

Investigación de la relación entre la ansiedad existencial y el sentido de la existencia de un individuo

Research of the Relationship between Existential Anxiety and the Sense of Personality's Existence

Doctor en ciencias psicológicas Ihor Popovych

Universidad Estatal de Kherson, Ucrania

ihorpopovych999@gmail.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-1663-111X> ;

Scopus Author ID: 57208214862 (Popovych, Ihor S.

<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57208214862&eid=2-s2.0-85069638342>); ResearcherID: [F-3030-2019](https://orcid.org/0000-0002-1663-111X)

Doctor en ciencias psicológicas Oksana Kononenko

Universidad Nacional Mechnikov I. I. de Odessa, Ucrania

okšana.kroshka@gmail.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-8676-7410> ;

ResearcherID: [D-6177-2016](https://orcid.org/0000-0001-8676-7410)

Doctor en ciencias psicológicas Anatoliy Kononenko

Universidad Nacional Mechnikov I. I. de Odessa, Ucrania

anatoliy.kononenko@gmail.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-5583-9036> ;

ResearcherID: AAB-7630-2020

Doctor en ciencias pedagógicas Viktoriia Stynska

Universidad Nacional Precarpática Vasyl Stefanyk, Ucrania

svt9@ukr.net

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-0555-3205> ;

ResearcherID: <https://publons.com/researcher/3349109/viktorii-stynska/>

PHD en Pedagogía Nadia Kravets

Universidad Nacional Precarpática Vasyl Stefanyk, Ucrania

westangel@ukr.net

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-4334-1414> ;

ResearcherID: AAC-4054-2020

Doctor en ciencias psicológicas Liybomyra Piletska

Universidad Nacional Precarpática Vasyl Stefanyk, Ucrania

piletskalybomyra@gmail.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-4011-6433> ;

ResearcherID: <https://publons.com/researcher/3346084/liubomyra-piletska/>

Doctor en ciencias psicológicas Olena Blynova

Universidad Estatal de Kherson, Ucrania

elena.blynova@gmail.com

ORCID iD: <http://orcid.org/0000-0003-3011-6082> ;

Scopus Author ID: 57208207970 (Blynova, Olena Ye.

<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57208207970>);

ResearcherID: A-5188-2019

Correspondencia: Ihor Popovych. Profesor titular, Departamento de psicología general y social, Universidad Estatal de Kherson, Kherson, Ucrania. C/

Universitetska 27, Kherson, 73003, Ucrania; e-mail:

ihorpopovych999@gmail.com

Agradecimientos. La investigación fue realizada en el marco del tema básico, científico, práctico del Departamento de Psicología Diferencial y Especial, de la Universidad Nacional Mechnikov I. I. de Odessa y Universidad Nacional Precarpática Vasyl Stefanyk y Departamento de Psicología General y Social de la Universidad Estatal de Kherson con el número de registro estatal 0119U101096.

Abstract

The purpose of the empirical study is to establish relationships between *existential anxiety* and the sense of personality's existence (n=60). It is noted that anxiety is the most important element of human existence, the natural reaction of man to uncertainty. A fundamental analysis of the meaning of human existence is presented. The correlation between *existential anxiety* and the sense of personality's existence ($p \leq .05$; $p \leq .01$) has been empirically investigated and established, which substantially supplemented the existing knowledge of the studied phenomena. The relationship between the level of the *Self-estimation of Personal Anxiety* (SPA) and the level of *General Awareness of Life* (GAL) is established and described. The presence of high feedback correlation (-.829; $p \leq .01$) was statistically confirmed. The results of the study are summarized and the assumption is made that *the awareness of life* is a sign of human *mental health*. It is noted that a high level of anxiety should be considered as a higher possibility of revealing the potential purpose of a person. It is emphasized that living and experiencing one's existence means learning about the purpose in the world that does not guarantee its comprehension.

Resumen

El objetivo del estudio empírico es establecer las relaciones entre la *ansiedad existencial* y el *sentido* de la existencia de un individuo (n=60). Se ha observado que la ansiedad es el elemento más importante de la existencia humana, la reacción natural del hombre a la incertidumbre. Se ha presentado el análisis fundamental del *sentido* de la existencia humana. Se ha investigado empíricamente y se ha establecido la correlación entre la *ansiedad existencial* y el sentido de la existencia humana ($p \leq .05$; $p \leq .01$), que ha complementado considerablemente los conocimientos existentes sobre los fenómenos en estudio. Se ha establecido y se ha descrito la relación entre el nivel de *autoevaluación de ansiedad personal* (AAP) y el de *comprensión general de la vida* (CGV). La existencia de alta correlación inversa (-.829; $p \leq .01$) ha sido confirmada estadísticamente. Se ha resumido los resultados del estudio y se ha hecho la suposición que la *comprensión de la vida* es el signo de la *salud mental humana*. Se ha observado que el alto nivel de ansiedad debe considerarse como la mayor posibilidad para revelar el *sentido* potencial del hombre. Se enfatiza que vivir y sentir su propia existencia significa conocer el *sentido* en el mundo que no garantiza su comprensión.

Key words

Palabras clave

Ansiedad – Sentido de la vida – Individuo

Introducción

La *ansiedad* es el elemento esencial de la existencia humana y la reacción natural a la incertidumbre. Teniendo en cuenta su amplitud y su ubicuidad, la ansiedad existencial es tan natural para el hombre que casi se convierte en su propio impulso de la vida. Nacemos, entrando en el vacío, vamos a lo desconocido, para aclarar, definir y llenar este vacío. Un hombre es capaz de aferrarse, consumir, apropiarse, reclamar, transformar cualquier cosa en el medio para lograrlo y evitar la ansiedad. Al mismo tiempo, la *creación del sentido* es la principal característica distintiva del ser humano.

El *sentido* de la existencia se relaciona con su ausencia incondicional y, al mismo tiempo, con la posibilidad incondicional de adquirirla. El *sentido* no motiva al hombre, sino que le conduce en dirección determinada. La absurdidad, por lo tanto, no es idéntica a la ausencia de la posibilidad del *sentido*, sino que hace real la posibilidad. La *ansiedad* siempre nos indica esta posibilidad. Es una amplia extensión ilimitada que contiene la multilateralidad y diversidad del *sentido* de la existencia humana. Es la realidad de que se repele el hombre. Por eso, si la existencia es absurda, si no tiene ningún *sentido* dado, cualquier cosa puede ser su *sentido*.

Si no hubiera *ansiedad*, un hombre, al haber resignado ante la absurdidad de la existencia, se negaría a realizarse en la vida. Muy insoportable que sea la ansiedad demasiado alta, su falta también hace al hombre ignorar la vida. La *ansiedad* como la fuerza integral que da vida nos empuja a la plenitud de nuestra existencia. Sin embargo, ella necesita coraje. El coraje de tomar conciencia de la *ansiedad* insoportable de la humanidad ante su propia existencia en el mundo absurdo sin perder su sensibilidad y empatía.

Así la *ansiedad* juega un papel constructivo y positivo en el desarrollo humano. Al mismo tiempo, el *sentido*, como un dibujo peculiar, impregna y pinta la vida cotidiana del hombre.

La *ansiedad* es la principal reacción más profunda, difusa, indiferenciada y emocional al peligro. La *ansiedad* es una aprensión vaga y es necesario distinguirla claramente del miedo que es la reacción a un peligro concreto. Se caracteriza por la sensación de desamparo ante el peligro, y es en sí misma la encarnación de la incertidumbre.

