывает физические, психические и поведенческие изменения, возникающие в ответ на угрозу или опасность. Наш мозг регистрирует предполагаемую угрозу и посылает сигналы в организм через нервную систему и гормоны, чтобы подготовиться к «борьбе или бегству». Это вызывает учащение дыхания и сердцебиения, а также изменение кровотока во всем теле, чтобы подготовить его к движению. Это также может сопровождаться неприятными ощущениями — головокружением, тошнотой и потоотделением. Реакция «борьбы или бегства» полезна при реагировании на непосредственную угрозу. Однако повторное или длительное воздействие мнимого стресса, например, психологически стрессовые ситуации, когда борьба или бегство могут оказаться неподходящим вариантом, может привести к нездоровому уровню тревожности.

Тревожность или отчаяние — основное понятие экзистенциальной философии, которая рассматривает его как основной компонент жизнестойкости. Переживание бессмысленности и создание смысла тесно связаны с отчаянием (Angst) или экзистенциальной тревогой. Это происходит на фоне личного осознания того, что человек, в конечном счете, один в мире и что ему приходится бороться со своей смертностью и другими ограничениями, неся ответственность за себя перед лицом бесконечных проблем и путаницы. Этот кризис смысла был впервые описан Кьеркегором [Kierkegaard, 1844], который считал, что гораздо предпочтительнее начать испытывать тревогу по поводу жизни и подвергать ее сомнению, чем жить в отчаянии тех, кто отрицает необходимость думать за себя. После того, как люди становятся разумными, начинают осознавать окружающий мир и формировать суждения о вещах, в итоге они становятся знающими о некоторых вещах. Из знания может вырасти самопознание, когда мы применяем способность думать и распознавать, сравнивать и судить самостоятельно. Из самопознания может возникнуть

самосознание, которое ведет к автономии и способности делать выбор и самостоятельно принимать решения. Этот процесс ввергает человека в отчаяние, или экзистенциальную тревогу, которую Кьеркегор сравнивал с чувством нестабильности свободы. Он считал, что переживание отчаяния — это необходимое условие принятия человеком ответственности как личностью и что без него он никогда не сможет встретиться лицом к лицу с требованиями, которые предъявляет к нему жизнь. В состоянии тревоги, как считает последователь В. Франкла А. Лэнгле, человек получает не просто информацию, а эмоциональный импульс, возбуждение, которое побуждает принимать решения и действовать. Все звенья цепи (информация — угроза — эмоциональное возбуждение — стресс — раздражительность — тревога — действие) создают замкнутый круг, в котором тревога и стресс подстегивают принятие решения действовать. Именно замкнутый круг является ключом к действию, позволяет преодолеть тревогу [Längle, 2003; Längle, 2005].

Организация и методы исследования

В эмпирической части исследования нами были использованы следующие методики: Шкала экзистенции Лэнгле, ESK; Шкала тревоги Спилбергера — Ханина, STAI. В исследовании приняли участие 32 человека в возрасте от 18 до 29 лет — 4 мужчины и 28 женщин. **Шкала экзистенции (ШЭ)** — один из психометрических инструментов — разработана на базе положений экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле. Тест выявляет результаты экзистенциальной исполненности в ракурсе субъективно ощущаемых респондентом. По выраженности экзистенциальной исполненности можно судить об осмысленности жизни человеком, о том, насколько он находится во внутреннем согласии с самим собой, соответствуют ли его интересам и потребностям принимаемые им решения и поступки, сумеет ли он привнести в жизнь что-либо новое, позитивное. Дело не в том, являются ли отражением реальной картины жизни его представления, а о том, каким образом он представляет себе свою жизнь. Таким образом, методика является отражением субъективной оценки человеком собственной жизни. ШЭ — первый тест в

сфере логотерапии и экзистенциального анализа — логически выведена из теории.

