

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

Взаимосвязь экзистенциальной исполненности и тревожности у молодежи

Варданян Ева Араевна

Студент (бакалавр)

Российско-Армянский (Славянский) университет, Институт гуманитарных наук,

Кафедра психологии, Ереван, Армения

E-mail: yevavardanian@gmail.com

Взаимосвязь экзистенциальной исполненности и тревожности у молодежи

Варданян Ева Араевна

Бакалавр 4 курс

Научный руководитель: д.п.с.н, проф. Берберян Ася Суреновна

Российско-Армянский университет,

Институт Гуманитарных наук,

Направление: «Психология», Ереван, Армения

yevavardanian@gmail.com

В статье рассматривается взаимосвязь между экзистенциальной исполненностью и тревожностью у молодых людей.

Экзистенциальная психология изучает, как люди проявляют свою уникальную природу в условиях человеческого существования. Она возникла в русле философии экзистенциализма, которая долгое время пыталась осмыслить проблему человеческого бытия в этом мире. Пауль Тиллих и Ролло Мэй сыграли наиболее важную роль в распространении экзистенциальной психологии в США. Влияние этого подхода на человеческий потенциал и на гуманистическую психотерапию и консультирование внушительно. Ирвин Ялом (1980), Джеймс Бугенталь (1981) и Элвин Марер (1996) внесли непосредственный вклад в развитие экзистенциальной психотерапии в Северной Америке. В Великобритании работа Р.Д. Лаинга (1960) вдохновила многих изменить подход к пониманию психического здоровья. А в Европе экзистенциальная психология в дальнейшем развивалась благодаря логотерапии Виктора Франкла (1946).

Экзистенциальный анализ означает анализ условий, необходимых для жизни, в которой ценности имеют свое место и которая является самобытной и достойной [2]. По мнению Лэнгле, цель экзистенциального анализа как психотерапии - достижение аффирмации с жизнью, т.е. достижение согласия со своей жизнью. 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) [6]. Экзистенциальный анализ можно определить как феноменологическую и личностно-ориентированную психотерапию, цель которой — это привести человека (психически и эмоционально) к свободному опыту, способствовать принятию подлинных решений и найти путь к действительно ответственному отношению к жизни и миру [3].

Тревожность - это склонность человека к переживаниям. Симптомы тревоги могут возникнуть, когда человек испытывает высокий уровень стресса в связи с жизненными событиями. Однако повторное или длительное воздействие мнимого стресса может привести к нездоровому уровню тревожности. Личностные особенности также могут влиять на то, как люди переживают и справляются с тревогой [1].

Переживание бессмысленности и создание смысла тесно связаны с отчаянием или экзистенциальной тревогой. Это происходит на фоне личного осознания того, что я в конечном счете один в мире и что мне приходится бороться со своей смертностью и другими ограничениями, неся ответственность за себя перед лицом бесконечных проблем и путаницы. 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 принимать решения самостоятельно. Этот процесс ввергает нас в отчаяние, или экзистенциальную тревогу, которую Кьеркегор сравнивал с чувством нестабильности свободы [5].м

Актуальность исследования определяется осмыслением человеком проблем бытия, жизни и экзистенции в целом, а также вопросы о свободе и ответственности, которая эта свобода за собой влечет. 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 которой способен человек остановиться, выступает тревожность.

Целью исследования являлось изучение взаимосвязи между экзистенциальной исполненностью и ситуативной и личностной тревожностью у молодых людей.

Методологическая база: теоретические положения Frankl V. E., Längle A., Kierkegaard S..

Методы исследования: анализ научной литературы, тестирование, анкетирование, методы мат-статистики, а также методики: Шкала экзистенции Лэнгле, ESK; Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI.

Гипотезой исследования являлось предположение, что существует обратная корреляция между субшкалами шкалы экзистенции и уровнями ситуативной и личностной тревожности у молодых людей.

В исследовании приняли участие 32 человека в возрасте от 18-29 лет, 4 мужского и 28 женского пола.

Обработка и интерпретация данных. Согласно результатам Шкалы Экзистенции, нормальные показатели по субшкале Самодистанцирование - у 75% (24 респондентов), по субшкале Самотрансценденция - у 59,375% (19 респондентов), по субшкале Свобода - у 68,75% (22 респондентов), по субшкале Ответственность - у 62,5% (20 респондентов), по субшкале Персональность - у 59,375% (19 респондентов), по субшкале Экзистенциальность - у 62,5% (20 респондентов), по субшкале Исполненность - у 56,25% (18 респондентов).

Согласно результатам Шкалы тревоги Спилбергера-Ханина, высокий уровень ситуативной тревожности выявлен у 56,25% (18 респондентов), средний уровень ситуативной тревожности - у 40,625% (13 респондентов), высокий уровень личностной тревожности - у 50% (16 респондентов), средний уровень личностной тревожности наблюдается у 46,875% (15 респондентов).

Мы получили обратную корреляцию между показателями ситуативной тревожности и показателями 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 между показателями личностной тревожности и показателями 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.

Выводы:

Наша гипотеза, которая предполагала, что существует обратная корреляция между субшкалами Шкалы Экзистенции и уровнями ситуативной и личностной тревожности молодых людей, получила подтверждение. Между результатами Шкала тревоги Спилбергера-Ханина и показателями субшкал ШЭ выявлена положительная средняя корреляция.

Литература:

- 1) Bourne, E.J. (1995). The Anxiety and Phobia Workbook, Second Edition. Oakland: New Harbinger
- 2) Frankl V. E. (1946) Man's search for Meaning, London: Hodder and Stoughton 1964.
- 3) Frankl, V. E. (1978). The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism.
- 4) Frankl, V. E. (1986). The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy
- 5) Kierkegaard S. (1844) The Concept of Anxiety Transl. Thomte R., Princeton, Princeton University Press 1980.
- 6) Längle A. (2005). The Search for Meaning in Life and the Existential Fundamental Motivations. Existential Analysis