En el nivel filosófico, la ansiedad es una comprensión distante de lo que el “*Self*” puede dejar de existir. Tal amenaza de la inexistencia está asociada no sólo a la muerte, el agotamiento, la enfermedad o la agresión

devastadora, sino también con la pérdida del *sentido* lo que se manifiesta como la amenaza de la absurdidad.

Muy a menudo la ansiedad de la absurdidad se enmascara, tomando la forma de *miedos existenciales*, como el *miedo* a la muerte, a la *libertad*, a la *responsabilidad*, a la *soledad*, etc. Esto obliga inevitablemente a buscar la salvación. Del mismo modo, ciertos miedos particulares son expresión de la *ansiedad* mental. La *ansiedad* trata de reflejarse a través del *miedo*. El *miedo* a vivir es la ansiedad que surge cuando el hombre se mueve hacia su singularidad, mientras que el *miedo* a morir es la *ansiedad* hacia atrás, la *ansiedad* de perder su personalidad. El hombre existe, atrapado entre estos miedos, lleno de *ansiedad* del hecho mismo de su existencia¹.

No es imposible superar por completo la *ansiedad* porque es inherente a la existencia misma y siempre está presente, aunque con frecuencia de manera latente. Esta *ansiedad* congénita es diferente de la patológica, es decir, de neurótica y psicótica. Esta última es el resultado del intento fallado de hacer frente a la *ansiedad existencial* congénita. Si uno no puede hacer frente a la ansiedad, puede eludir la situación existencial. Como ejemplo: la conciencia de la absurdidad de existir en una neurosis.

La *ansiedad* existe allí donde hay posibilidad para crear. Creerse a sí mismo, intentando ser sí mismo, y también ser el creador de los asuntos cotidianos. Por eso, la *ansiedad* que prueba que el conflicto interno está perdurando es la confirmación de su posible resolución constructiva. K. Horney creía que la *ansiedad* precede el deseo instintivo y lo que S. Freud llamaba *trenes* instintivos no son nada fundamentales, sino son un producto de la *ansiedad*. Por eso los impulsos y los deseos no se convierten en "trenes" si ellos no están motivados por la *ansiedad*². En el plano científico es interesante estudiar las peculiaridades de la relación entre la *ansiedad* y la *inteligencia social* de los estudiantes³.

Todas las teorías de la *ansiedad* tienen la esencia común, que consiste en lo que la *ansiedad* está relacionada con el conflicto pendiente de resolución. Los conflictos conscientes, subconscientes o inconscientes se manifiestan en los estados de *ansiedad* a corto o largo plazo. La *ansiedad*, que siempre está relacionada con la existencia de la posibilidad, perspectiva y desarrollo potencial, al mismo tiempo nos obliga a buscar seguridad, certeza, certidumbre, previsibilidad, claridad, precisión, control. Sin embargo, cualquier intento de escapar de la ansiedad está destinado al fracaso. Para superar la inutilidad de su existencia, el hombre debe atreverse a enfrentar su *ansiedad* y pasar por ella. *Evitar* la ansiedad es el objetivo de muchos comportamientos que bloquean su comprensión. Cada acto de las expectativas sociales de un

¹ Frankl, V. "Psychotherapy in practice". (SPb.: Rech. 2001).

² Horney, K. "Neurotic personality of our time". (Moscow: Progress-Univers. 1993).

³ Striletska, I. I. "The Specificity and Nature of the Relationship between Anxiety and Social Intelligence of Students of Different Specialties". *Nauka and osvita*, 1, (2017): 21-28.

hombre va acompañado de ansiedad e incertidumbre, un paso particular hacia el futuro que él está destinado a construir^{4,5}.

El *sentido* de la vida es una forma psicológica para vivir la vida en el proceso de su realización. Es la capacidad de vivir el valor de la vida, estar satisfecho de ella, es también la importancia personal de ciertos objetos, fenómenos o acciones en el contexto de la vida de la persona determinada. El sentido, como término general, denota la sensación de integridad, coherencia y orden, es decir, la búsqueda de alguna conexión. Para V. Frankl, el concepto del *sentido* se revela a través de tres categorías: primero, lo que hacemos o damos al mundo como nuestras creaciones; segundo, lo que tomamos de él (en forma de encuentros y experiencias para vivir la verdad, la belleza y el amor); tercero, nuestra posición hacia los sufrimientos y el destino, que no podemos cambiar⁶.

La cuestión del *sentido* de la existencia está estrechamente relacionada con la cuestión de su pasada. La necesidad de comprender el *sentido* de la muerte, proporcionando el contenido significativo al proceso de morir, se vuelve especialmente importante cuando una persona ha tenido la experiencia de una vida consciente. El psicólogo ruso moderno D. Leontiev señala la importancia del enfoque existencial hacia la cuestión del *sentido* de la vida, que se expresa en su principio: “*Es importante buscar y no encontrar*”. El *sentido* de la vida, según él, no es la última verdad. Es lo que da la dirección, dirige la búsqueda y el proceso mismo de la vida. No es lo en que se puede detenerse, según el científico⁷.

Según los existencialistas, la pérdida del sentido de la vida es la causa principal de muchos trastornos emocionales modernos, fobias, obsesiones etc. La cuestión del *sentido* de la existencia está estrechamente relacionada con la cuestión de que pasa. A menudo, el *sentido de la vida* sirve al ser humano de intento para superar la *muerte* misma, y esta es la encarnación evidente de su *miedo* ante ella. Por eso hay añadir que el sentido se extiende no solo a la categoría de la vida, sino que también tiene el *sentido* de la muerte humana. Por lo tanto, una persona necesita no solo algo para vivir, sino también algo por lo que ella está lista para morir. Lamentar que la vida no tiene *sentido* que no sería destruido por la inevitabilidad de la muerte; no aparece por lo que la *muerte* ruina el *sentido*, sino por la incapacidad de comprender el *sentido* que “*destruiría*” la *muerte*. En casos particulares el hombre acepta su mortalidad y no pierde el *sentido* de su vida. La necesidad de comprender el sentido de la muerte, proporcionando el contenido significativo al proceso de morir, se vuelve

⁴ Khmil, V. V. & Popovych, I. S. “Philosophical and Psychological Dimensions of Social Expectations of Personality”. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*, 16, (2019): 55-65.

⁵ Popovych, I. S. “Psychology of Social Expectations of Personality: Methodology, Theory and Practice”. (Kherson: OLDI-PLUS. 2019).

⁶ Frankl, V. “Ten theses on personality. Jekzistencial'naja tradicija: filosofija, psihologija, psihoterapija”. *Existential tradition: philosophy, psychology, psychotherapy*, 2, (2005): 4-13.

⁷ Leontiev, D. A. “The psychology of meaning. Nature, structure and dynamics of semantic reality”. (Moscow: Smysl. 2003).

especialmente importante cuando un hombre ha tenido la experiencia de una vida consciente⁸.

Resumiendo, el análisis del papel del *sentido* de la existencia humana, Irving Yalom afirma que el único objetivo del *sentido* es aliviar la *ansiedad*. Necesitamos tener el *sentido* para aliviar la *ansiedad* causada por la existencia en el mundo que, desde nuestra aparición, no corresponde a ninguna estructura y por eso no nos da confianza y la sensación de seguridad⁹.

El problema del *sentido* de la existencia y su conexión con la *ansiedad existencial* inherente puede ser considerada conforme al aspecto negativo y positivo de su interpretación. A primera vista, la existencia humana está llena de *miedo* y está orientado al estilo protector. Es decir, cualquier *sentido* de la vida del hombre se considera sólo como algo que realiza la función protectora contra la omnipresencia de la absurdidad. Como un intento constante para escapar de la desesperación, generalmente exitoso. La interpretación positiva comprende la ansiedad como una buena oportunidad para desarrollarse y, en la existencia misma, la posibilidad de transformar los *sentidos* que permiten al hombre vivir aceptando su mortalidad, maximizando la alegría y la plenitud de la vida¹⁰.