Шкала тревоги Спилбергера — информативный способ, выявляющий самооценку уровня тревожности на данный момент (ситуативной тревожности, выявляющей состояние) и личностную тревожность (как устойчивой характеристики личности). Данная методика разработана Ч. Д. Спилбергером и адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Личностная тревожность — устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к состоянию тревоги и предполагающая наличие у него тенденций принимать чрезвычайно широкий спектр ситуаций в качестве угрожающих, отвечающих в каждом отдельном случае конкретной реакцией. В качестве предрасположенности состояние личной тревожности активизируется в случае восприятия определенных стимулов, которые расцениваются человеком как представляющие опасность для самооценки, самоуважения.

Ситуативная или реактивная тревожность имеет характеристики субъективно переживаемых эмоций: напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность. Оно возникает в качестве эмоциональной реакции при стрессовых ситуациях, оно также различно в выражении степени интенсивности и динамичности по времени.

Личности, которые относятся к типу тревожных с высоким уровнем выраженности, склонны воспринимать угрозу для своей самооценки и жизнедеятельности в широком спектре ситуаций и проявлять реакции в виде достаточно выраженных состояний тревожности. По результатам психологического теста возможно выражение у респондента высокого показателя личностной тревожности, тогда это предполагает возникновения состояния тревожности в различных ситуациях, в особенности касающихся оценки его компетенции и престижа.

Интерпретация результатов

Мы провели исследование с молодыми людьми в онлайн-формате, они ответили на вопросы данных тестов, и мы, получив ответы, провели корреляционный анализ и получили результаты, отраженные в Таблице 1.

Таблица 1

Результаты по Шкале экзистенции и Шкале тревожности

Участники	Возраст	Пол	Шкала экзистенции							Шкала тревожности	
			Самодистанцирование (SD)	Самотрансценденция (ST)	Свобода (F)	Ответственность (V)	Персональность (C)	Экзистенциальность (E)	Исполненность (G)	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
1	19	М	25	52	39	47	77	86	163	38	40
2	20	Ж	30	60	41	36	90	77	167	39	47
3	28	Ж	39	76	54	57	115	111	226	43	43
4	29	М	33	77	47	62	110	109	219	37	33
5	21	Ж	29	81	59	58	110	117	227	30	30
6	20	Ж	38	77	60	55	115	115	230	32	48
7	29	Ж	27	58	26	27	85	53	138	61	58
8	18	Ж	24	58	23	39	82	62	144	61	63
9	18	Ж	18	45	30	29	63	59	122	57	48
10	27	Ж	17	65	38	39	82	77	159	42	63
11	20	М	30	76	53	52	106	105	211	37	33
12	27	Ж	24	66	43	42	90	85	175	45	46
13	22	М	33	62	44	56	95	100	195	48	38
14	21	Ж	28	49	28	30	77	58	135	77	60
15	18	Ж	33	83	55	75	116	130	246	36	41
16	25	Ж	22	44	40	47	66	87	153	45	67
17	22	Ж	27	44	41	37	71	78	149	58	47
18	20	Ж	30	75	50	55	105	105	210	36	39
19	21	Ж	30	61	40	45	91	85	176	43	51
20	21	Ж	27	77	49	50	104	99	203	32	38
21	22	Ж	26	47	28	45	73	73	146	51	49
22	20	Ж	28	73	45	50	101	95	196	37	42
23	18	Ж	15	34	25	26	49	51	100	57	49
24	20	Ж	22	82	37	44	104	81	185	56	43
25	21	Ж	27	76	55	55	103	110	213	45	41
26	21	Ж	27	80	45	42	107	87	194	45	39
27	21	Ж	35	72	46	49	107	95	202	54	46
28	20	Ж	26	69	47	46	95	93	188	49	51
29	23	Ж	19	47	33	37	66	70	136	46	43
30	24	Ж	30	54	39	24	84	63	147	62	44
31	22	Ж	30	48	36	39	78	75	153	50	52
32	20	Ж	40	72	44	52	112	96	208	41	37

Молодые люди ответили на 46 вопросов Шкалы экзистенции данного теста, после чего мы посчитали показатели субшкал каждого

участника и средние показатели. Средние значения результатов отражены в Таблице 2. Процентные данные показаны на Графике 1.

