## **КУРСОВАЯ РАБОТА**

**Психологические факторы переживание внутренней пустоты**

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. Теоретические основы исследования феномена внутренней пустоты в отечественной и зарубежной литературе…

.1 Сущность понятия пустоты

.2 Факторы, оказывающие влияние на возникновения состояния внутренней пустоты

.3 Общие проявление переживания внутренней пустоты

ГЛАВА 2. Исследование психологических факторов переживания внутренней пустоты

.1 Описание процедуры и методики исследования внутренней пустоты

.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

2.3 Выводы по результатам исследования и обзор современных способов коррекции состояния внутренней пустоты

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

ПРИЛОЖЕНИЯ

# ВВЕДЕНИЕ

психологический внутренний пустота

Главнейшим признаком современного времени явилась глобализация как нивелирование, усреднение форм бытия и постижения мира. Вместе с благоприятными её следствиями существуют и негативные стороны, они проявляются в решительном разъединении со своими корнями, уникальными культурными приоритетами и ценностями. Забвение духа предшествующего означает уязвимость настоящего, так же как утрата индивидуальности означает уход в пустоту.

Как нам кажется, проблема внутренней пустоты существовала во все времена, но привлекать внимание авторов к её исследованию и рассмотрению она стала с XX века.

В настоящее время упоминание понятия внутренняя пустота довольно часто встречается. Это связано, как мы уже сказали, с преобразованиями в обществе, принципиально трансформировавшими историческую ситуацию развития.

Актуальность данной темы обусловлена действительно произошедшими переменами в человеке, живущего, функционирующего в этой новой ситуации. Речь идет об изменениях восприятия, его структуры, содержания, ритмов и скорости приобретения информации, об изменениях потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сфер, пространства деятельности, структуры отношений, в том числе отношений между людьми, между поколениями людей; о разрушении многих норм и принципов поведения. В мире с декларированной свободой выбора человеку приходится брать на себя ответственность за придание смысла своей жизни. Индивид невольно понимает, что он решает свою судьбу, и поэтому ощущает одиночество и тревогу, чувствует дискомфорт существования - внутреннюю пустоту. Проблема внутренней пустоты на сегодняшний день приобретает широкое распространение и необходимо её подробное рассмотрение, чтобы впоследствии разработать меры по её решению.

При исследовании данного феномена мы столкнулись с тем, что сложно найти определение этому понятию в словарях, справочниках, энциклопедиях. Современные представления о внутренней пустоте безгранично пространны. С одной стороны, свидетельствует о том, что это понятие представляется значимым для научно-философской и психологической трактовки обширной сферы феноменов. Вместе с тем, широта и, что самое важное, несовместимость интерпретаций этого понятия у различных авторов указывает на сложность данного феномена, его малоисследованность. Возможно, это связано с тем, что авторы не рассматривают настоящее явление как самостоятельное, а считают следствием других психологических или философских вопросов.

Теоретическую базу исследования составили труды: Виктор Франкл, который ввёл понятие «экзистенциальный вакуум» и разработал психотерапию, основанную на анализе смыслов существования - логотерапия; Альфред Лэнгле - ученик В.Франкла, который на основе его логотерапии и экзистенциального анализа, разработал оригинальную теорию экзистенциальной мотивации; Д.А. Леонтьев помимо научного редактирование книг, посвященных экзистенциальному направлению, написал множество статей, посвященных этому вопросу и монографии, а в частности «Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности»; Ирвин Ялом - основатель школы экзистенциальной терапии, популяризировал экзистенциальный подход, написав общедоступную в понимании книгу «Экзистенциальная психотерапия».

Цель исследования: рассмотреть и проанализировать психологические факторы, которые оказывают влияние на ощущение внутренней пустоты.

Для достижения поставленной цели нами решались следующие задачи:

• раскрытие сущности понятия внутренней пустоты;

• анализ факторов, которые влияют на возникновение феномена внутренней пустоты (психологические, социальные, социально-психологические);

• определение методик и проведение исследования психологических факторов, влияющих на состояние внутренней пустоты;

• рассмотрение проблем коррекции состояния внутренней пустоты.

Объектом исследования является состояние внутренней пустоты.

Предметом исследования является психологические факторы переживания внутренней пустоты.

Гипотеза состоит в том, что люди с разными психологическими характеристиками должны по-разному переживать внутреннюю пустоту.

Курсовая состоит из двух глав, каждая из которых содержит по 2 пункта.

В 1 главе рассматривается содержание понятия пустоты, разбирается смысл экзистенциального вакуума, производится анализ и сравнение данных понятий, осуществляется обзор тех авторов, которые занимались данной темой. Так же изучаются факторы - психологические, социальные, социально-психологические, способствующие появлению и развитию состояния внутренней пустоты, описывается симптоматика проявлений внутренней пустоты.

Во 2 главе приводится анализ исследования, интерпретация результатов и выводы, полученные в ходе исследования. Наряду с этим исследуются проблемы и возможные способы коррекции внутренней пустоты.

В исследовании приняло участие 41 человек: 7 мужчин (18%) и 34 женщины (82%), возраст респондентов в пределах от 15 до 45 лет. Исследование проводилось дистанционно, в сети Интернет. Использовались такие методы как личностный опросник Айзенка, опрос, составленный нами, Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.

Практическая значимость данного исследования состоит, что его результаты смогут послужить базой для дальнейших исследований проблемы внутренней пустоты.

# ГЛАВА 1. Теоретические основы исследования феномена внутренней пустоты в отечественной и зарубежной литературе

## 1.1 Сущность понятия пустоты

Феномен внутренней пустоты относится к числу междисциплинарных. Несмотря на это, в науке нет строгого определения этого понятия. Трудов, посвященных этому вопросу мало, возможно, связано с тем, что это состояние сопряжено с другими психологическими проблемами, одним из следствий которых и является внутренняя пустота. Направление, занимающиеся проблемами бессмысленности - экзистенциальная психология, не является академической наукой, она взяла своё начало в экзистенциальной философии. Определение М.Г. Ярошевского: «Экзистенциальная психология - одно из направлений "гуманистической психологии". Она изучает: 1) проблемы времени, жизни и смерти; 2) проблемы свободы, ответственности и выбора; 3) проблемы общения, любви и одиночества; 4) проблемы поиска смысла существования.» [32]. Экзистенциалистский взгляд на человека позволяет осознавать уникальность бытия отдельного человека, существующего в конкретной субъективной действительности.

Существуют такие понятия, как внутренняя пустота и экзистенциальный вакуум, чаще всего их приравнивают друг другу, но мы считаем, что это не тождественные состояния. Понятие внутренняя пустота шире и оно может включать в себя экзистенциальный вакуум, который характеризуется переживанием бессмысленности жизни. Далее мы рассмотрим эти состояния подробнее.

Стоит обратиться к понятию смысла жизни. Согласно психологическому словарю П.С. Гуревича «Смысл жизни - понятие, широко трактуемое и в обобщенном виде, обозначает наличие у человека основной жизненной идеи, цели, ценность которой эквивалентна всей жизни. С точки зрения психологии наиболее значимыми являются личностные механизмы образования смысла жизни. Механизм образования смысла жизни включает в себя не только сумму целей и результатов, оценённых с точки зрения личностных и социальных критериев, но внутреннюю потребность личности в саморазвитии, которая осуществляется через разрешение противоречий. Способность субъекта разрешать жизненные противоречия переживается и рефлексируется им, как подлинность жизни, как её смысл. В противоположность случаю образуется личностный интеллектуально-эмоционально-деятельностный вакуум, который выражается в чувстве пустоты».[31] Смысл жизни является индивидуальным, то есть для каждого человека он свой. Смыслообразующим фактором в жизни человека, помимо целей, навязанных обществом и созданных самим индивидом, одним из важнейших на наш взгляд является - самосовершенствование. Но человек сталкивается с таким противоречием, который ставит под вопрос занятия самосовершенствованием, саморазвитием, самодвижением - человек смертен, и, значит эта деятельность, возможно, бессмысленна.

Известный экзистенциальный психотерапевт И. Ялом также считает, что в традиционных обществах нахождение личностью смысла жизни гарантировано единственностью и безальтернативностью системы ценностей и смыслообразующих занятий, которые, как правило, связаны с удовлетворением повседневных нужд. Изобилие культурных ценностей, присущее современным высокоразвитым обществам, шокирует личность богатством выбора стилей и смыслов жизни, проблематизирует процесс жизненного самоопределения [29]. Что может стать причиной как экзистенциального вакуума, так внутренней пустоты, человек теряется в многообразии, которое предлагает ему общество.

Виктор Франкл называл это состояние экзистенциальным вакуумом - чувство бессмысленности и опустошенности, «переживание бездны».[26] Эта интерпретация данного понятия, хотя и кажется неполной, но является ёмкой и предельно ясной.

В статье Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева дано такое определение экзистенциального вакуума: «переживание дефицита обеспеченности жизни личности смыслом, влекущего за собой целый ряд патологических и «метапатологических» проявлений и следствий».[17] Чувство внутренней пустоты не проходит бесследно, человек может даже ощущать физическую боль в области груди, так же это состояние может проявляться в подавленности и чувстве бесцельности.