Procede considerar el problema del *sentido* teniendo en cuenta ambas interpretaciones. Luego, la búsqueda del *sentido*, que aparece a base de una profunda *ansiedad* por causa de la *absurdidad*, aunque se interpreta como la forma de protegerse de los horrores de la vida, al mismo tiempo lleva al hombre a una vida más productiva, llena y plena. Por lo tanto, la ansiedad, tan en relación a la finitud inevitable como en relación a la absurdidad de la existencia personal, puede producir efectos psicoprotectores así que catalizadores del desarrollo personal¹¹.

La psicología de la Gestalt ha impulsado una gran cantidad de investigaciones, cuyos resultados han demostrado que el hombre es capaz de organizar estímulos y datos psicológicos en una configuración particular o gestalt esquema. Entonces, un conjunto casual de puntos se organiza en una figura y un fondo, y el círculo roto se percibe como entero. Esta propiedad humana de encontrar el *sentido* en las cosas absurdas, inusuales o extrañas está relacionadas con el deseo de una persona de integrarlas en una estructura conocida y bien explicativa para sí misma. Si no es posible hacerlo, la persona se siente tensa e insatisfecha. Utilizamos los mismos mecanismos para resolver problemas y situaciones existenciales, según S. Ginger. Ante el mundo indiferente que no encaja en ninguna estructura estable, buscamos estas estructuras organizativas: explicaciones convincentes, causas, justificaciones y el *sentido* mismo de nuestra existencia. Cuando no podemos formar una

⁸ Yalom, I. "Existential ..."

⁹ Yalom, I. "Existential psychotherapy". (Moscow: Klass. 1999).

¹⁰ Tillich, P. "Courage to be". (Moscow: Lawyer. 1995).

¹¹ Gavrilova, T. A. "Theory of the management of the horror of death: content and criticism". (Vladivostok: Far Eastern Federal University. 2014).

imagen bien clara del mundo, podemos sentir no sólo irritación y descontento, sino también desgracia¹².

El hombre, consciente o no, siempre busca separar el orden y el caos. Incluso allí donde no hay razón para hacerlo. La mente humana sabotea a su manera la percepción de casualidades. Irving Yalom llama nuestra atención al término introducido por el psiquiatra alemán Claus Conrad que describe las primeras etapas de la esquizofrenia, es decir, la exageración de la importancia de acontecimientos fortuitos. La *apofenia*, es decir, la tendencia a encontrar el sentido en las cosas absurdas, en cierto grado es propia de todos. La interpretación continua del medio ambiente se convierte en la búsqueda de signos misteriosos, objetividades, signos de la existencia de civilizaciones extranjeras, enemigos políticos astutos, creencias, prejuicios, cualquier cosa relacionada con las convicciones de cierta persona. Los científicos modernos lo explican por las peculiaridades del pensamiento humano, según el cual en todas partes el hombre busca las objetividades e intenta inspirar todo, es decir, dar la capacidad de sentir, pensar y desear algo. Además, I. Yalom señala que la *apophenia*, a la cual también puede corresponder la *sincronía* de Carl Jung (ordenamiento sensorial de acontecimientos fortuitos), se encuentra precisamente donde una persona no tiene otros medios de control sólo ilusorios. La falta de control conduce a la ansiedad, que a su vez conduce por lo menos a la búsqueda de relaciones ficticias¹³.

La mayoría de las personas son intolerantes a la incertidumbre teniendo a la vez la tendencia eludir la comprensión autónoma de su existencia, prefiriendo diferentes 'verdades' culturales y filosóficas¹⁴. La *ansiedad* de incertidumbre y vaguedad obliga al hombre a buscar una certeza rígida¹⁵.

El hombre intenta asegurarse de lo que el *Universo* es sensato y ordenado, contiene garantías de la inmortalidad literal o simbólica. La aparición de la comprensión de la absurdidad de existencia provoca instantáneamente la supresión, el desalojo y la negación de tales pensamientos. Sin embargo, el hombre siempre necesita el siguiente nivel de protección contra la comprensión de lo que la existencia no tiene sentido, es fugaz, insignificante, incierta e inestable. Sería conveniente estudiar los medios utilizando los cuales intenta superar la *ansiedad existencial*¹⁶.

Pertenecer al cierto grupo cultural e ideológico, a saber, a la raza, nacionalidad, religión, puede explicar el significado de tales fenómenos como el *etnocentrismo*, la *xenofobia*, el *conservadurismo* cultural y psicológico. El hombre se aferra al poder autoritario para librarse de la ansiedad. La ideología aspira a alcanzar una meta que le cure de ansiedad dolorosa y dudas. En este

¹² Ginger, S. "Gestalt: the art of contact". (Moscow: Academic Project; Culture. 2010).

¹³ Yalom, I. "Existential ...

¹⁴ Längle, A. "Life filled with meaning". (Moscow: Genesis. 2004).

¹⁵ May, R. "The meaning of alarm". (Moscow: Independent firm "Class". 2001).

¹⁶ Längle, A. "Life filled ...

sentido, el *totalitarismo*, el *fascismo*, el *comunismo*, así como la religión, juegan el mismo papel en la sociedad que el síntoma neurótico que protege a un hombre de la ansiedad insoportable. Esta ansiedad nace del deseo desesperado de encontrar la dirección en el caos y el vacío¹⁷. También vale la pena señalar el papel de la aspiración de la superioridad, que a su vez, es un medio para superar la *ansiedad existencial*¹⁸.

En la “Teoría de gestión del miedo de la muerte” (*TMT – Terror Management Theory*) se trata de la necesidad de los fenómenos culturales que darían el sentido y valor a la vida humana. Las obras del famoso antropólogo Ernest Becker, quien veía la fuente de la actividad humana en la productiva ansiedad de la *muerte* formaron su fundamento ideológico. El motivo principal de la vida, según él, es el deseo del hombre de cualquier manera protegerse de la conciencia de la mortalidad. El conflicto entre el instinto de autoconservación y la comprensión de la inevitabilidad de su propia muerte provoca la *ansiedad* y, para sobrevivir bajo su presión, el hombre debe encontrar algunos medios. Uno de ellos se llama la cultura como el medio de protección masiva contra la *ansiedad de la muerte*¹⁹.

Los autores del “Modelo moderno de mantenimiento del sentido” (*MMM – Meaning Maintenance Model*) S. Heine y K. Vohs, hicieron la conclusión que los efectos descritos en el marco de “La teoría de gestión del miedo de la muerte” son la manifestación del fenómeno de compensación en la respuesta a la amenaza al *sentido de la vida*²⁰. Esta idea impregna la visión de V. Frankl²¹, y de su seguidor P. Wong (“*Teoría de la gestión del sentido*”), confirmando que la necesidad de *sentido* es la necesidad primaria del hombre y puede ser más fuerte que la necesidad de supervivencia²².

Las complicaciones existenciales sustanciales aumentan la tendencia de las personas buscar contactos interpersonales, relaciones sexuales e íntimas, manifestar agresión, nacionalismo, prejuicios, prosocialidad, riesgos, aspirar autorespeto o gloria, aplomo inadecuado (cinismo), acciones obsesivas, creer en un líder o una idea etc. La superación inadecuada de un problema existencial puede provocar la depresión y la ansiedad. Los resultados de la investigación actual confirman el papel de los "amortiguadores" de la vida contra la *ansiedad* de la absurdidad. Por eso, sería conveniente señalar la diferencia cualitativa entre la existencia consciente y la existencia llena de intentos para evitar la *ansiedad* dedicándose a los valores falsos. Tal protección contra la *ansiedad* no resuelve la cuestión existencial de la absurdidad de la existencia, sino que hace que la persona sea aún más

¹⁷ May, R. “The meaning ...