Таблица 2

Результаты по шкале экзистенции у молодежи

	Шкала экзистенции						
	Самодистанцирование (SD)	Самотрансценденция (ST)	Свобода (F)	Ответственность (V)	Персональность (C)	Экзистенциальность (E)	Исполненность (G)
Средний балл	27.78	63.75	41.88	45.22	91.53	87.09	178.63
Норма	26-42	58-80	37-58	41-70	86-122	81-127	169-249
Максимальный балл	48	84	66	78	132	144	276

– У 8 респондентов низкий показатель по субшкале «Самодистанцирование» — 25 %.

– У 24 респондентов нормальный показатель по субшкале «Самодистанцирование» — 75 %.

– У 13 респондентов низкий показатель по субшкале «Самотрансценденция» — 40,625 %.

– У 19 респондентов нормальный показатель по субшкале «Самотрансценденция» — 59,375 %.

– У 10 респондентов низкий показатель по субшкале «Свобода» — 31,25 %.

– У 22 респондентов нормальный показатель по субшкале «Свобода» — 68,75 %.

– У 12 респондентов низкий показатель по субшкале «Ответственность» — 37,5 %.

– У 20 респондентов нормальный показатель по субшкале «Ответственность» — 62,5 %.

– У 13 респондентов низкий показатель по субшкале «Персональность» — 40,625 %.

– У 19 респондентов нормальный показатель по субшкале «Персональность» — 59,375 %.

– У 12 респондентов низкий показатель по субшкале «Экзистенциальность» — 37,5 %.

– У 20 респондентов нормальный показатель по субшкале «Экзистенциальность» — 62,5 %.

– У 14 респондентов низкий показатель по субшкале «Исполненность» — 43,75 %.

– У 18 респондентов нормальный показатель по субшкале «Исполненность» — 56,25 %.

Студенты ответили на 40 вопросов **Шкалы тревоги Спилбергера — Ханина**, после чего мы посчитали показатели субшкал каждого участника и средние показатели. Средние значения результатов отражены в Таблице 3.

Таблица 3

Результаты Шкалы тревоги Спилбергера — Ханина

Участники	Шкала тревожности	
	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Средний балл	46.56	45.91
Норма	0-45	0-45
Максимальный балл	80	80

– У 18 респондентов высокий уровень ситуативной тревожности — 56,25 %.

– У 13 респондентов средний уровень ситуативной тревожности — 40,625 %.

– У 1 респондента низкий уровень ситуативной тревожности — 3,125 %.

– У 16 респондентов высокий уровень личностной тревожности — 50 %.

– У 15 респондентов средний уровень личностной тревожности — 46,875 %.

– У 1 респондента низкий уровень личностной тревожности — 3,125 %.

Корреляция ситуативной тревожности и экзистенциальной исполненности

Таблица 4

Результаты корреляция ситуативной тревожности и экзистенциальной исполненности

Ситуативная тревожность	Самодистанцирование (SD)	Самотрансценденция (ST)	Свобода (F)	Ответственность (V)	Персональность (C)	Экзистенциальность (E)	Исполненность (G)
Корреляция	-0.31	-0.58	-0.74	-0.72	-0.56	-0.77	-0.71

Корреляция между ситуативной тревожностью и экзистенциальной исполненностью присутствует, причем довольно значимая. Здесь корреляция обратная. Это означает, что с ростом показателей шкалы экзистенциальной исполненности снижается ситуативная тревожность, и наоборот, со снижением показателей шкалы экзистенциальной исполненности растет ситуативная тревожность. Самая меньшая корреляция присутствует в субшкале «Самодистанцирование» (-0,31), а самая значимая — в субшкале «Экзистенциальность» (-0,77).

Однако по индивидуальным результатам видно, что у шести респондентов (12, 13, 25, 26, 27, 28), у которых высокий уровень ситуативной тревожности, результаты шкалы экзистенции в общем находятся в пределах нормы. Можно предположить, что некоторые респонденты на момент проведения исследования находились в стрессовой ситуации, но это не повлияло на их жизненные установки и ценности.

