

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина»

Педагогический институт
Кафедра социальной и возрастной психологии

ДОПУЩЕНА К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой
_____ Н.А. Коваль
«__» _____ 2020г.

Галин Кирилл Олегович

ВЛИЯНИЕ АУТЕНТИЧНОСТИ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ВАКУУМА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Магистерская диссертация

Студент 2 курса
направления подготовки
44.04.02 - Психолого-
педагогическое
образование
Профиль:
«Психологическое
консультирование»
очной формы обучения

Научный руководитель:
д.пс.н., профессор
кафедры общей и
клинической психологии
Уваров Евгений
Алексеевич

Тамбов – 2020

РЕФЕРАТ

Галин К.О. Влияние аутентичности на преодоление экзистенциального вакуума в молодежной среде: ВКР / К.О. Галин; Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина. Педагогический институт. Кафедра социальной и возрастной психологии – Тамбов, 2020. – 110 с.

Ключевые слова: аутентичность, молодежь, экзистенциальный вакуум, экзистенциальная психология, экзистенциальный кризис.

Объект исследования: экзистенциальный вакуум в молодежной среде.

Предметом выпускной квалификационной работы является влияние аутентичности на преодоление экзистенциального вакуума в молодежной среде.

Цель работы: изучение влияния аутентичности на преодоление экзистенциального вакуума и его профилактика в ходе психологического консультирования.

Основные задачи: провести теоретический анализ влияния аутентичности на преодоление экзистенциального вакуума в молодежной среде; выявить особенности взаимосвязи аутентичности и экзистенциальных нарушений в экспериментальной группе; проанализировать результаты эмпирического исследования влияния аутентичности на формирование экзистенциального вакуума; разработать практические рекомендации по профилактике экзистенциального вакуума с помощью психологических технологий развития аутентичности.

Результаты: предложены техники и методики по развитию аутентичности для преодоления экзистенциального вакуума в молодежной среде.

Значимость: предложения по повышению аутентичности среди молодежи могут быть рекомендованы для использования психологами и психологами-педагогами в индивидуальных и групповых консультациях.

Область применения: полученные данные и предложенные рекомендации могут быть использованы психологическими центрами, а также в образовательном и воспитательном процессе.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ АУТЕНТИЧНОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.....9

1.1. Причины нарушения аутентичности и возникновения экзистенциального вакуума среди молодежи в зарубежных и отечественных исследованиях.....9

1.2. Психологические особенности взаимосвязи аутентичности и других экзистенциальных потребностей в молодежной среде.....26

1.3. Психолого-педагогические условия и технологии преодоления нарушения аутентичности среди молодежи33

Выводы по первой главе

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ АУТЕНТИЧНОСТИ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ВАКУУМА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.....40

2.1. Методические средства исследования экзистенциального кризиса в молодежной среде40

2.2. Анализ результатов эмпирического исследования45

2.3 Психотехнологии по профилактике экзистенциального вакуума среди молодежи63

Выводы по второй главе

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данного исследования заключается в необходимости расширения методов и рекомендаций по преодолению экзистенциального вакуума, вызванного экзистенциальными потребностями личности, которые приобретают все большее значение в условиях современного мира и находятся в тесной связи с кризисом аутентичности личности. Потребность во внедрении и использовании новых методик и рекомендаций по преодолению экзистенциального кризиса в условиях современной психологии в России также вызвана повышающейся популярностью гуманистической психологии в целом, и непосредственно популяризацией экзистенциальной психологией, а также увеличением количества психологов данного направления в последнее время.

Проблема преодоления экзистенциального вакуума взаимосвязана с целым рядом аспектов современного мира. На эту взаимосвязь обращали внимание многие психологи и философы XX и XXI века. В первую очередь, это связано с общепризнанным кризисом философской антропологии, который берет свое начало еще в XIX веке. Так же современная тенденция синтеза, слияния психологических школ, методик, тормозит появление совершенно иного взгляда на человека. В условиях меняющегося современного мира, это создает разрыв между представлением человека и тем современным человеком, который существует сейчас. Однако некоторые направления, зародившиеся в XIX-XX веке наоборот, приобретают все большую актуальность, поскольку отражают современную действительность. К таким направлениям относится экзистенциальная психология, которая ставит своей задачей помощь в разрешении экзистенциальных вопросов, возникающих при не реализации общезначимых экзистенциальных потребностей и страхов, таких как страх смерти и одиночества, потребность в самореализации.

Проблемой экзистенциального вакуума в молодежной среде изучали такие отечественные исследователи как: Е.С. Баканова, Т.А. Богданова, С.Л. Братченко, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин.