¹⁸ Yalom, I. “Existential ...

¹⁹ Becker, E. “The Birth and Death of Meaning”. (N.-Y.: Basic Books. 1971).

²⁰ Heine, S. J. & Vohs, K. D. “The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations”. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), (2006): 88-110.

²¹ Frankl, V. “Man in search of meaning”. L. Ya. Gozman and D. A. Leontiev (Ed). (Moscow: Progress. 1990).

²² Peacock, E. J., & Wong, P. T. “The Stress Appraisal Measure (SAM): A multidimensional approach to cognitive appraisal”. *Stress Medicine*, 6, (1990): 227-236.

dependiente de emociones destructivas (impotencia, desesperación, desolación), sólo enmascarando la *ansiedad* existencial y, en resumen, provocando las manifestaciones neuróticas²³.

Alfred Langle ve en una persona desesperada, a alguien quien busca sobre todo la esperanza. El hombre casi desesperado de la falta de sentido, tiene la oportunidad para cambiar radicalmente su vida. De esta manera, viendo morir la esperanza y necesiéndola más que nada, el hombre intenta reevaluarlo todo y encontrar nuevos puntos de referencia y alternativas. Esto puede llamarse el momento de mayor apertura a las oportunidades, punto crítico, momento decisivo, cambio radical de la vida. Basándose en esto, se puede decir que la *ansiedad* es un valor, que nos empuja a dar un nuevo giro a la vida, a nuestra capacidad de vivir el amor de la vida, llenándola del *sentido*²⁴.

Hemos analizado la literatura filosófica y psicológica en el contexto de la relación entre la *ansiedad existencial* y el *sentido* de la existencia de un individuo. Es necesario también mencionar la interpretación moderna y el estudio empírico de los *sentidos y orientaciones valorativas*^{25,26} en los estudios de *procesos migratorios, actividades educativas y profesionales* de los estudiantes^{27,28,29,30}, *actividades turísticas*³¹ y *actividades deportivas*³². Sin embargo, el problema científico de la relación entre la *ansiedad existencial* y el *sentido* de la existencia de un individuo sigue siendo poco estudiado.

Suponemos que establecer las relaciones significativas de correlación entre la *ansiedad existencial* y el *sentido* de la existencia de un individuo complementará sustancialmente los conocimientos existentes sobre los fenómenos en estudio.

²³ Yalom, I. "Existential ...

²⁴ Langle, A. "Life filled ...

²⁵ Kononenko, O. I. Value orientations as a subject of research of modern psychological science Bulletin of the Odessa National University. Psychology, 16(2), (2011): 68-75.

²⁶ Kononenko, O. I. "The theoretical approaches to the study of personality value orientations in psychology". Bulletin of the Odessa National University. Psychology, 16(7), (2011): 115-123.

²⁷ Popovych, I., Blynova, O., Aleksieieva, M., Nosov, P., Zavatska, N. y Smyrnova, O. "Research of Relationship between the Social Expectations and Professional Training of Lyceum Students studying in the Field of Shipbuilding". Revista ESPACIOS, 40(33), (2019): 21.

²⁸ Popovych, I. S. & Blynova, O. Ye. "Research on the Correlation between Psychological Content Parameters of Social Expectations and the Indexes of Study Progress of Future Physical Education Teachers", Journal of Physical Education and Sport, 19(3), (2019): 847-853.

²⁹ Popovych, I. S. & Blynova, O. Ye. "The Structure, Variables and Interdependence of the Factors of Mental States of Expectations in Students' Academic and Professional Activities", The New Educational Review, 55(1), (2019): 293-306.

³⁰ Popovych, I.; Blynova, O. Zhuravlova, A., Toba, M., Tkach, T. y Zavatska, N. (2020). "Optimización del desarrollo y psicorrección de expectativas sociales de estudiantes de filología extranjera". Revista Inclusiones. Vol: 7 num Especial, (2020): 82-94.

³¹ Popovych, I. S.; Zavatskyi, V. Yu., Geyko, Ie. V., Halian, O. I., Zavatskyi, Yu. A. y Radul, I. H. "Research on the Structure, Variables and Interdependence of the Factors of Tourists' Mental States of Expectation for Leisure in Ukraine". Revista ESPACIOS, 40(37), (2019): 22.

³² Popovych, I. S., Blynova, O. Ye., Bokshan, H. I., Nosov, P. S., Kovalchuk, Z. Ya., Piletska, L. S. & Berbentsev, V. I. "The Research of the Mental States of Expecting a Victory in Men Mini-football Teams". Journal of Physical Education and Sport, 19(4), (2019): 2343-2351.

El objetivo del estudio es establecer relaciones significativas positivas y negativas entre la *ansiedad existencial* y el *sentido* de la existencia de un individuo.

1. Método

1.1. Participantes

El estudio ha sido realizado sobre la base del Centro Psicológico "Persona" (Odessa, Ucrania) en que han participado 60 encuestados entre 20 y 40 años, que abarcaban la etapa de la edad adulta temprana, según la división moderna de edades de G. Craig³³. La edad promedio de la muestra ha constituido 32.8 años (DE = 2.32). La muestra ha constado del 43.33% de hombres y 56.67% de mujeres.

1.2. Organización de la investigación

La sección empírica ha sido realizado desde el octubre de 2019 y hasta los principios de noviembre de 2019. Se ha aplicado el *principio de la selección aleatoria* y se ha formado un conjunto de muestra de personas que han recibido la consultación psicológica o han hecho los estudios en el Centro Psicológico "Persona". Los participantes han consentido voluntariamente participar en el estudio empírico. El permiso de la administración del Centro Psicológico para realizar el estudio empírico ha sido obtenido de antemano.

1.3. Procedimiento y instrumentos

Seleccionamos un conjunto de métodos metodológicamente argumentados para determinar los parámetros sustantivos psicológicos de los fenómenos estudiados. El cuestionario "Escala de autoevaluación de la ansiedad reactiva (situacional) y personal" ("EAARP") (Spielberger, 1983; enmendada por Hanin, 1983)^{34,35}: *autoevaluación de la ansiedad reactiva (situacional)* (AR(S)) y *autoevaluación de la ansiedad personal* (AAP). Las respuestas de los encuestados estaban dentro de la escala con la gradación desde 1 (no, eso no es cierto) hasta 4 (exactamente justo). Para medir usaron la escala unipolar semántica diferencial. El índice de confiabilidad obtenido con ayuda de estadística de α -Cronbach fue igual a $\alpha_{EAARP} = .771$. El cuestionario para el "Purpose in Life Test" ("PIL") (J. Crambo y L. Maholik; adaptad by Leontyev, 2006)³⁶: *sentido general de la vida* (SGL), *objetivos en la vida* (OV), *proceso* (P), *resultado* (R), *locus de control interno* (LCI), *locus de control externo* (LCE). Se evaluaron veinte pares de afirmaciones mediante la escala bipolar de *Stapel*, cuyos valores oscilaron entre 0 (ambas afirmaciones son igualmente iguales) y 3 (absolutamente de acuerdo). El índice de confiabilidad obtenido

³³ Craig, G. "Developmental psychology". SPb.: Piter. 2018.

³⁴ Spielberger, C. D. "State Trait Anxiety". California: Mind Garden Inc. 1983.