Корреляция личностной тревожности и экзистенциальной исполненности

Таблица 5

Результаты корреляция личностной тревожности и экзистенциальной исполненности

Личностная тревожность	Самодистанцирование (SD)	Самотрансценденция (ST)	Свобода (F)	Ответственность (V)	Персональность (P)	Экзистенциальность (E)	Исполненность (G)
Корреляция	-0.4	-0.55	-0.61	-0.52	-0.57	-0.6	-0.61

Корреляция между личностной тревожностью и экзистенциальной исполненностью присутствует, причем также довольно значимая. Здесь корреляция обратная. Это означает, что с ростом показателей шкалы экзистенциальной исполненности снижается личностная тревожность, и наоборот, со снижением показателей шкалы экзистенциальной исполненности растет личностная тревожность. Самая низкая корреляция присутствует опять же в субшкале «Самодистанцирование» (-0,4), а самая значимая — в субшкалах «Свобода» и «Исполненность» (-0,61).

Однако по индивидуальным результатам видно, что у трех респондентов (6, 12, 19) с высоким уровнем личностной тревожности результаты шкалы экзистенции по большей части находятся в пределах нормы. А у двух респондентов (27, 28) с высоким уровнем личностной тревожности все показатели в шкале экзистенции находятся в пределах нормы.

Примечательно, что результаты респондентов 12, 27, 28 находятся как на верхней строчке, так и на нижней. Можно предположить, что большинство респондентов, испытывающих личностную тревогу на момент проведения исследования, имеют проблемы в точки зрения экзистенции и его составляющих.

Заключение

В данной статье мы изучили некоторые положения экзистенциальной психологии и экзистенциального анализа; то, как проблемы экзистенциальной исполненности влияют на жизнь молодых людей, на их деятельность, мысли, быт, самочувствие и, как следствие, на психическое здоровье. Мы также изучили тревожность, причины ее возникновения, воздействие, которое она оказывает на молодых людей. Мы пытались провести параллели между проблемами экзистенции и уровнем тревожности у молодых людей, чтобы понять закономерность связей между этими явлениями. Экзистенциализм — безграничная и очень важная тема для изучения представителями самых разных сфер науки. Важно не только понять природу этого феномена, его морально-

психологические аспекты и социально-экономическое влияние, но и разработать программы обучения, позволяющие осведомить людей о такой важной части их жизни, как бытие, и поддерживать их на пути решения проблем экзистенции, дабы предотвратить возникновение возможных психических проблем, связанных с этой сферой человеческого существования.

Выводы

– Мы провели анализ научной литературы, раскрыли основные положения экзистенциальной психологии и экзистенциального анализа и выявили, что они связаны с фундаментальными вопросами бытия, жизни и смерти, свободы и ответственности. Мы изучили понятия ситуативной и личностной тревожности по проблемам, связанным с экзистенциальной исполненностью.

– Мы провели эмпирическое исследование со студенческой молодежью. С помощью шкалы «Экзистенции» мы выявили определенные когнитивные, моральные и психоэмоциональные аспекты субъективного понимания молодыми людьми экзистенциальных проблем. Мы выявили следующие средние результаты по субшкалам: «Самодистанцирование» (SD) — 27,78; «Самотрансценденция» (ST) — 63,75; «Свобода» (F) — 41,88; «Ответственность» (V) — 45,22; «Персональность» (P) — 91,53; «Экзистенциальность» (E) — 87,09; «Исполненность» (G) — 178,63. С помощью Шкалы тревоги Спилберга — Ханина мы выявили уровни ситуативной (средний показатель 46,56) и личностной (средний показатель 45,91) тревожности у молодых людей. Мы получили обратную корреляцию ситуативной тревожности и показателей субшкал экзистенциальной исполненности: «Самодистанцирование» (SD) — -0,31; «Самотрансценденция» (ST) — -0,58; «Свобода» (F) — -0,74; «Ответственность» (V) — -0,72; «Персональность» (P) — -0,56; «Экзистенциальность» (E) — -0,77; «Исполненность» (G) — -0,71. Также мы получили обратную корреляцию личностной тревожности и показателей субшкал экзистенциальной исполненности: «Самодистанцирование» (SD) — -0,4;

«Самотрансценденция» (ST) — -0,55; «Свобода» (F) — -0,61; «Ответственность» (V) — -0,52; «Персональность» (P) — -0,57; «Экзистенциальность» (E) — -0,6; «Исполненность» (G) — -0,61.