Личностная необходимость смысла жизни связанна с осознанием конечности жизни и стремлением контролировать процесс собственного существования в соответствии со своими устремлениями. Индивид, лишенный этого смысла, стремиться к смерти, будто отсутствие смысла жизни порождает смысл смерти. Человеку необходимо понимать, зачем он живёт, ведь неминуем тот момент, когда жизнь прекратиться. И вследствие этого обнаруживается экзистенциальный вакуум, который занимает всё существо личности и приводит в его в упаднические настроения.

Рассмотрим точки зрения виднейших мыслителей психологии и философии на феномен внутренней пустоты. Альфред Лэнгле говорил: «Внутренняя пустота, которую нечем заполнить. Это не страх, а отсутствие чего-то важного в твоей жизни. Нет радости, есть только тяжесть от подобного существования. Это бывает, когда у человека в жизни слишком мало любви, интереса, отношений. Это - чувство голода в отношении ценностей. Когда чувство голода разрастается до неутолимого, наступает депрессия». [14] Нехватка чего-то важного выражается как в нехватке смысла жизни, смысла себя в общем мироздании - это как раз экзистенциальный вакуум, но помимо бессмысленности жизни, это может вызываться и чувством одиночества, потерей близкого человека, как в физическом, так и эмоциональном плане и многим другим. Человек, сталкиваясь с ситуацией внутренней пустоты, попадает в такое положение, из которого сложно самостоятельно выйти, для этого требуется большая внутренняя работа, расстановка ценностей, переосмысление себя. Ощущая тяжесть собственного бытия, индивид может задумываться о суициде, в некоторых случаях, претворяя эти мысли в жизнь.

Кьеркегор писал, что источник пустоты и уныния кроется, прежде всего, в поиске вечности в мгновении, а полноты - в кроках чувственной жизни. Ибо это есть решительный отказ от абсолютных ценностей, уход от божьей действительности, а такой отказ и такой уход, заявляет Кьеркегор, порождают тоску и отчаяние. [18]

Встречаются и такие формулировки этого понятия: «бедность внутреннего мира и узость кругозора порождают ощущение внутренней «пустоты», ориентацию человека вовне - на внешние критерии оценки, на некритичное принятие групповых норм поведения и мировоззрения в целом. Именно отсутствие собственной личностной позиции обусловливает то, что было охарактеризовано Я.Корчаком как «душевная анемия» и «слабая сопротивляемость моральной заразе».[17] Такая точка зрения нам кажется частично ошибочной, так как чувство внутренней пустоты могут испытать люди, ориентированные вовнутрь, оттого можно предположить, что это люди мыслящие, а следовательно, кругозор не может быть узким. Но, пожалуй, со второй частью утверждения можно согласиться, человек, пребывающий в состоянии внутренней пустоты мало, или не противится вовсе групповым нормам, навязываемым ему, так как, существуя с ощущением внутренней пустоты, в меньшей степени интересуется общественной жизни и чаще всего плывет по течению.

«Если человек сознает пустоту и бессмысленность собственной жизни и самого себя в ней - это нельзя назвать нарушением самосознания, наоборот, в таком случае, возможно, что самосознание-то как раз и оказывается адекватно действующим, поставляющим личности верную информацию о нем самом и его жизни. В то же время переживание бессмысленности себя и своей жизни нельзя считать и нормальным, хотя бы уже потому, что это тягостное переживание, а также потому, что смысл может и должен быть отыскан.»[22]. Мы действительно считаем, что осознание внутренней пустоты и её наличие естественное состояние, которое рано или поздно испытывает любая личность, несмотря на его мучительность. Часто ощущение пустоты понимается как негативное, разрушающее явление, но нам кажется, что именно пройдя через это состояние личность, осознает себя как личность и, приобретя умение управлять этим состоянием, может совершенствоваться и обогащать внутренний мир. По словам Н.В. Омельченко, человека можно назвать поистине свободным «лишь при отсутствии своего внутреннего мира, только в условиях экзистенциального вакуума, только опустошенная душа осуждена на беспредельную свободу».[16]

Существует понимание пустоты как аффекта, Кристева говорила, что это проявляется в нехватке, отсутствии некоего «обстоятельства», безымянной хаотической действительности, в которой еще нет разделенности между «Я» и «Другими», которые нас привлекают и отталкивают. [21] Переживание такой пустоты становится невыразимым, оно не принадлежит к символическому пространству языка. Это «черная дыра», о существовании которой мы узнаем по недоступности «ощущения жизни», ощущения себя ее творцом, центром инициативы. И человек не может рассказать и объяснить, что он чувствует, потому что это пустота - «чёрная дыра», которая не может ощущаться. С такой трактовкой мы можем согласиться, чаще всего человек не может конкретно описать свою пустоту или это даётся ему довольно болезненно.

Быть заполненным - значит быть полноценным в себе, существовать в гармонии со своим “Я”, ощущать себя в центре мира, и тем самым избегнуть пустоты пространства и скуки времени. Однако быть заполненным означает не только способность универсальности, взятой по отношению к самому себе, но и способность заполнять бытие.

А. Грин в своих научных работах, тоже рассматривал понятие пустоты. И в его понимании пустота - это субъективные переживания или переживание, связанное с «непередаваемым», которое Грин относит к патологии пустоты: когда у человека есть чувство, будто он что утратил, потерял, но он не может понять что это.[1] Человек, который испытывает переживание пустоты, беспредельно несвободен, так как у него постоянно есть ощущение и тяга к тому, что бы заполнять этот пустующий «сосуд». И он попадает в своего рода замкнутый круг, пытаясь загромоздить эту зияющую пустоту, значение, которой он не знает и не осознает.

В ходе анализа различных взглядов на феномен внутренней пустоты, мы пришли к выводу, что понятия «внутренняя пустота» и «экзистенциальный вакуум» не равнозначны. Так как понятие «внутренняя пустота» может включать в себя и «экзистенциальный вакуум».

Внутренняя пустота является более широким понятием, то есть это состояние более глубокое и всеобъемлющее. Данное состояние постоянно и пребывает в том или ином качестве. Сартр Ж.-П. говорил, что у каждого человека в душе дыра размером с Бога, и каждый её заполняет как может. [20] То есть у индивидуума с рождения существует внутренняя пустота и в процессе жизни он, пытаясь неосознанно с ней бороться, забивает ее, чем может, в зависимости от силы личности, это может быть - алкоголь, телевидение, благотворительность, самосовершенствование и так далее. Человек живет с этой пустотой, и до какого-то критического момента её не осознает, и, однажды осознав, он уже не сможет избавиться от этого чувства в будущем, и вся прошлая жизнь ему так же будет казаться бессмысленной.

Экзистенциальный вакуум, как мы считаем, это временное явление, одно из проявлений внутренней пустоты. Франкл говорил, что если заняться вопросом о ключевых клинических формах, в которых предстаёт перед нами экзистенциальный вакуум, то нужно будет указать так называемые воскресные неврозы, то есть депрессию, которая проявляется, как только будничная суета заканчивается и человек вдруг, ввиду незнания конкретного смысла собственного наличного бытия, осознаёт вероятную бессмысленность своей жизни. [26] Получается, что экзистенциальный вакуум настигает человека время от времени в состоянии бездействия. То есть смысл жизни человек ищет не перманентно, а чаще всего от скуки.

С психологической точки зрения, утрата смысла проявляется в ряде взаимосвязанных феноменов.

. Переживание пустоты и бессмысленности жизни, проявляющееся в различных ситуациях. Преобладающее чувство скуки, неудовлетворенности жизнью, негативный эмоциональный фон.

. Утрата переживания субъективной значимости намерений, целей и видов деятельности, планируемых или осуществляемых индивидом. Отсутствие четких сознательных представлений о направлении собственной жизни (намерения не переходят в конкретные цели); цели ограничиваются краткосрочной временной перспективой и не образуют иерархии.

. Сужение широты круга мотивов, осуществляемых индивидом в деятельности, а также степени их иерархизации, приводящее к фрагментации деятельности.

. Преобладание потребностной регуляции над ценностной. С содержательной стороны деятельность сводится к удовлетворению потребностей и соответствию социальным нормам.

. Формирование убеждений, отражающих невозможность смысла или его реализации. Ценности не рефлексируются или рассматриваются как абстрактные, оторванные от жизни содержания, неспособные побуждать реальную деятельность.

Человек, которому свойственны перечисленные признаки, иными словами, жизнедеятельность которого не ориентирована на смыслы и ценности, а всецело сводится к удовлетворению потребностей, реагированию на стимулы и соответствию принятым в социуме нормам поведения, скорее всего, будет признан здоровым в согласии с традиционными критериями психического здоровья, опирающимися на статистические нормы и показатели адаптации.[17]

Внутренняя пустота, как мы выяснили, это состояние, которое заключается в осознании индивидуумом собственной ничтожности и бесцельности своего существования. Ощущение пустоты является нормальным для личности и говорит об уровне её развития. Осознав внутреннюю пустоту человек, в зависимости от силы его личности, может начать искать различные пути заполнения этой пустоты: начать совершенствоваться, искать себя в творчестве, благотворительность, бегство от себя, пытаясь не оставаться в одиночестве и тишине, спасаясь в Интернете и постоянным просмотром телевидения, также средством наполнения может быть алкоголь, шопинг, компьютерные игры и многое другое.