³⁵ Hanin, Yu. L. "Stress and anxiety in sports, international journal of scientific articles". Physical Education and Sport, 3, 1983: 12-24.

³⁶ Leontyev, D. "Test of life-meaningful orientations (LMO). Psychodiagnostic series". (Moscow: Smysl. 2006).

con las estadísticas de α -Cronbach fue igual a $\alpha=.814$. Por lo tanto, todos los indicadores de confiabilidad de α -Cronbach estaban dentro de los límites de (.7) y niveles altos (.9).

1.4. Análisis estadístico

Los datos empíricos fueron tratados con las herramientas de tratamiento matemático y estadístico. Los resultados están presentados en el gráfico utilizando el paquete de software estadístico “SPSS” v. 23.0 y el software “Microsoft Office Excel 2007”. Las relaciones de correlación entre los parámetros psicológicos significativos fueron establecidos con ayuda del coeficiente de correlación de Spearman (r_s). Se calcularon tales parámetros: mínimo (min), máximo (max), media aritmética (M) y desviación cuadrática media (SD). Según el criterio de Kolmogorov-Smirnov (λ) establecieron la normalidad de distribución. Las diferencias entre los valores de los parámetros en el nivel $p \leq .05$ se consideraron estadísticamente significativas. La investigación fue realizada de acuerdo con las normas éticas del comité sobre los derechos de los experimentos de Declaración de Helsinki (“Declaración de Helsinki de la WMA”)³⁷.

2. Resultados y discusión

2.1. Estudio de las características descriptivas de la ansiedad existencial y del sentido de la existencia de un individuo

Los parámetros sustantivos psicológicos de la ansiedad y las orientaciones de sentido vital del hombre que recibieron fueron evaluados con ayuda de los métodos "EAARS" y "PIL". Los valores de las escalas mínimo (min), máximo (max), media aritmética (M) y desviación cuadrática media (SD) están presentados en la Tabla 1.

Escala	Mínimo, (min)	Máximo, (max)	Media aritmética, M	Desviación de la media cuadrada, SD
“EAARS”				
(AR(S))	8.00	51.00	36.63	8.71
(AAP)	10.00	56.00	37.90	9.45
“PIL”				
OV	13.00	41.00	33.45	7.50
P	14.00	41.00	30.86	5.21
R	8.00	36.00	27.23	4.71
LCI	8.00	31.00	22.99	4.11
LCE	14.00	41.00	31.87	4.50
SGL	56.00	121.00	81.05	28.50

³⁷ “WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects”. (2013).

Tabla 1

Valores de los parámetros psicológicos significativos de la investigación según los métodos "EAARS" y "PIL" (n=60)

El conjunto de nueve parámetros sustantivos psicológicos es relevante, metodológicamente argumentado y también refleja de modo objetivo el tema del estudio empírico. La lógica para elegir de los métodos de investigación empírica está orientada a exponer el tema del estudio, por eso ha combinado las escalas que le permitirán determinar diferentes tipos de *ansiedad*, *autoevaluación de la ansiedad reactiva y personal*, *constructores conductistas protectores* que aparecen como respuesta a las situaciones ansiosas.

Comparando los resultados del estudio con los resultados que están presentados en la literatura especializada^{38,39}, podemos concluir que hay parámetros generales reducidos de la *comprensión general de la vida* y los de la *autoevaluación de la ansiedad personal* de la muestra investigada (n = 60), lo que está presentado en la tabla 2.

Medias aritméticas	Autoevaluación de la ansiedad personal (AAP) M ± SD	Comprensión general de la vida (CGV) M ± SD
Medias aritméticas estandarizadas	20.4 ± 9.25	99.43 ± 15.78
Medias aritméticas de la muestra en estudio	37.90 ± 9.045	81.05 ± 28.50

Tabla 1

Comparación de medias aritméticas clave según los métodos efectuados con las medias aritméticas estandarizadas (n=60)

El estudio realizado y los resultados analizados han permitido constatar que los valores generales de la comprensión general de la vida (M = 81.05) y los de la autoevaluación de la ansiedad personal (M = 37.90) de toda la muestra son algo reducidos.

2.2. *Investigación de las relaciones correlacionales entre los parámetros substanciosos psicológicos de la ansiedad existencial y del sentido de la existencia de un individuo.*

Analicemos las relaciones correlacionales más fuertes entre los parámetros elegidos que hemos estudiado (ver Tabla 3).

Escala	AR(S)	AAP
OV	-.672**	-.629**

³⁸ Hanin, Yu. L. "Stress and anxiety ...

³⁹ Leontyev, D. "Test of life-meaningful ...

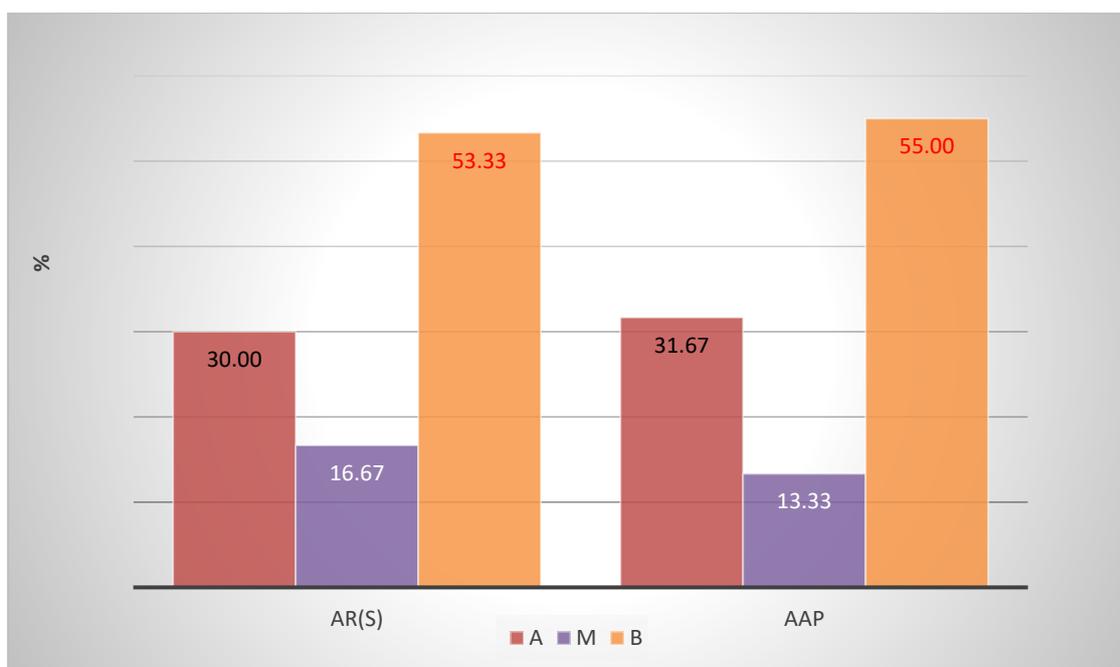
P	-.329*	-.129
R	-.511*	-.411*
LCI	-.800**	-.729**
LCE	-.827**	-.829**
SGL	-.536**	-.829**

Nota: * – significación estadística de $p \leq .05$; ** – significación estadística de $p \leq .01$.

Tabla 3
Matriz correlacional de relaciones de los parámetros estudiados

El estudio correlacional efectuado confirmó la existencia de alta correlación inversa entre la *ansiedad personal* y la *comprensión general de la vida* en todos los niveles de significación estadística ($-.829$; $p \leq .01$). La correlación negativa fue señalada entre la ansiedad reactiva y la comprensión *general de la vida* (-0.536 ; $p \leq .01$).