– Гипотеза, которая предполагала, что существует обратная корреляция между субшкалами Шкалы экзистенции и уровнями ситуативной и личностной тревожности молодых людей, также получила подтверждение. Корреляция между результатами Шкалы тревоги Спилбергера — Ханина и показателями субшкал ШЭ была довольно высокой. Мы получили обратную корреляцию ситуативной тревожности и показателей субшкал экзистенциальной исполненности: «Самодистанцирование» (SD) — -0,31; «Самотрансценденция» (ST) — -0,58; «Свобода» (F) — -0,74; «Ответственность» (V) — -0,72; «Персональность» (P) — -0,56; «Экзистенциальность» (E) — -0,77; «Исполненность» (G) — -0,71. Также мы получили обратную корреляцию личностной тревожности и показателей субшкал экзистенциальной исполненности: «Самодистанцирование» (SD) — -0,4; «Самотрансценденция» (ST) — -0,55; «Свобода» (F) — -0,61; «Ответственность» (V) — -0,52; «Персональность» (P) — -0,57; «Экзистенциальность» (E) — -0,6; «Исполненность» (G) — -0,61.

Благодарности

Автор выражает благодарность Е. Варданян за помощь в сборе данных.

Библиографический список

1. Берберян А. С. Взаимосвязь экзистенциальной наполненности и компонентов «Образа Я» личности армян титульного этноса и диаспоры в условиях пандемии COVID-19 / А. С. Берберян, С. А. Тепанян // Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии. 2021. № 3 (56). С. 27-39.
2. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Москва : Генезис, 2004. 120 с.
3. Лэнгле А. Персональный экзистенциальный анализ. Встреча с ценностью. Феномены и методические подходы. GLE. Вена, 1993. С. 133-160.
4. Лэнгле А. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования / А. Лэнгле, Е. М. Уколова, В. Б. Шумский. Москва : Логос, 2014. 556 с.
5. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ — найти согласие с жизнью // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 1. С. 5-23.
6. Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ: статьи и лекции // Logotherapie und Existenzanalyse. Москва : Альпина нон-фикшн, 2016. 344 с.

7. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990. 372 с.

8. Bugental J. F. T. Existential-humanistic psychotherapy // I. L. Kutash, A. Wolf (Eds.), Psychotherapist's casebook. San Francisco. 1986. P. 222-236.

9. Bugental J. F. T., Kleiner R. Existential Psychotherapies // Comprehensive Handbook of Psychotherapy Integration / Ed. Stricker G., Gold L. N. Y., 1993.

10. Bourne, E. J. The Anxiety and Chobia Workbook, Second Edition. Oakland: New Harbinger, 1995.

11. Frankl V. E. Man's search for Meaning. London : Hodder and Stoughton, 1964.

12. Frankl V. E. Psychotherapie und Existenzialism. Selected Papers on Logotherapie [Психотерапия и экзистенциализм. Избранные труды по логотерапии]. New York: Simon & Schuster, 1967.