## 1.2 Социальные, психологические и социально-психологические факторы, влияющие на возникновение внутренней пустоты

Факторы, оказывающие влияние на появление чувства внутренней пустоты разнообразны. И, пожалуй, мы согласимся с мыслью Гордона Олпорта, который утверждал, что состояние пустоты - беда, главным образом, интеллектуального и образованного человека. [19] Это не значит, что необразованный человек или менее интеллектуальный внутренне более наполнен, это связано с тем, что он меньше проводит времени в размышлениях о себе, своих свершениях, своей пользе этому миру. Он попросту не задумывается о том, зачем он живет.

Основным психологическим фактором, влияющим на возникновение внутренней пустоты, является сама личность, точнее, такие её характеристики, как: интеллектуальность; чувствительность; самокритичность; рефлексия; заниженная самооценка, это не говорит о том, что все люди с высокой самооценкой обладают смыслом жизни, но что точно, так это, то, что человек с низкой самооценкой не может видеть смысла собственного бытия.

Пауль Тиллих писал, что тревога пустоты оживает потому, что небытие грозит некоторым содержаниям духовной жизни. Верования рушатся вследствие внешних событий или душевных процессов: человек изолирован от созидательной причастности в некоторой культурной области. [24] Это можно отнести к психологическим факторам, проявляющимся в виде нарциссизма. Каждая личность, в той или иной мере, желает быть признанной, запомненной, оставить след в истории. Но осознание человеком того, что он ничем не выделяется, не способен ничего изобрести, сотворить, приводит его пониманию бессмысленности собственного существования. Ирина Юрьевна Млодик пишет, что несчастье нарцисса состоит в неосуществимости узнать и присвоить свое подлинное «Я» (или сильной затрудненности этого процесса). Отсоединенное от него самого «Я» создает ощущение пустоты и отсутствия опоры, что рождает в нарциссе базовую неуверенность и тревогу. Он вынужден опираться на оценки внешнего мира, а они все время противоречивы и постоянно сменяют друг друга. Из этих оценок он стремится слепить свой образ, но он распадается из-за их непоследовательности и тотальной субъективности. Потому он никогда до конца не уверен в себе, не знает, что он может, что представляет собой и имеет ли «право жить с гордо поднятой головой».[15] Частым фактором, влияющим на ощущение внутренней пустоты является как раз именно то, что индивид не может познать себя, что приводит его к тому, что он не может мыслить себя как нечто «полное», в результате чего происходит разъединение с самим собой и ощущение внутренней пустоты. А пытаясь получить знание о себе со стороны, он ещё больше погружаться в это неведение, потому что другие люди видят его по-разному и это в свою очередь только усугубляет ощущение внутренней пустоты.

Христианские идеологи считают, что экзистенциалистские мотивы: трагизм бытия, ощущение пустоты и беспокойства, отвращение к себе и к миру, постоянное сознание неизбежности смерти - результат исчезновения веры в бога, результат атеизма. Определяющим признаком этого состояния выступает полное отсутствие ценностей, которые могли бы устойчиво побуждать к жизни, придавать ей мотивационную привлекательность и эмоциональную насыщенность, а также направлять личность на преобразование наличных жизненных обстоятельств в соответствии с субъективным образом желаемой и должной жизни. [12] Знание о смерти творит пустоту и отнимает надежду, так утверждают последователи христианской религии. Мы считаем, что чувство пустоты может быть следствием утраты веры в Бога, но, тем не менее, это не основная причина, хотя тоже очень важная, как уже выше цитировались слова Сартра, у каждого человека в душе дыра величиной с Бога. Утрата веры, это действительно то, что может привести к состоянию внутренней пустоты, человеку кажется, что он остался наедине со своими проблемами, и, вообще, один в мире, не откуда ждать поддержки и не на что больше надеяться. Человек в состоянии фрустрации не находит никакого другого выхода, как погружение во внутреннюю пустоту.

Так же существует мнение, что осознание внутренней пустоты может произойти в какой-то кризисный период. Кризисным периодом, может быть, как возрастной - переходный период у подростков, кризис середины жизни, так и провал в жизни, когда уничтожаются сформировавшиеся структуры, сложившийся жизненный мир, когда нет четких указаний и ориентиров, как действовать в этом мире - это ситуации, связанные с потерями, смертью близких. А. Грин вводит метафору «мертвой матери», «отсутствия» любимого человека во время его физического присутствия. Это переживание особенно катастрофично, так как не имеет объяснения, например, в отличие от реальной смерти. Эмоциональная недоступность матери активизирует, по мнению А. Грина, защитные стратегии, приводящие к потери витальности [31]. Это состояние может вызвать глубокое переживание внутренней пустоты.

Существуют противоположные ситуации возникновения чувства бессмысленности, когда человек достиг полного благополучия, успеха, ни в чём не нуждается, но появляется тягостное ощущение, что чего-то не хватает. Заполнить такую внутреннюю пустоту весьма сложно, нужно провести глубинную работу над собой. Кризис опустошенности как вариант смысложизненного кризиса можно констатировать при полнейшей реализованности, исчерпанности ведущих жизненных ценностей личности, кризис нереализованности - в случае осуществления личностью неадекватного смысла жизни и разочарования в пройденном пути.[2] Многие люди знают свою судьбу только с точки зрения событийности, они плохо знакомы со своими чувствами и представления не имеют о собственной миссии. Они управляют своей жизнью, опираясь на общественные нормы и социальные стереотипы, могут достигать внешнего успеха, но ощущают внутреннюю пустоту и нереализованность. Начало решения этой психологической задачи заключается в запуске рефлексивных усилий клиента по осознанию своей чувственности и миссии.

Ясперс считал, что современный человек находится в состоянии очевидной и массовой утраты смысла жизни. Сегодняшние люди, бессильны, чтобы овладеть всем комплексом бытия, существуют только бесцветными буднями, наполненными инертным исполнением текущих задач. У них нет возможности проявлять творческую инициативу: они не видят перспективы прошлого, так как потеряли связь с культурной традицией; они не видят и перспектив будущего, так как целиком поглощены сегодняшним днем, зажаты в тиски массовой техники, администрации, организации, массовой культуры.[30] Люди в этом бешенном темпе теряют себя, они смешиваются с массой и обезличиваются, им сложно становится отделить себя.

Хайдеггер подчеркивает, что самоотчуждение, декаданс, упадок никогда не приходят к концу сами. Напротив, все большая активность овладевает человеком, стремящимся заполнить собственную пустоту, что ведет к нарастающему растворению в банальности повседневного существования. [19] Это может быть подтверждением слов Ясперса - человек ощущает внутреннюю пустоту, начинает заполнять, становясь её заложниками, в поисках наполнения он растворяется в буднях и теряет себя окончательно, хотя как мы считаем, не всегда это может приводить к обезличиванию человека с состоянием пустоты, в процессе заполнения, он может наоборот - получить новую индивидуальность.

А так как человек не реализует себя в социальной жизни и при этом утратил возможность выражать и развивать свои персональные качества, то в нем возникает меланхолия по иной жизни, выражающаяся в чувстве пустоты и ничтожности бытия. Таким образом, универсализация обстоятельств существования современного общества губят личную жизнь отдельного человека, порождая массовое чувство тревоги, ускользания почвы из-под ног, затерянности в толпе.

Франкл видел причины, вызывающие внутреннюю пустоту (экзистенциальный вакуум) в том, что люди отличаются от животных тем, что им инстинкты не предписывают что им нужно, и в отличие от человека минувшего дня традиции не диктуют современному человеку, что ему должно. И, пребывая в неведении, что ему нужно и что должно, человек потерял способность понимать, чего же он хочет. В результате он либо желает того же, чего и другие, либо занимается тем, что окружающие от него хотят.[26]

Бьюженталь считает, что пустота возникает из-за отсутствия внутреннего центра, внутреннего чувства идентичности. [6] Другими словами, человек не осознает себя как личность, не может отделить себя в своём сознании от общества или какого-то определенного человека. И когда происходит сепарация, индивид утопает в своей внутренней пустоте.

Деструктивными социально-психологическими факторами также являются: разложение института традиционной семьи, препятствующее стандартному развитию объектных отношений, когда ребенок воспитывается одним родителем, который делает его своим продолжением, возникает как раз тот случай, рассмотренный выше - отсутствие внутреннего чувства идентичности, которое порождает чувство внутренней пустоты; продолжающаяся в постиндустриальном рыночном обществе изоляция человека, личность остается наедине с собой и всё чаще приходится брать ответственность за течение своей жизни, индивид поэтому ощущает одиночество и тревогу, чувствует дискомфорт существования - внутреннюю пустоту; информационная «атака» СМИ, бурное развитие сети Интернет приводит к тому, что человек занимает всё своё свободное время тем, что следит за новостями в мире, в городе, в жизни знаменитостей, проводит в социальных сетях, наблюдая за жизнью других и постепенно он приходит к пониманию, что его жизнь неинтересна, бесцельна, сам он ничего стоящего не представляет.