Analizando la distribución de los encuestados según el nivel de *ansiedad personal*, descubrieron que 33 encuestados, es decir, el 55.00% del número total tienen bajo nivel de *ansiedad personal* (ver Fig. 1). Es decir, no tienen tendencia constante percibir una gran cantidad de situaciones diferentes como amenazantes y reaccionar a ellas por el estado de *ansiedad*. Los niveles bajos de *ansiedad* pueden dar muestra del sentido reducido de la responsabilidad y la necesidad de prestar más atención a los motivos de la actividad. En algunos casos, la *ansiedad* baja es el resultado del desplazamiento activo de la ansiedad para corresponder a la “*deseabilidad social*”. En la literatura científica encontramos que es deseable que este grupo de encuestados muestre más participación emocional en diferentes situaciones y evite contener sus sentimientos⁴⁰.



⁴⁰ Shcherbatykh, Yu. V. “Psychology of stress and methods of correction”. (SPb.: Peter. 2006).

FIGURA 1: Característica de los niveles de ansiedad de los encuestados (n=60): A – alto; M – medio; B – bajo

Basándose en los datos obtenidos al analizar las estadísticas descriptivas, la muestra en estudio no está distribuida de modo normal. Teniendo en cuenta los índices del exceso ($Ex = -1.24$) y la asimetría ($As = .71$), que no cumplen con las normas de valores críticos para efectuar la distribución normal, como el método de tratamiento matemático y estadístico de los datos fue elegido el método de estadística no paramétrica, es decir, el *coeficiente de la Correlación de rango de Spearman*.

La constatación de la relación negativa significativa entre la *ansiedad reactiva* y la *comprensión general de la vida* ($-.536$; $p \leq .01$) permite hacer la conclusión que los bajos niveles de *ansiedad personal* están en correlación significativa inversa con el nivel de *comprensión de la vida* y la gran mayoría de encuestados con bajo nivel de *ansiedad* tienen alto nivel de comprensión del *sentido*.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que la falta de *ansiedad* o sus índices muy bajas están estrechamente relacionadas con la desolación del individuo⁴¹. Tal desolación puede bloquear cualquier conflicto que provoca la *ansiedad*, que se desarrolla a menudo como resultado de la supresión sistemática de la emocionalidad, la independencia, la responsabilidad personal y el deseo de reflexión. Por lo tanto, la desolación del individuo le permite evitar la *ansiedad*. Por ejemplo, la ansiedad de la absurdidad, pero excluye la capacidad de comprensión, es decir, de conexiones emocionales significativas, de actividad consciente y de existencia consciente en general. Tal renuncia a las oportunidades, así como al desarrollo, puede tomar la forma de depresión crónica y también ser consecuencia de la *ansiedad* críticamente elevada antes. Esto está en línea con la noción^{42,43} según la cual la *ansiedad* aparece en el caso del encuentro con las oportunidades del crecimiento personal y, por lo tanto, se puede evitar la situación de *ansiedad* negándose a afrontar estas oportunidades.

Además, la falta o el nivel demasiado bajo de *ansiedad* pueden dar muestra del enmascaramiento efectivo de la ansiedad como buena estrategia para resolver un conflicto pendiente.

El grupo más pequeño estaba compuesto de los encuestados con el nivel medio de *ansiedad personal*: 8 personas, o el 13.33% del número total (ver Figura 1). Cabe señalar que este nivel de *ansiedad* corresponde a la característica natural obligatoria de un individuo activo. Es decir, es necesario y es inherente a la existencia humana adecuada y productiva. El nivel medio de

⁴¹ May, R. "The meaning ..."

⁴² Kierkegaard, S. "Disease to death". (Moscow: Academic project. 2014).

⁴³ Goldstein, K. "Zum Problem der Angst". Allgemeine ärztliche Zeitschrift für Psychotherapie, 2, (1927): 231-262.

ansiedad da muestra del bienestar relativo, aunque no excluye casos de inquietud infundada.

El grupo de encuestados de alta *ansiedad* estaba compuesto de 19 personas, o el 31.67% de la muestra total. La característica diferencial de este grupo de encuestados es su tendencia a vivir la *ansiedad* en las situaciones totalmente variadas que se perciben subjetivamente como amenazantes. Los altos niveles de *ansiedad personal* están en correlación con alta probabilidad de crisis emocional y neurótica, riesgo de enfermedades psicósomáticas, *ansiedad* situacional, autoestima baja, sensibilidad alta y vulnerabilidad. También evidencian la necesidad de que hace falta reducir la importancia subjetiva de ciertas situaciones y pasar el enfoque a la comprensión de las actividades. Tal preocupación infundada molesta al hombre y necesita ser analizada para poder librarse de ella.

Es importante distinguir la cuarta categoría de personas con ultraaltos niveles de *ansiedad*: más de 70 puntos, caracterizados por síntomas parecidas a las formas psicopatológicas de reacción. No revelaron tales personas en nuestra muestra.

Continuando el análisis de la distribución de las personas examinadas, constataron que la muestra se caracteriza generalmente por el nivel bajo de *comprensión de la vida* (ver Fig. 2).

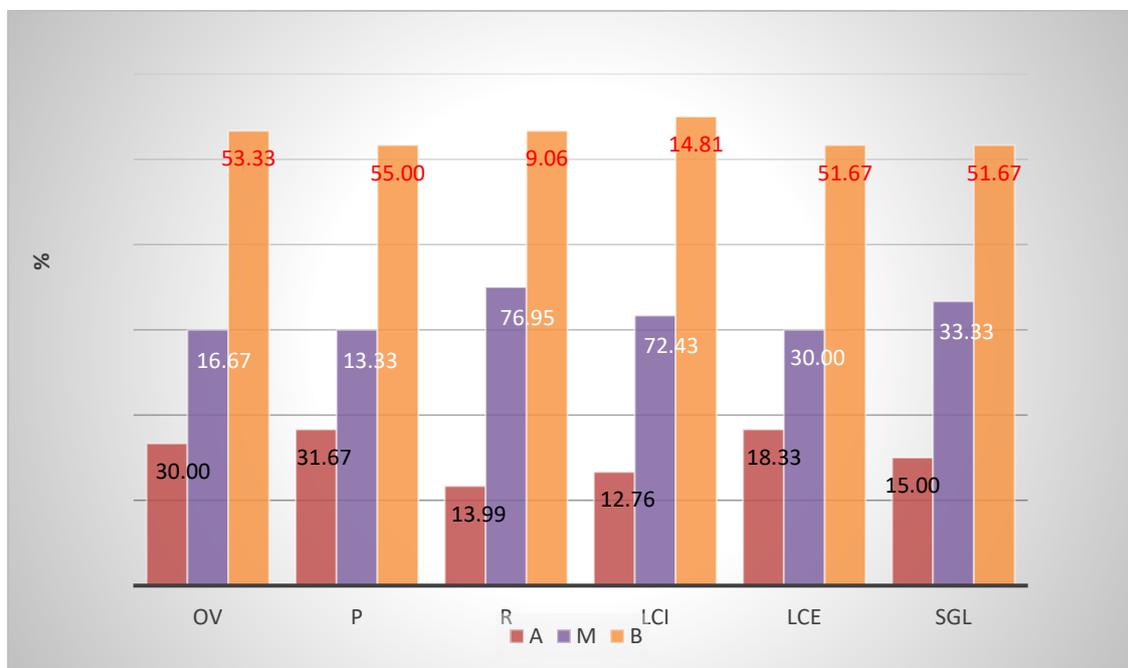


FIGURA 1: Característica de los niveles de comprensión de la vida de las personas examinadas (n=60): A – alto; M – medio; B – bajo

31 encuestados, es decir, el 51.67% del número total, tienen el nivel bajo de *comprensión general de la vida*. Esto puede explicarse por la incapacidad del individuo para determinarla; la devaluación o revaluación del *sentido* que guiaba su vida antes; la pérdida del *sentido de la vida* debido a la situación vital crítica; el agotamiento del *sentido de la vida* como resultado de la realización, etc. Los encuestados de bajo nivel de *comprensión de la vida* están para calificar sus vidas como caóticas, que no tienen suficiente interés y emotividad, sin perspectivas. En algunos casos, la persona no piensa nada en el *sentido* de la existencia, se niega a creer en la posibilidad de comprensión o es incapaz de reconocer la importancia del sentido. Considera que la búsqueda y la realización del sentido es inútil y trata de evitar los pensamientos en su propia vida y su *sentido*. En la vida cotidiana está guiada por las necesidades simples.