13. Frankl V. E. The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy, New American Library, New York, 1988.

14. Frankl V. E. The Unheard Cry for Meaning. Psychotherapy and Humanism, Simon & Schuster, New York, 2011.

15. Frankl V. E. The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy, 1986.

16. Kierkegaard S. The Concept of Anxiety Transl. Thomte R., Crinceton, Crinceton University Press, 1980.

17. Laing R. D. The Divided Self: An Existential Study in Sanity and Madness. Harmondsworth: Penguin, 1960.

18. Längle A. The Art of Involving the Person. European Psychotherapy, 2003.

19. Längle A. The Search for Meaning in Life and the Existential Fundamental Motivations. Existential Analysis, 2005.

20. May R. Existential Psychology, New York: Random House, 1961.

21. Yalom Irvin D. Existential psychotherapy; Basic Books, New York City, 1980, 524 pages.

Reference list

1. Berberjan A. S. Vzaimosvjaz' jekzistencial'noj napolnennosti i komponentov «Obraza Ja» lichnosti armjan titul'nogo jetnosa i diaspori v uslovijah pandemii COVID-19 = The relationship between existential fullness and components of the «Image of Me» of the personality of the Armenians of the titular ethnic group and the diaspora in the context of the COVID-19 pandemic / A. S. Berberjan, S. A. Tepanjan // Aktual'nye problemy psihologicheskogo znaniya. Teoreticheskie i prakticheskie problemy psihologii. 2021. № 3 (56). S. 27-39.
2. Ljengle A. Zhizn', napolnennaja smyslom = A life with meaning. Moskva : Genезis, 2004. 120 s.
3. Ljengle A. Personal'nyj jekzistencial'nyj analiz. Vstrecha s cennost'ju. Fenomeny i metodicheskie podhody = Personal existential analysis. Meeting with value. Phenomena and methodological approaches. GLE. Vena, 1993. S. 133-160.
4. Ljengle A. Sovremennyj jekzistencial'nyj analiz: istorija, teorija, praktika, issledovanija = Modern existential

analysis: history, theory, practice, research / A. Ljengle, E. M. Ukolova, V. B. Shumskij. Moskva : Logos, 2014. 556 s.

5. Ljengle A. Jekzistencial'nyj analiz — najti soglasie s zhizn'ju = Existential analysis — find agreement with life // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. 2001. № 1. S. 5-23.

6. Frankl V. Logoterapija i jekzistencial'nyj analiz = Logotherapy and existential analysis : stat'i i lekciï // Logotherapie und Existenzanalyse. Moskva : Al'pina non-fikshn, 2016. 344 s.

7. Frankl V. Chelovek v poiskah smysla = Man in search of meaning. Moskva : Progress, 1990. 372 s.

8. Bugental J. F. T. Existential-humanistic psychotherapy // I. L. Kutash, A. Wolf (Eds.), Psychotherapist's casebook. San Francisco. 1986. P. 222-236.

9. Bugental J. F. T., Kleiner R. Existential Psychotherapies // Comprehensive Handbook of Psychotherapy Integration / Ed. Stricker G., Gold L. N. Y., 1993.

10. Bourne, E. J. The Anxiety and Shobia Workbook, Second Edition. Oakland: New Harbinger, 1995.

11. Frankl V. E. Man's search for Meaning. London : Hodder and Stoughton, 1964.

12. Frankl V. E. Psychotherapie und Existenzialism. Selected Papers on Logotherapie [Psihoterapija i jekzis-

tencializm. Izbrannye trudy po logoterapii]. New York: Simon & Schuster, 1967.

13. Frankl V. E. The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy, New American Library, New York, 1988.

14. Frankl V. E. The Unheard Cry for Meaning. Psychotherapy and Humanism, Simon & Schuster, New York, 2011.

15. Frankl V. E. The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy, 1986.

16. Kierkegaard S. The Concest of Anxiety Transl. Thomte R., Srinconet, Srinconet University. Sress, 1980.

17. Laing R. D. The Divided Self: An Existential Study in Sanity and Madness. Harmondsworth: Penguin, 1960.

18. Längle A. The Art of Involving the Person. European Psychotherapy, 2003.

19. Längle A. The Search for Meaning in Life and the Existential Fundamental Motivations. Existential Analysis, 2005.

20. May R. Existential Psychology, New York: Random House, 1961.

21. Yalom Irvin D. Existential psychotherapy; Basic Books, New York City, 1980, 524 pages.

Статья поступила в редакцию 20.01.2023; одобрена после рецензирования 22.02.2023; принята к публикации 23.03.2023.

The article was submitted 20.01.2023; approved after reviewing 22.02.2023; accepted for publication 23.03.2023.