Факторов, приводящих к осознанию внутренней пустоты достаточно много. Но всё же основным, по нашему мнению, является сама личность, её развитие, её амбиции и их нереализация. Не маловажным является и тот факт, что в жизни общества произошли большие перемены, произошла изоляция человека, утратились традиции, появилась декларированная свобода. Личность не может реализовать себя, так как ей кажется, что она ничего не значит в этом мире, что является следствием универсализации условий существования в современном мире.

## 1.3. Общие проявления переживания внутренней пустоты.

Для начала рассмотрим самые общие признаки - симптомы внутренней пустоты. Прежде всего, это апатия, скука, тревога, неудовлетворенность жизнью, недовольство собой, низкий эмоциональный фон, быстрая утомляемость, безынициативность, сужение круга интересов, деятельность сводится к удовлетворению элементарных потребностей и соответствию общепринятым нормам, возможно, стремление к суициду..

Переживание бессмысленности характеризуется сужением жизненного контекста, связей с другими людьми и с миром в целом. Сужается также и спектр жизненных целей.

Состояние внутренней пустоты характеризуется отсутствием ясных жизненных целей, к тому же эти цели носят скорее сиюминутный характер, не направлены на долговременную перспективу, не побуждают к реальным свершениям.

Экзистенциальный вакуум поддерживается:

. подавлением собственной духовности, религиозности. Это объясняется тем, что религиозность человека в современном мире чаще всего является предметом эксплуатации;

. уходом от ответственности за поиск смысла в конформизм, тоталитаризм, невротическую триаду (депрессия, наркомания, агрессия). Эти формы поведения стали уже культурно закрепленными, определенным людям они выгодны;

. разрушение традиций и ценностей. Видимо, связано с тем, что стремление следовать ценностям и традициям в человеческом обществе также зачастую становится причиной эксплуатации, закабаления человека. Причем элемент, связанный с потребностью манипулировать другими, постоянно стремится выхолостить сущность традиций и ценностей;

. редукционизм в сфере психологии и образования. Люди начинают верить, что они скорее детерминированы, чем детерминируют, и затем поддерживают в себе эту веру;

. недостаточный акцент на самотрансценденции. Большинство направлений современной психологии сосредоточиваются на самоактуализации и самовыражении. Счастье же и реализация потенциальных возможностей, согласно логотерапевтам, являются побочными продуктами самотрансценденции - способности скорее забыть себя, чем чрезмерно сосредоточиваться на себе;

. невротизация человечества. В мире с каждым годом все больше людей испытывают ощущение внутренней пустоты.[11]

Сальвадор Мадди предполагает, что значительная часть нынешней психопатологии происходит из чувства бессмысленности. Он описывает три клинические формы “экзистенциального заболевания” (его термин для всепроникающей бессмысленности): крусадерство, нигилизм и вегетативность.

Крусадерство (также называемое “идеологическим авантюризмом”) характеризуется сильной склонностью выискивать для себя эффектные и важные предприятия, чтобы затем погрузиться в них с головой. Такие индивиды подобны профессиональным демонстрантам, хватающимся за любой повод “выйти на улицы”, почти независимо от его содержания. Как только одно дело закончено, эти неисправимые активисты быстро должны найти другое, чтобы остаться на шаг впереди преследующей их бессмысленности.

Крусадерство, как описывает его Мадди, представляет собой формирование реакции: погружение индивида в деятельность является компульсивной реакцией на глубокое ощущение бесцельности.

Нигилизм характеризуется активной, всепроникающей склонностью дискредитировать деятельность, имеющую смысл для других. Энергия и поведение нигилиста порождены отчаянием, он ищет злобного удовольствия, присущего разрушению.

Нигилизм настолько обычен, полагает Мадди, что даже не признается как проблема - более того, он часто выступает как весьма просвещенный, утонченный подход к жизни.

Вегетативная форма экзистенциального заболевания выражает крайнюю степень бесцельности. Человек компульсивно не ищет смысла в высоких делах и благородных мотивах, он также и не насмехается над смыслом, в который верят другие. Вместо этого он глубоко погружается в переживание бесцельности и апатии - состояние, имеющее широкие когнитивные, аффективные и поведенческие проявления. Когнитивный компонент заключается в хронической неспособности поверить в полезность или ценность какого-либо жизненного усилия. Аффективный настрой выражается в глубоком умиротворении и скуке, перемежающимися эпизодическими депрессиями. По мере того, как состояние прогрессирует, индивид погружается в безразличие, и периоды депрессии становятся все более редкими. Общий уровень поведенческой активности колеблется между низким и умеренным, но особенно характерно отсутствие избирательности поведения: для человека становится несущественным, чем он занят и занят ли чем-либо вообще.

В современной культуре вегетативная тенденция широко распространена. Индивиды с развивающимся вегетативным синдромом порой ищут терапевтической помощи в связи с сопутствующими депрессией или болезненными сомнениями.

Если дать этому состоянию беспрепятственно прогрессировать, пациент будет все глубже погружаться в безразличие. Он может устраниться от всякой связи с жизнью, став затворником, хроническим алкоголиком или бродягой, либо приняв другой аналогичный жизненный паттерн. Мадди полагает, что многие институализированные пациенты находятся в вегетативной форме переживания бессмысленности, но поскольку им должен быть приклеен ярлык какого-нибудь нозологического диагноза, их состояние обычно называют простой шизофренией - термин, ныне признаваемый неправильным. Некоторым вегетативным пациентам ставится диагноз психотическая депрессия. Хотя они могут не проявлять никаких признаков и симптомов депрессии, делается допущение, что раз они вегетативны, то должны быть депрессивными. Мадди утверждает, что, по меньшей мере, какую-то долю институализированных пациентов с такими диагнозами или иными паллиативными ярлыками более уместно отнести к экзистенциально больным. [29]

Хайнца Кохута, сместившего акцент психоаналитических исследований с проблем Виновного Человека Фрейда, который, в силу внутреннего конфликта, не способен реализовать свои влечения, на проблемы Трагического Человека, самость которого серьезно повреждена или даже разрушена, крайними проявлениями чего являются такие симптомы как неспособность функционировать в качестве эффективного независимого центра инициативы, то есть, отсутствие личных ценностей, идеалов и целей, депрессия пустоты, качели грандиозного самомнения и выраженной ранимости, ведущей к переживаниям ничтожности и стыда, чувство безжизненности и ощущение себя роботом. [32] В состоянии внутренней пустоты человек становится критичным к себе осмысливая собственную ничтожность, он погружается в болезненное ощущение, которое подавляет его инициативу и делает его чаще всего безвольным, у него нет стремлений и целей.

Выделенные Д.А. Леонтьевым и Е. Осиным компоненты экзистенциального вакуума во многом совпадают с тем, как человек переживает внутреннюю пустоту. Попробуем теперь определить набор критериев, с помощью которых можно охарактеризовать когнитивный, эмоциональный и мотивационно-регуляторный компонент экзистенциального вакуума. [17]

Когнитивный компонент переживания бессмысленности:

отсутствие чётких сознательных представлений о направлении собственной жизни, намерения не переходят в конкретные цели; цели ограничиваются краткосрочной временной перспективой и не образуют иерархии;

ценности не рефлексируются или рассматриваются как абстрактные, оторванные от жизни содержания, неспособные побуждать реальную деятельность;

формирование убеждений, отражающих невозможность смысла или его реализации;

Эмоциональное проживание бессмысленности:

утрата переживания субъективной значимости намерений, целей и видов деятельности, которые планирует или осуществляет индивид;

переживание пустоты и бессмысленности жизни, проявляющееся в различных ситуациях;

преобладающее чувство скуки, неудовлетворённости жизнью, негативный эмоциональный фон;

Мотивационно-регуляторный компонент экзистенциального вакуума:

сужение широты круга мотивов, осуществляемых индивидом в деятельности, а также степени их иерархизации, приводящее к фрагментации деятельности;

преобладание потребностной регуляции над ценностной. Это выражается в том, что с содержательной стороны деятельность сводится к удовлетворению потребностей и соответствию социальным нормам.

Мы считаем, что все эти три компонента очень полно и широко представляют картину переживания внутренней пустоты.

Несмотря на то, что переживание экзистенциального вакуума является довольно серьезным испытанием для человека, для его представлений о себе и о мире, для системы его ценностей и принципов, несет в себе и возможность положительных изменений. Среди них можно назвать изменения в системе ценностей, выбор жизни и принятие её как ценности, признание свободы выбора, внимательность и чувствительность к другим, открытость в отношениях, открытость миру, процесс познания и раскрытия самости, чувство ценности настоящих переживаний и времени, частичные ответы на вопрос о смысле жизни и сильная потребность в нахождении смысла, и, наконец, принятие бессмысленности как экзистенциальной данности. [18]. Положительные изменения, о которых говорит автор, возможны, мы с этим согласны в полной мере, но это другой уровень переживания внутренней пустоты, на который сложно перейти, человек погружаясь в состоянии внутренней пустоты по большей части начинает заниматься самобичеванием и жалеет самого себя, для того, чтобы почерпнуть и открыть в себе новые стороны ему нужно переосмыслить пустоту и себя в этой пустоте, тогда он сможет найти в ней положительные моменты и использовать в своих интересах.