El nivel bajo de *comprensión de la vida* está en correlación significativa con las manifestaciones de la crisis del *sentido la vida*, que se asocia a las complicaciones durante la búsqueda y la realización del *sentido de la vida*, su ausencia, fragilidad, desilusión, falta de armonía o retraso de la realización. En otras palabras, la experiencia de la absurdidad o inutilidad, que los científicos llaman “*el fracaso universal de la búsqueda del sentido de la vida*”^{44,45}.

Es probable que el bajo nivel de *comprensión de la vida* acompañe el descondicionamiento y los trastornos del individuo. El *síndrome de inutilidad* (pérdida del sentido), caracterizado por el *vacío existencial* (frustración) y la *neurosis existencial*, puede tomar la forma de actividad desordenada, tumultuosa o apatía, ser impregnado de las convicciones de que la vida no tiene sentido, es mala y no vale nada (manifestaciones extremas de nihilismo). El sentimiento de la absurdidad (inutilidad, falta del sentido) juega el papel cada vez más importante en la *etiología de las neurosis*. Entonces la causa principal de la *ansiedad neurótica* es la *ansiedad existencial*, que puede tomar muchas formas diferentes para expresarse⁴⁶.

La disminución total del nivel de *comprensión* de la vida se observa con el desarrollo desviado del individuo de tipo *criminal, aditivo y suicida*. El grupo de riesgo forman las personas desempleadas y jubiladas cuya posibilidad para realizar muchos valores vitales significativos en práctica está bloqueada, la confirmación de este pensamiento encontramos en los estudios de V. Frankl⁴⁷.

Hay que separar aparte las personas de 35 a 45 años que están pasando por una *crisis de edad media*. Existen puntos de vista sobre la crisis regulatoria de la mitad de la vida como la determinada reevaluación del sentido de la vida y de los valores clave anteriores.

⁴⁴ Karpinsky, K. V. “Questionnaire of the meaning of life crisis”. (Grodno: GrSU. 2008).

⁴⁵ Muddy, S. (2005). “Sense formation in the decision-making process”. *Psihologicheskij zhurnal. Psychological Journal*, 26(6), (2005): 87-101.

⁴⁶ Frankl, V. “Man in search ...

⁴⁷ Frankl, V. “Psychotherapy in ...

El siguiente grupo de encuestados, el grupo de nivel medio de *comprensión de la vida*, cuenta con 20 personas, lo que representa el 33.33% del número total de la muestra. En este caso, la cuestión del *sentido de la vida* no es crítica para la persona, que más a menudo está dispuesta a considerar la vida concreta, controlada, interesante y llena de perspectivas. Se puede afirmar que existen ciertos puntos de referencia, la capacidad de disfrutar del sentido de la vida y realizarse de acuerdo con el propio plan de la vida.

El grupo de nivel alto de *comprensión* de la vida reunió 9 encuestados, lo que corresponde al 15.00% del número total. Este nivel se relaciona con la norma psíquica, está en correlación con alta capacidad de adaptación y bienestar subjetivo. Caracteriza a los examinados como las personas orientadas a objetivos y perspectivas. Están guiadas por la confianza en sí mismas y la libertad de elección, por lo que están listas para construir sus vidas de acuerdo con sus propios objetivos e ideas sobre su sentido.

De acuerdo con los cálculos efectuados y la verificación de la correlación de *rango de Spearman*, existe una gran conexión inversa entre las evaluaciones según los dos métodos en todos los niveles de significación estadística (-.829).

Entonces, el nivel alto de *ansiedad personal* tiene la conexión significativa con el nivel bajo de *comprensión de la vida* y viceversa; el crecimiento del nivel de comprensión se correlaciona con la disminución del nivel de *ansiedad*.

Los resultados similares fueron registrados por K. Karpinsky durante la evaluación de la validez del Cuestionario "*Crisis del sentido de la vida*"⁴⁸. El nivel de manifestación de la crisis del sentido de la vida en el nivel estadísticamente significativo se correlaciona de modo negativo (inverso) con el nivel general de *comprensión de la vida* según el método de D. Leontiev (-.770; $p < .001$)⁴⁹ y positivamente con el nivel de *ansiedad personal* según el método de C. Spielberger (.570; $p < .001$)⁵⁰. Observamos la correspondencia del estado de desadaptación mental de la persona, impregnado de estrés, *ansiedad*, depresión y estado límite con neurosis.

Constatamos que los resultados obtenidos reflejan el contenido principal de los métodos utilizados, permitiendo registrar la presencia de cierto *vacío existencial* (viviendo la pérdida o falta de *sentido*) por causa del fracaso en la búsqueda del sentido de la vida (*frustración existencial*), y suponer la probabilidad del desarrollo de la neurosis noogénica o al contrario asegurarnos que la persona comprende la importancia ontológica de su vida.

3. Conclusiones

⁴⁸ Karpinsky, K. V. "Questionnaire of ...

⁴⁹ Leontiev, D. A. "The psychology ...

⁵⁰ Spielberger, C. D. "State Trait ...

1) El análisis retrospectivo permite afirmar que la ansiedad es el elemento más importante de la existencia humana, como la reacción lógica a la incertidumbre. Teniendo en cuenta su amplitud, la *ansiedad existencial* es tan natural para un hombre que casi se convierte en su propio impulso hacia la vida.

2) El *sentido* de la existencia, relacionado con su ausencia indudable y, al mismo tiempo, la posibilidad indudable para adquirirlo, no motiva a un hombre, pero lo lleva en una dirección determinada. Por eso la absurdidad no es idéntica a la falta del *sentido*. Por el contrario, encarna la posibilidad. La ansiedad siempre indica esta posibilidad. Es un espacio amplio sin restricciones en que se observa la multilateralidad y diversidad del sentido de la existencia humana.

3) El estudio empírico ha permitido establecer la correlación entre la *ansiedad existencial* y el sentido de la existencia de un individuo ($p \leq .05$; $p \leq .01$), que complementa sustancialmente los conocimientos existentes sobre los fenómenos en estudio.

4) Durante la investigación se ha descubierto y se ha descrito la conexión entre el nivel de autoevaluación de la *ansiedad personal* (AAP) y el nivel de *comprensión general de la vida* (CGV). Se ha constatado que el nivel de *autoevaluación de la ansiedad personal* y el nivel de *comprensión general de la vida* tienen conexión inversa significativa. Se ha confirmado matemáticamente que se trata de alta correlación inversa en todos los niveles de significación estadística (-.829).

5) Resumiendo los resultados de nuestra investigación, se puede afirmar que la *comprensión de la vida* es la característica de la salud mental humana. Hay que reconocer que el alto nivel de ansiedad puede y debe considerarse como la mayor oportunidad para descubrir el sentido potencial.