Как нам удалось выяснить, симптомы переживания пустоты очень разнообразны, начиная от тоски и до отрицания самого себя. Многие люди, переживающие внутреннюю пустоты могут даже ощущать физическую боль в груди, которая не даёт дышать полной грудью, у многих бывают головные боли, Одним из основных симптомов является апатия, но когда идёт речь о апатии не обязательно значит, что человек с этим состоянием переживает внутреннюю пустоту. Нет чётко определенных проявлений этого экзистенциального заболевания, каждый человек переживает это по-своему.

ГЛАВА 2. Исследование психологических факторов переживания внутренней пустоты

2.1 Описание процедуры и методики исследования

В исследовании приняло участие 41 человек: 7 мужчин (18%) и 34 женщины (82%), возраст респондентов в пределах от 15 до 45 лет. Исследование проводилось дистанционно, в сети Интернет, мы помещали запрос на популярных форумах и желающие сами отзывались, в ответ получали электронным письмом бланки для заполнения.

Исследование проводили с помощью следующих методик: личностный опросник Айзенка, предназначеный для диагностики нейротизма, экстраверсии - интроверсии и психотизма. Разработан Г. Aйзенком и является реализацией типологического подхода к изучению личности.

Нейротизм (или эмоциональная неустойчивость) представляет собой континуум от "нормальной аффективной стабильности до ее выраженной лабильности". Нейротизм не тождественен неврозу, однако у лиц с высокими показателями по данной шкале в ситуациях неблагоприятных, напр. стрессовых, может развиться невроз. "Нейротическая личность" характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам.

Заимствуя у К. Юнга понятия экстраверсии и интроверсии, Г. Айзенк наполняет их иным содержанием. У К. Юнга это различные типы по направленности либидо, для Г. Айзенка - комплексы скоррелированных между собой черт. Характеризуя типичного экстраверта, Г. Айзенк отмечает его общительность, широкий круг знакомств, импульсивность, оптимистичность, слабый контроль над эмоциями и чувствами. Напротив, типичный интроверт - это спокойный, застенчивый, интроспективный человек, который отдален от всех, кроме близких людей. Он планирует свои действия заблаговременно, любит порядок во всем и держит свои чувства под строгим контролем.

вопросов, 24 из которых направлены на выявление экстравсрсии-интроверсии, 24 других - на оценку эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма), остальные 9 составляют контрольную группу вопросов, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию и достоверности результатов.

Вторым методом исследования явился опрос, составленный нами, который позволил узнать как люди переживают внутреннюю пустоту. Опрос содержит 9 вопросов, из которых 6 открытых и 3 закрытых.

Третьим методом исследования стал Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева. Который является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла. Цель данной методики - изучение смысложизненных ориентаций личности, составляющих основу образа Я.

Методика СЖО включает 20 описаний действий, переживаний или состояний, которые оцениваются по семибалльной шкале в зависимости от того, насколько они характерны, типичны для испытуемого.

По результатам личностного опросника Айзенка мы разделили испытуемых на 2 группы: экстраверты - 22 человек (52%) (это будет первая группа) и интроверты (вторая группа) - 19 человек (48%).

.2 Анализ и интерпретация результатов исследования.

Сначала мы проанализируем опрос в соответствии с группами, на которые мы разделили испытуемых, то есть - экстраверты и интроверты.

. Испытывали ли вы состояние внутренней пустоты?

Это было вопросом, который помог определить необходимый нам круг исследуемых, и, соответственно, все респонденты ответили на него «да».

. Когда Вы впервые пережили состояние внутренней пустоты?

По этому вопросу сложно найти различия, в обеих группах это связывают с подростковым возрастом - 21 чел. (51%): 13 человек - 1 гр. и 8 человек - 2 гр.; 9 (24%) человек в детстве: 4 человека - 1 гр, 5 человек - 2 гр., в недавнем прошлом 0,5-3 года - 5 человек (12%): 3 человека - 1 гр. и 2 человека во 2 гр.; 3 человека (6,5%) из 2 группы это связывают с конкретными событиями: «когда поняла, что ничего не добиваюсь в жизни», «после разрыва с человеком», «когда узнала, что у отца рак»; 3 человека (6,5%) затруднились ответить.

С подростковым возрастом это связывают чаще всего потому что именно в этот период человек сталкивается первый раз с кризисом, в это время он начинает задаваться вопросом кто он, в этот период у него начинается непонимание со стороны близких и родных.

. Состояние внутренней пустоты Вы испытываете: в этом вопросе было 3 варианта ответа: редко, иногда и часто. В первой группе получилось такое соотношение: редко - 23 % (5 чел.), иногда - 44 % (10 чел.) и часто - 33 % (7 чел.).

Во второй группе результаты распределились следующим образом: редко - 42 % (8 чел.), иногда - 34 % ( 7 чел.), часто - 24 % (4 чел.).

. Опишите несколькими словами (эпитетами) это состояние, которое вы испытывали.

С помощью контент-анализа мы определили, что среди экстравертов превалируют ответы, в которых описывается такое состояние, как апатия, то есть безразличие ко всему окружающему, это слово и синонимичные ему встречаются 13 раз, ещё часто встречается такое описание как «бессмысленность собственного существования» - такие объяснения встречаются 9 раз, в 3 ответах говорится о том, что это состояние даёт легкость, свободу, успокоение. Помимо этого встречаются ответы, которые описывают это состояние как всплеск негативных эмоций - гнев, раздражительность - в 3 ответах.

У второй группы - интровертов чаще встречается ответ «одиночество» - 8 раз, так же, как в первой группе часто описывается словами «безразличие», «апатия» - 7 упоминаний, среди ответов интровертов можно встретить метафоричные описания состояния внутренней пустоты, например, «выжатый лимон», «чёрная дыра», «холод в груди», «маленькая песчинка, заброшенная в большой мир», «груз на душе».

И экстраверты, и интроверты при состоянии внутренней пустоты погружаются в апатию, когда им всё кажется безразличным. Но для интровертов основным описанием внутренней пустоты является - одиночество, ещё интересно то, что интроверты для описания этого состояния используют метафоры, вероятно, это связано с тем, что они глубже переживают внутреннюю пустоту и много о ней размышляют.

. С чем связано переживаемое Вами состояние внутренней пустоты?

Проанализировав ответы 1 группы, мы обнаружили, что респонденты связывают своё состояние внутренней пустоты с невостребованность и нереализованностью в обществе, такие формулировки встречаются в подавляющем числе ответов - 10 упоминаний, переломные моменты в жизни - неудачи, кризисы, предательство - 6 раз встречается, проблемы в личной жизни упоминаются в 2 ответах, так же есть ответы, где исследуемые ответили, что не знают с чем связано их внутренняя пустота, и 1 человек предположил, что он сам себе её придумал.

В ответах второй группы можно выделить, объяснение переживания внутренней пустоты, как невозможность осознать себя и своё место в жизни и бессилие по этому поводу - 12 раз; непонимание, одиночество, такие ответы можно увидеть 8 раз, усталость - 2 раза.

Экстраверты, для которых характерна направленность на общение с людьми, на социальные аспекты жизни, объясняют своё состояние в большей степени именно тем, что они не реализуются в обществе и не востребованы им, это приводит их тому, что они начинают ощущать внутреннюю пустоту, так же не меньшее значение на возникновение этого состояния, по их мнению, имеет неудачи и кризисы, которые выбивают почву из-под ног.

А интроверты, которые погружены в собственный мир и в себя, чаще связывают внутреннюю пустоту с тем, что они не могут осознать себя и своё место, ещё одним фактором является непонимание со стороны окружающих, с которым интроверты часто сталкиваются.

. В какие моменты Вы ощущаете внутреннюю пустоту?

Экстраверты в своих ответах указывают на то, что ощущение внутренней пустоты они испытывают, когда сталкиваются с неразрешимыми или сложными проблемами и неудачами - такой вариант встречается 9 раз, при потере близких людей, как в физическом, так и эмоциональном плане - 7 упоминаний, в ответах некоторых респондентов указывается, что внутреннюю пустоту они ощущают при созерцании природы - полей, леса, звёздного неба, такие объяснения можно встретить в 4 ответах, в 3 ответах говорится, что такие мысли навевает ночь.

Интроверты чаще всего испытывают внутреннюю пустоту, в ситуациях, когда их не понимают, отвергают и они остаются одни - 12, так же, как у экстравертов это случается при столкновении с серьёзными проблемами и неудачами - 11 упоминаний таких ситуаций, созерцание величия природы у 2 группы так же вызывает ощущение внутренней пустоты, так описывается ситуация в 3 ответах.

Ситуации, в которых возникает внутренняя пустота в общем схожие, но экстравертов есть такой пункт, как потеря близкого человека, что можно снова связать с экстраверсией, которая предполагает, что человеку-экстраверту сложно быть одному, а у интровертов возникает в моменты, когда их отвергают и не понимают.

. Какие ощущения у Вас вызывает внутренняя пустота?

При ответе на это вопрос исследуемые описывали как физические ощущения, так и эмоции, чувства. Первая группа указывала на: грусть, тоску, печаль - такой вариант содержался в 8 ответах, так же они называли - гнев, агрессия, раздраженность - эти слова упоминаются 6 раз, ко всему прочему были ответы, которые говорили, что внутренняя вызывает тревогу - 4 раза, ещё перечислялись разочарование и отвращение - 3 раза.