6) El *sentido* más grande tiene lo que le está pasando a la persona en este momento. La vida no es la preparación a algo más importante. Como la creatividad se justifica sin necesitar razones para existir, la vida misma de una persona, la vida creativa y libre es la justificación y la argumentación de su vida. Vivir y sentir su existencia significa comprender el *sentido* en el mundo que no garantiza su comprensión.

Agradecimientos

La investigación fue realizada en el marco del tema básico, científico, práctico del Departamento de Psicología Diferencial y Especial, de la Universidad Nacional Mechnikov I. I. de Odessa y Universidad Nacional Precarpática Vasyl Stefanyk y Departamento de Psicología General y Social de la Universidad Estatal de Kherson con el número de registro estatal 0119U101096.

Bibliografía

1. Becker, E. "The Birth and Death of Meaning". N.-Y.: Basic Books. 1971.
2. Blynova, O. Ye, Popovych, I. S., Bokshan, H. I., Tsilmak, O. M., y Zavatska, N. Ye. "Social and Psychological Factors of Migration Readiness of Ukrainian Students". Revista ESPACIOS, 40(36), 2019: 4. Recuperado de: <https://www.revistaespacios.com/a19v40n36/in194036.html>
3. Craig, G. "Developmental psychology". SPb.: Piter. 2018.
4. Gavrilova, T. A. "Theory of the management of the horror of death: content and criticism". Vladivostok: Far Eastern Federal University. 2014.
5. Ginger, S. "Gestalt: the art of contact". Moscow: Academic Project; Culture. 2010.
6. Goldstein, K. "Zum Problem der Angst". Allgemeine ärztliche Zeitschrift für Psychotherapie, 2, 1927: 231-262.
7. Frankl, V. "Man in search of meaning". L. Ya. Gozman and D. A. Leontiev (Ed). Moscow: Progress. 1990.
8. Frankl, V. "Ten theses on personality. Jekzistencial'naja tradicija: filosofija, psihologija, psihoterapija". Existential tradition: philosophy, psychology, psychotherapy, 2, 2005: 4-13.
9. Frankl, V. "Psychotherapy in practice". SPb.: Rech. 2001.
10. Hanin, Yu. L. "Stress and anxiety in sports, international journal of scientific articles". Physical Education and Sport, 3, 1983: 12-24.
11. Heine, S. J. & Vohs, K. D. "The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations". Personality and Social Psychology Review, 10(2), 2006: 88-110. Recuperado de: http://www.psych.ubc.ca/~heine/docs/2006_mmm.rtf
12. Horney, K. "Neurotic personality of our time". Moscow: Progress-Univers. 1993.
13. Karpinsky, K. V. "Questionnaire of the meaning of life crisis". Grodno: GrSU. 2008.
14. Khmil, V. V. & Popovych, I. S. "Philosophical and Psychological Dimensions of Social Expectations of Personality". Anthropological Measurements of Philosophical Research, 16, 2019: 55-65. DOI: <https://doi.org/10.15802/ampr.v0i16.187540>
15. Kierkegaard, S. "Disease to death". Moscow: Academic project. 2014.
16. Kononenko, O. I. Value orientations as a subject of research of modern psychological science Bulletin of the Odessa National University. Psychology, 16(2), 2011: 68-75.
17. Kononenko, O. I. "The theoretical approaches to the study of personality value orientations in psychology". Bulletin of the Odessa National University. Psychology, 16(7), 2011: 115-123.
18. Längle, A. "Life filled with meaning". Moscow: Genesis. 2004.
19. Leontiev, D. A. "The psychology of meaning. Nature, structure and dynamics of semantic reality". Moscow: Smysl. 2003.
20. Leontyev, D. "Test of life-meaningful orientations (LMO). Psychodiagnostic series". Moscow: Smysl. 2006. Recuperado de: <https://www.twirpx.com/file/83225/>
21. May, R. "The meaning of alarm". Moscow: Independent firm "Class". 2001.
22. Muddy, S. (2005). "Sense formation in the decision-making process". Psihologicheskij zhurnal. Psychological Journal, 26(6), 2005: 87-101.
23. Peacock, E. J., & Wong, P. T. "The Stress Appraisal Measure (SAM): A multidimensional approach to cognitive appraisal". Stress Medicine, 6, 1990: 227-236. Recuperado de: <http://www.drpaulwong.com/documents/stress-coping-resilience/peacock-and-wong-stress-appraisal-measure-sam.pdf>

24. Popovych, I., Blynova, O., Aleksieieva, M., Nosov, P., Zavatska, N. y Smyrnova, O. "Research of Relationship between the Social Expectations and Professional Training of Lyceum Students studying in the Field of Shipbuilding". Revista ESPACIOS, 40(33), 2019: 21. Recuperado de: <https://www.revistaespacios.com/a19v40n33/19403321.html>
25. Popovych, I. S., Blynova, O. Ye., Bokshan, H. I., Nosov, P. S., Kovalchuk, Z. Ya., Piletska, L. S. & Berbentsev, V. I. "The Research of the Mental States of Expecting a Victory in Men Mini-football Teams". Journal of Physical Education and Sport, 19(4), 2019: 2343-2351. DOI:10.7752/jpes.2019.04355
26. Popovych, I. S. & Blynova, O. Ye. "Research on the Correlation between Psychological Content Parameters of Social Expectations and the Indexes of Study Progress of Future Physical Education Teachers", Journal of Physical Education and Sport, 19(3), 2019: 847-853. DOI:10.7752/jpes.2019.s312
27. Popovych, I. S. & Blynova, O. Ye. "The Structure, Variables and Interdependence of the Factors of Mental States of Expectations in Students' Academic and Professional Activities", The New Educational Review, 55(1), 2019: 293-306. DOI:10.15804/tner.2019.55.1.24
28. Popovych, I.; Blynova, O. Zhuravlova, A., Toba, M., Tkach, T. y Zavatska, N. (2020). "Optimización del desarrollo y psicocorrección de expectativas sociales de estudiantes de filología extranjera". Revista Inclusiones. Vol: 7 num Especial, 2020: 82-94. Recuperado de: <http://www.archivosrevistainclusiones.com/gallery/1%20vol%206%20numespbrasil%201%202019enemarnclu.pdf>
29. Popovych, I. S. "Psychology of Social Expectations of Personality: Methodology, Theory and Practice". Kherson: OLDI-PLUS. 2019.
30. Popovych, I. S.; Zavatskyi, V. Yu., Geyko, Ie. V., Halian, O. I., Zavatskyi, Yu. A. y Radul, I. H. "Research on the Structure, Variables and Interdependence of the Factors of Tourists' Mental States of Expectation for Leisure in Ukraine". Revista ESPACIOS, 40(37), 2019: 22. Recuperado de: <https://www.revistaespacios.com/a19v40n37/19403722.html>
31. Shcherbatykh, Yu. V. "Psychology of stress and methods of correction". SPb.: Peter. 2006.
32. Striletska, I. I. "The Specificity and Nature of the Relationship between Anxiety and Social Intelligence of Students of Different Specialties". Nauka and osvita, 1, 2017: 21-28. DOI:<https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-1-4>
33. Spielberger, C. D. "State Trait Anxiety". California: Mind Garden Inc. 1983.
34. Tillich, P. "Courage to be". Moscow: Lawyer. 1995.
35. "WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects". 2013. Recuperado de: <http://www.wma.net/es/30publications/10policies/b3/17c.pdf>
36. Yalom, I. "Existential psychotherapy". Moscow: Klass. 1999.