Интроверты говорили о том, что внутренняя пустоты приносит им физическую боль, это содержалось в 6 ответах; отчаяние и то, что изменить что-то не в их силах - 13, при описании ощущений интроверты опять прибегли к метафорам: «это как голод - пустота просит себя накормить. И ей все равно, если пища, которую она требует, причиняет в целом боль всему организму», «ощущение того, что где-то между легкими есть дыра, из которой веет холодом и в неё словно затягивает все мысли и чувства, бывает даже кажется что еще немножко и тебя целиком туда засосет», «давящая тяжесть».

При ответе на этот вопрос опять видны различия в ответах, по которым можно сказать, что интроверты переживают внутреннюю пустоту сильнее и связано это с тем, что они больше погружаются в неё.

. Как остро Вы переживаете состояние внутренней пустоты?

Для ответа на этот вопрос предлагалось 3 варианта: «болезненно, оно приводит меня в упадок», «не мешает, функционирую как обычно», «пытаюсь заполнить: творчество, друзья, СМИ и прочее».

Среди первой группы ответы распределились таким образом: «болезненно, оно приводит меня в упадок» ответило 43 % (8 человек), «не мешает, функционирую как обычно» - 6% (1 человек), «пытаюсь заполнить: творчество, друзья, СМИ и прочее» - 51 % (13 человек).

Во второй группе получилось такое соотношение ответов: «болезненно, оно приводит меня в упадок» - 44% (9 человек), «не мешает, функционирую как обычно» - 12% (6 человек), «пытаюсь заполнить: творчество, друзья, СМИ и прочее» - 44% ( 9 человек).

Здесь нельзя как-то определить различия, обе группы, судя по их ответам, одинаково остро переживают внутреннюю пустоту.

. Какой опыт Вы можете вынести из состояния внутренней пустоты?

В ответах первой группы преобладают ответы о том, что с пустотой нужно бороться, заполнять, преодолевать это состояние, об этом говорится в 13 ответах, 7 раз называют это созидающим началом, которое двигает и заставляет держать ритм, в 3 ответах говорится, что опыт отрицательный и ничего хорошего в этом состоянии нет, без аргументации ответа.

Для интровертов это способ познать себя и погрузиться в свои мысли и открыть что-то новое в себе - в 8 ответах встречается подобная формулировка, так же в этой группе встречались ответы о том, что творить, созидать в это время получается лучше всего - 7, часть ответов посвящена, как и первой группы, тому, что нужно заполнять, бежать от пустоты, но эта мысль встречается лишь 3 раза.

Опыт, который извлекают испытуемые из состояния внутренней пустоты, в общем можно охарактеризовать как положительный, экстравертов оно сподвигает на деятельность и они считают, что с ней нужно бороться, а интроверты в этом видят возможность узнать лучше себя и свои возможности и считают, что это лучшее состояние для творчества.

Следующим этапом исследования является установление достоверности различий в показателях, для этого мы возьмём всё те же группы и с помощью U-критерий Мана-Уитни попробуем доказать нашу гипотезу о том, что люди с разными психологическими характеристиками должны по-разному переживать внутреннюю пустоту. Этот критерий мы выбрали, потому что данные у нас не соответствуют нормальному распределению, так же наши выборки несвязанные и с разным числом испытуемых. Мы будем сравнивать шкалы Теста смысложизненных ориентаций у экстравертов и интровертов, а именно общую осмысленность жизни, цели жизни и процесс жизни.

Исходя из данных, полученных с помощью критерия, (Талица 1) нам не удалось доказать, что такие психологические характеристики как экстраверсия и интроверсия имеют различия в общей осмысленности жизни, наличие целей в жизни и их реализацией, как и интерес и насыщенность жизни, выраженные субшкалой процесс жизни. Результаты подсчёта оказались незначимыми или неопределенными.

Таблица (1)

# Различия между экстравертами и интровертами в осмысленности жизни по тесту Д.А. Леонтьева (n=41)

# (по U-критерию Мана-Уитни)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Экстраверсия Интроверсия Измеряемые параметры | Экстраверт (n=22) | Интроверт (n=31) | Уровень значимости | Uэмпирическое- | критические значения p≤0.01 p≥0.05 |
| Шкала общей осмысленности жизни | 535 | 285 | неопредел | 114 | 111 136 |
| Субшкала «Цели в жизин» | 392 | 468 | незначим | 161 | 120 146 |
| Субшкала «Процесс жизни» | 442 | 419 | незначим | 209 | 120 146 |

.3 Выводы по результатам исследования и обзор современных способов коррекции пустоты

Анализируя результаты опроса, можно прийти к выводу, что наша гипотеза подтвердилась, так как группы экстравертов и интровертов по-разному описывали состояние внутренней пустоты, почти при ответе на все вопросы их описания расходятся и видны типичные проявления для экстравертов, например, в том, что они связывают своё ощущение внутренней пустоты с невостребованностью в обществе, а интроверты, переживая глубже, но не менее остро, объясняют свою внутреннюю пустоту тем, что они не могут осознать себя и своё место в жизни.

Различий же между результатами по тесту смысложизенных ориентаций Д.А. Леонтьева у экстравертов и интровертов найти не удалось. Вероятнее всего, нужно было выбрать других психологические характеристики, чтобы проследить различия по этому тесту.

Теперь мы хотим рассмотреть коррекционные меры, которые могут помочь справиться с состоянием внутренней пустоты. Прежде всего, хотелось начать с того, что коррекционных мер внутренней пустоты довольно сложно найти и вообще, это состояние сложно поддаётся коррекции.

Экзистенциальный подход имеет в своём распоряжении меньше методов, чем другие модели консультирования. Однако это позволяет экзистенциальным консультантам заимствовать идеи, а также использовать широкий диапазон личностных и профессиональных навыков

Прежде всего, мы обратимся к «Экзистенциальной психотерапии» Ирвина Ялома, одна из глав которой содержит обзор литературы, касающейся терапевтических подходов к проблеме бессмысленности, он отмечает, что литература, посвященная этому вопросу бедна. Причину этого он видит в том, что состояние внутренней пустоты часто оказывается проблемой не первичной и элементарной, а производной или состоящей из нескольких различных компонентов, и тогда используются уместные терапевтические техники, разработанные и описанные в иных соответствующих контекстах. Возможно, бессмысленность так обескураживала, что это препятствовало разработке успешной терапевтической технологии; терапевтам же оставалось научиться селективному невниманию к этой проблеме, идентифицируя только те вопросы, на которые у них есть ответ. Ситуация не слишком победная, но для клиницистов, находящихся в поисках исследовательской задачи, она может открывать заманчивую перспективу.[29]

Важнейшим моментом является настрой терапевта. Он должен повысить свою восприимчивость к проблеме, начать по-другому слушать, отдавая себе отчет в важности смысла в жизни индивидов, интересоваться взглядами пациента, глубоко изучать его любовь к другому человеку, расспрашивать о долговременных надеждах и целях, исследовать творческие интересы и стремления. В частности, полезен сбор глубинной истории усилий пациента творчески выразить себя. Вся эта активность составляет интегральные части жизни индивида. Чтобы узнать и оценить себя, он должен научиться выявлять и ценить эти части. Для того чтобы помочь человеку, терапевт должен знать его по возможности глубоко. Это включает в себя также знание его посвященной поиску и созданию смысла активности.

Дерефлексия - техника, заключающаяся, главным образом, в том, что личности предписывается перестать фокусироваться на себе и начать искать смысл вне «Я».

Заполнять внутреннюю пустоту И.Ялом предлагает такими способами, как альтруизм, творчество, преданность делу, самоактуализация, гедонистическое решение.[29]

Альтруизм. Сделать мир лучше для жизни, служить другим, участвовать в благотворительности - эти действия правильны и хороши и дают жизненный смысл многим людям. Убежденность в том, что отдавать, быть полезным другим, делать мир лучше для других - хорошо, обеспечивает мощный источник смысла. Она имеет глубокие корни в иудео-христианской традиции и принимается как априорная истина даже теми, кто отвергает теистический компонент.

Преданность делу. Этот источник личного смысла многокомпонентен. Во-первых, возможен альтруистический компонент, когда человек находит смысл в содействии другим. Многие мотивы имеют альтруистический фундамент, причем могут быть непосредственно связаны со служением, а могут выливаться в более сложные тенденции, в конечном счете, имеющие утилитарную направленность. Представляется важным, чтобы смыслопорождающая деятельность “поднимала индивида над самим собой”, даже если в ней нет явного альтруизма.

Творчество. Создание чего-то нового, чего-то, отмеченного новизной или красотой и гармонией - мощное противоядие ощущению бессмысленности. Для того чтобы заниматься творчеством, не обязательно быть «творцом» - художником, или ученым, или государственным деятелем; необходимо обладать способностью к осмысленному соучастию в их творениях. Творчество оправдывает само себя, оно игнорирует вопрос “зачем?”, оно само есть “оправдание собственного существования”. Это правильно - творить, и правильно посвящать себя творению.

Гедонистическое решение. Предполагается, что цель жизни состоит просто в том, чтобы жить полно, сохранять свое чувство удивления чудом жизни, погрузиться в естественный ритм жизни, искать удовольствия в глубочайшем возможном смысле. Гедонисты приводят сильные аргументы в пользу того, что удовольствие как самоцель является удовлетворительным и достаточным объяснением человеческого поведения. По их мнению, человек строит планы на будущее и предпочитает один образ действий другому, если и только если он думает, что так ему будет приятнее (или менее неприятно). Гедонистическая схема обладает большой мощью, потому что она эластична и может включить в себя любую другую смысловую схему.

Самоактуализация. Еще один источник личного смысла - убеждение, что люди должны стремиться актуализировать себя, что они должны посвящать себя реализации своего врожденного.

Ещё можно добавить один из важнейших смыслообразующих источников - любовь. Это может быть любовь к другому человеку или к Богу. Также знание личностью того, что она любима.

Гордон Олпорт говорил, что, когда речь идет об экзистенциальном вакууме или о целостной ориентации, об общей установке или центральном мотивационном состоянии, специалистом является священник, а ученый - до сих пор всего лишь неумелый дилетант.[31] Действительно в вопросе обретения смысла психолог не может помочь, если священник может способствовать в заполнении внутренней пустоты Богом, то психолог своими советами и рекомендациями не в силах вернуть человеку ощущения полноты жизни, он может лишь отвлечь, перенести внимание на другие аспекты, помочь найти способы занять эту пустоту.

Нам близко понимание В. Франкла, который рассматривал психотерапию как процесс, направленный на прохождение определенного личного пути, установление какого-то отношения к жизни. [26]. Переживание бессмысленности характеризуется сужением жизненного контекста, связей с другими людьми и с миром в целом. В процессе терапии идет постепенное восстановление этих связей. Терапевт посредством создания атмосферы принятия и безопасности, через предъявление клиенту своей картины мира помогает клиенту расширять собственный смысловой горизонт.

Первая фаза терапевтического процесса является аналитической. На этой стадии терапевт занимается тем, что работает с тем, на что жалуется клиент, что мешает его полноценной жизни. Часто бывает так, что за предъявляемой проблемой маскируются совершенно другие запросы. В том числе и за проблемой бессмысленности могут скрываться, к примеру, страх смерти, одиночество, потери [29]. После того, как снята первичная тревога и прояснен истинный запрос следует сосредоточиться на тех гранях переживания бессмысленности, которые причиняют клиенту наибольшее страдание. В общем и целом задачей терапевта будет являться сопровождение клиента в постепенном восстановлении всех компонентов смысла. На когнитивном уровне - переформулирование идей о бесцельности и бессмысленности жизни, а также прояснение системы ценностей. На эмоциональном уровне - проживание скуки, апатии, безысходности, а также восстановление переживания значимости собственной жизни, намерений и целей. На деятельностном уровне - расширение круга мотивов и все более осознанное совершение жизненных выборов. Начав работу с наиболее явного запроса, постепенно следует через изменение отдельных составляющих переживания бессмысленности вести клиента к поиску ресурса. Наиболее перспективным для эффективной терапии бессмысленности в первую очередь нам кажется прояснение отношения с субъективным будущим, способностью переживать настоящее и опираться на прошлое. Предположение, которое мы планируем проверить, это взаимосвязь экзистенциального вакуума и временной перспективы личности. Мы предполагаем, что степень экзистенциального вакуума в большей мере связана с нарушением психологического будущего, чем с расстройством психологических ретроспектив или субъективного настоящего. Соответственно, в работе с клиентом следует уделить наибольшее внимание восстановлению временной перспективы.

Фанти Сильвио в своей работе «Микропсихоанализ» разработал метод, который позволяет работать с пустотой, он основан на собственно психоанализе, но его инструменты более тонкие. Хотелось бы привести такую цитату: «я представляю собой театр неравной борьбы между неуязвимой пустотой и моим жалким бессознательным»[25] в этих словах заключено на наш взгляд то, что пустоту победить не возможно, но можно из этого сражения вынести больше пользы, если не заниматься борьбой с ветряными мельницами. Согласно теории С.Фанти «человек, его тело и дух, представляют собой попытку, состоящую из попыток», а «пустота служит опорой для попыток»[25]. Из этого мы можем сделать вывод о том, что именно пустота имеет созидательную силу, которая формирует личность человека. Ощущая внутреннюю пустоту человек пытается изменять ситуацию, обстоятельства и в конце концов себя.

Коррекция внутренней пустоты представляется трудновыполнимой работой. Чаще всего психолог выступает в роли проводника, который помогает находить способы заполнения пустоты, но он не может найти индивидуальный смысл определенного человека. Этот мучительный поиск лежит полностью на плечах личности.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе нашего исследования мы проверили нашу гипотезу двумя путями: проведя контент-анализ ответов опроса и сопоставив результаты первой и второй групп, и второй путём сравнения шкал теста смысложизненных ориентаций у экстравертов и интровертов, а именно общую осмысленность жизни, цели жизни и процесс жизни.

Согласно результатам первого этапа исследования гипотеза подтвердилась, так как группы экстравертов и интровертов по-разному описывали состояние внутренней пустоты, почти при ответе на все вопросы их описания расходятся и видны типичные проявления для экстравертов, например, в том, что они связывают своё ощущение внутренней пустоты с невостребованностью в обществе, а интроверты, переживая глубже, объясняют свою внутреннюю пустоту тем, что они не могут осознать себя и своё место в жизни.

Различий же между результатами по тесту смысложизенных ориентаций Д.А. Леонтьева у экстравертов и интровертов найти не удалось. Мы это связываем с тем что для этого, нужно было выбрать другие психологические характеристики, чтобы проследить различия по этому тесту.

Как мы выяснили, феномен внутренней пустоты является междисциплинарным. Внутренняя пустота - это состояние, которое заключается в осознании индивидуумом собственной ничтожности и бесцельности своего существования. Ощущение пустоты является нормальным для личности и говорит об уровне её развития. Осознав внутреннюю пустоту человек, в зависимости от силы его личности, может начать искать различные пути заполнения этой пустоты: начать совершенствоваться, искать себя в творчестве, заниматься благотворительностью, впасть в бегство от себя, пытаясь не оставаться в одиночестве и тишине, спасаясь в Интернете и постоянным просмотром телевидения, также средством наполнения может быть алкоголь, шопинг, компьютерные игры и многое другое.

Несмотря на то, что переживание экзистенциального вакуума является довольно серьезным испытанием для человека, для его представлений о себе и о мире, для системы его ценностей и принципов, несет в себе и возможность положительных изменений. Среди них можно назвать изменения в системе ценностей, выбор жизни и принятие её как ценности, признание свободы выбора, внимательность и чувствительность к другим, открытость в отношениях, открытость миру, процесс познания и раскрытия самости, чувство ценности настоящих переживаний и времени, частичные ответы на вопрос о смысле жизни и сильная потребность в нахождении смысла, и, наконец, принятие бессмысленности как экзистенциальной данности.

Факторов, приводящих к осознанию внутренней пустоты достаточно много. Это могут быть кризисные ситуации, связанные с возрастными периодами, например, подростковый или середина жизни. Кризисными обстоятельствами также могут быть крах в жизни, потеря близких, серьёзная болезнь. Но всё же основным, по нашему мнению, является сама личность, её развитие, её амбиции и их реализованность. Не маловажным является и тот факт, что в жизни общества произошли большие перемены, произошла изоляция человека, утратились традиции, появилась декларированная свобода.

Исследование чувства внутренней пустоты является сложным процессом, потому что смысл жизни не может быть однозначным и общепринятым, и скорее представляет собой систему смыслов. Исследователи, которые хотят изучить данный феномен, встречаются на своём пути с тем, что количество методик достаточно ограниченно.

Основной проблемой внутренней пустоты является невозможность её коррекции. Психолог может лишь отвлечь, направить человека и помочь человеку продуктивно заполнять существующую у него пустоту.

Поглощенный рутинными заботами, человек лишается чувства смысла бытия, перестает управлять собственной жизнью. Взамен того чтобы концентрироваться на своей жизни, он приноравливается к вещам и людям, к нуждам, требованиям, обязанностям и зависимостям. Вместо того чтобы свободно функционировать, человек принужден реализовывать многообразные назначения. Какие-то внешние постулаты заставляют его совершать поступки, которых он не выбирал, не хотел, не придумал. Он словно становится еще одной вещью, бездумным орудием в числе других вещей и орудий, бездумно накопленных и действующих автоматически.

Современная жизнь все чаще ставит перед человеком вопросы экзистенциального плана. Все чаще на смену вопросам «что», «как», «почему» приходит вопрос «зачем». Каждый ищет ответ на вопрос о смысле самостоятельно. Тем не менее, все больше людей сталкивается с ощущением пустоты и бессмысленности собственного существования. Справляться с ним можно по-разному. Кто-то использует этот опыт для развития и изменения, а кто-то предпочитает плыть по течению, уходит в зависимости. В любом случае, очевидно, что проблема бессмысленности приобретает все большую актуальность и заслуживает научного внимания.

# Библиографический список

1. Акопов, Г.В., Быкова, Н.Л. Смысложизненные ориентации как социально-специфическая характеристика группового сознания / Г.В. Акопов, Н.Л. Быкова // Смысл жизни. Педагогика. Психология. Самара. - 2005. - С.3-7.

2. Баева, Л.В. Ценности изменяющегося мира: Экзистенциальная аксиология истории: Монография / Л.В.Баева. - Астрахань: Изд-во АГУ, 2004. - 277 с.

3. Бинсвангер, Л. Бытие-в-мире. Избранные статьи. Я. Нидлмен. Критическое введение в экзистенциальный психоанализ / Л. Бинсвангер. - М.: «Рефл-бук»; К.: «Ваклер», 1999. - 336 с.; 21 см. - 2000 экз. - ISBN 5-87983-079-9.

4. Братусь, Б. С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. - М.: Мысль, 1988. - 301, [2] с.; 20,5 см. - 30000 экз. - ISBN 5-244-00008-Х

5. Братченко, С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения: Уроки Джеймса Бюджентала / С.Л. Братченко. - М.: Смысл, 2001. - 197 с.; 16 см. - 2000 экз. ISBN 5-89357-095-2

6. Бьюженталь, Д. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. / Пер. с англ. А.Б. Фенько / Д. Бьюженталь. - М.: Независимая фирма «Класс», 1998. - 367 с.; 16,9 см. - 5000 экз. - ISBN 5-86375-097-9

7. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание / И.С. Кон. - М.: Политиздат, 1984. -336 с.; 18 см. - 100 000 экз.

8. Коссак, Е. Экзистенциализм в философии и литературе / Пер. с польск / E. Коссак. - М.: Политиздат, 1980. - 360 с. ; 23 см. - 29 000 экз.

9. Леонтьев, Д.А. Методика предельных смыслов: Методическое руководство / Д.А. Леонтьев. - М.: Смысл, 1999. - 36 с. - ISBN 5-89357-067-7

10. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненых ориентаций. 2-е издание / Д.А. Леонтьев. - М.: Смысл, 2006. - 18 с.; 16 см. - 500 экз. - ISBN 5-89537-088-X

11. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е испр.изд. / Д.А. Леонтьев. - М.: Смысл, 2003. - 487 с.; 16 см. - 2000 экз. - ISBN 5-89357-082-0

12. Леонтьев, Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней бороться / Д.А. Леонтьев // Московский психотерапевтический журнал. - 2003. - №2. - С. 107-119

13. Леонтьев, Д.А., Филатова, М.А. Психодиагностические возможности методики предельных смыслов / Д. А. Леонтьев, М.А Филатова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. - 1999. - №2.- С. 53-69.

14. Лэнгле, А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия / А. Лэнгле. - М.: Генезис, 2008. - 128 с.; 20,5 см. - 1000 экз. - ISBN 3-451-05210-5

15. Млодик, И.Ю. Пока ты пытался стать богом… Мучительный путь нарцисса / И.Ю. Млодик. - М.: Генезис, 2010. - 217 с.; 20 см. - 1000 экз. - ISBN 978-5-98563-216-3

16. Омельченко, Н.В. Опыт философской антропологии: Монография / Н.В. Омельченко. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. - 216 с.;16 см. - 200 экз. - ISBN 5-9669-0007-8

17. Осин, Е.Н., Леонтьев, Д.А. Смыслоутрата и отчуждение / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Культурно-историческая психология. - 2007. - №4. - C. 68-77

18. Пашукова, Т.И. Переосмысление жизни в период перехода к духовному развитию личности / Т. И. Пашукова // Психологические проблемы смысла жизни и акме. Материалы ХI симпозиума / Под ред. Г.А. Вайзера, Е.Е. Вахромова. - 2006. - С. 144-147

19. Руткевич, А.М. От Фрейда к Хайдеггеру: Крит. Очерк экзистенциального психоанализа / А.М. Руткевич. - М.: Полтиздат, 1985. - 175 с.; 20 см. - 50000 экз.

20. Сартр, Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии / Пер. с фр. / Ж.-П. Сартр. - М.: Республика, 2000. - 639 с.; 16 см. - 3000 экз. - ISBN 5-250-02729-6

21. Соколов, С.Е. Человек в пустоте, пустота в человеке / С.Е. Соколов // Вестник психотерапии. - 2006. - №16 (21). - С.136-147

22. Степнова, Л. О некоторых подходах к психотерапии смысложизненных ориентации личности / Л. Степанова // Мир психологии. - 2001. - №2. - С. 89-93.

23. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. - М.: Издательство Московского Университета, 1983. - 284 с.

24. Тиллих, П. Мужество быть / Пер. О. Седаковой / П. Тиллих // Символ. - №2. - 1992.

25. Фанти, С. Микропсихоанализ / Пер. с итал. Н.Н. Шостаковой под ред. Б. Марци / С. Фанти. - М.: Russian Chess House, 1995. - 352 с.: 22 см. - 12000 экз. - ISBN: 5-85499-005-9

26. Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А. Леонтьева / В. Франкл. - М.: Прогресс, 1990. - 368с.: ил.; 20,55. - 136 000 экз. - ISBN 5-01-001606-0

27. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Пер. нем. / Авт. вст. ст. П.С. Гуревич / Э. Фромм - М.: Республика, 1994. - 447 с.: ил. ; 20,5 см. - 35 000 экз. - ISBN 5-250-02472-6

28. Хорни, К. Невроз и личностный рост / Пер. с англ. Е.И. Замфир под ред. проф. М.М. Решетникова / К. Хорни. - СПб., Восточно-Европейский институт психоанализа и Б.С.К., 1997. - 320 с. ; 21 см. - 3000 экз. - ISBN 5-88787-002-3

29. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т.С, Драбкиной / И. Ялом. - М.: Независимая фирма « Класс», 1999 г. - 576 с. - 19 см. - ISBN 5-86375-106-1.

30. Ясперс, К. Общая психопатология / К. Ясперс. - М.: Практика, 1997. -1056 с.; 23,5 см. - 2000 экз. - ISBN 3-540-03340-8.

31. http://hpsy.ru

32. http://institut.smysl.ru

Приложение 1

Опрос

Предлагаем Вам принять участие в исследовательской работе. От Вашего искреннего ответа на вопросы анкеты во многом зависит достоверность общего результата исследования. Отвечая на вопросы, внимательно прочитайте предложенные варианты ответов.

1. Испытывали ли Вы состояние внутренней пустоты?

а) Да б) Нет

2. Когда Вы впервые пережили состояние внутренней пустоты?

3. Состояние внутренней пустоты Вы испытываете:

а) редко

б) иногда

в) часто

. Опишите несколькими словами (эпитетами) это состояние, которое вы испытывали:

. С чем связано, переживаемое Вами состояние внутренней пустоты?

. В каких ситуациях(/случаях/моментах) Вы ощущаете внутреннюю пустоту?

. Какие ощущения у Вас вызывает внутренняя пустота?

. Как остро Вы переживаете состояние внутренней пустоты?

а) болезненно, оно приводит меня в упадок;

б) не мешает, функционирую как обычно;

в) пытаюсь заполнить: творчество, друзья, СМИ и прочее.

. Какой опыт Вы можете вынести из состояния внутренней пустоты?

Приложение 2

Тест Смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).4

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Обычно мне очень скучно. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обычно я полон энергии |
| 2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной |
| 3. В жизни я не имею определенных целей и намерений | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | В жизни я имею очень ясные целя и намерения |
| 4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной н целеустремленной. |
| 5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие. |
| 6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами. |
| 7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал. |
| 8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни. |
| 9. Моя жизнь пуста и неинтересна. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь наполнена интересными делами |
| 10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла. |
| 11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас. |
| 12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности. |
| 13. Я человек очень обязательный. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я человек совсем не обязательный. |
| 14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств. |
| 15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я не могу назвать себя целеустремленным человеком. |
| 16. В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | В жизни я нашел свое призвание и целя. |
| 17. Мои жизненные взгляды еще не определились. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мои жизненные взгляды вполне определились. |
| 18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни. |
| 19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями. |
| 20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания. |

Приложение 3.

Личностый опросник Айзенка

### Инструкция

Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичны ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет - знак - (нет).

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытывать сильные ощущения?

2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить или посочувствовать?

. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?

. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?

. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?

. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?

. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?

. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?

. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

. Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?

. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?

. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?

. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?

. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?

. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?

. Верно ли, что вас легко задеть?

. Любите ли вы часто бывать в компании?

. Бывают ли иногда у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?

. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?

. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?

. Много ли вы мечтаете?

. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?

. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?

. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?

. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?

. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?

. Слывете ли вы за человека живого и веселого?

. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?

. Чувствуете ли вы себя неспокойно, находясь в большой компании?

. Бывает ли, что вы передаете слухи?

. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

. Что вы предпочитаете, если хотите узнать что-либо: найти в книге или спросить у друзей?

. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?

. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?

. Бывают ли у вас приступы дрожи?

. Всегда ли вы говорите только правду?

. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?

. Раздражительны ли вы?

. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?

. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?

. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?

. Часто ли вам снятся кошмары?

. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?

. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?

. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?

. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?

. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?

. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?

. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?

. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

. Любите ли вы подшутить над другими?

. Страдаете ли вы бессонницей?