Однако изученная литература свидетельствует о том, что до сих пор современная экзистенциальная психология опирается на устаревшие методики, разработанные во второй половине XX века, существует противоречие между ними и реалиями современного мира. И хотя большинство методик применяется в настоящее время, для развития экзистенциального направления психологии и оказания наиболее эффективной помощи, требуется обновление методов и соответствующих техник, с целью большего соответствия настоящему времени, а также дальнейшему развитию не только экзистенциального направления в психологии, но и психологии в целом.

Объектом данного исследования является экзистенциальный вакуум в молодежной среде.

Предметом исследования является влияние аутентичности на преодоление экзистенциального вакуума в молодежной среде.

Цель данного исследования заключается в изучении влияния аутентичности на преодоление экзистенциального вакуума и его профилактика в ходе психологического консультирования.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ влияния аутентичности на преодоление экзистенциального вакуума в молодежной среде;
2. Выявить особенности взаимосвязи аутентичности и экзистенциальных нарушений в экспериментальной группе;
3. Проанализировать результаты эмпирического исследования влияния аутентичности на формирование экзистенциального вакуума;
4. Разработать практические рекомендации по профилактике экзистенциального вакуума с помощью психологических технологий развития аутентичности.

Гипотеза данного исследования заключается в том, что аутентичность, как способ обретения ответственности и смысла жизни является одним из главных факторов преодоления экзистенциального вакуума.

Методы, используемые в данном исследовании включают:

-эмпирические методы:

- 1) Шкала депрессии А. Бэка;
- 2) Мельбурнский опросник принятия решений;
- 3) Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева;
- 4) Опросник экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле;
- 5) Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева;
- 6) Шкала самоуважения М. Розенберга;
- 7) Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса;
- 8) Наблюдение и эксперимент;
- 9) Методы математической статистики.

-теоретические методы (анализ; синтез; индукция; дедукция, абстрагирование)

Степень разработанности темы исследования. Проблемой повышения аутентичности в молодежной среде посвящены труды отечественных психологов - Е.С. Баканова, Т.А. Богданова, С.Л. Братченко, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин. А также западных психологов: Э. Лукас, А. Ленгле, С. Джозеф, Д. Иглмен

Методологической основой данной работы являются труды отечественных психологов: труды: И.А Сикорский, Л.С. Выготский, Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьева, Е.С. Баканова, Т.А. Богданова, С.Л. Братченко, А.И. Аверьянов. А также западных психологов: З. Фрейд, К.Г. Юнг, В. Франкл, Дж. Бьюджинталь, А. Лэнгле, Р. Мэй, И. Ялом, М. Босс, Д. Иглмен, С. Джозеф. Отечественных философов: Д.Е. Галковский, К.Н. Леонтьев, Ф.М. Достоевский, Л.Н. Толстой, В.В. Розанов, В.С. Соловьев, Л.М. Шестов, Н.А. Бердяев, С.Л. Франк, Н.И. Пирогов. И западных философов: С. Кьеркегор, Ф.

Ницше, А. Шопенгауэр М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр, А. Камю, Ж. Бодрийяр, Э. Фромм.

Теоретическая значимость данного исследования заключается в подробном исследовании истории формирования экзистенциальной психологии и философии, а также изучения влияния аутентичности на преодоление экзистенциального вакуума.

Практическая значимость данного исследования заключается в применении выводов из теоретического анализа изученных материалов, а также использовании предложенных рекомендаций на практике по оказанию помощи в преодолении экзистенциального вакуума, а также развития ответственности, осознанности жизни, повышения самооценки и социализации

Научная новизна исследования заключается в комплексном изучении аутентичности и экзистенциального вакуума в молодежной среде, в отличие от существующих методов развития аутентичности, которые были предложены в отечественно психологии в период 1990-2000 годов, новая методика, позволяющая эффективно преодолевать экзистенциальный вакуум в молодежной среде, основана на основах современного научно-технологического развития общества.

Базой исследования является Педагогический институт ТГУ им. Г.Р. Державина в г. Тамбове.

Структура диссертации.

В введении рассмотрена актуальность, цель и задача, выделен объект и предмет реферата, указаны методы исследования и методологическая основа работы, определена теоретическая и практическая значимость, указана научная новизна, база исследования и ее структура.

В первой главе рассмотрена история, общие положения и выделены особенности аутентичности, как важной экзистенциальной потребности.

Во второй главе продемонстрированы данные проведенного эксперимента, проанализированы полученные данные, на основе полученных предложены рекомендации.

В заключении подведены итоги работы, сформированы окончательные выводы по рассматриваемой теме.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ АУТЕНТИЧНОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

1.1. Причины нарушения аутентичности и возникновения экзистенциального вакуума среди молодежи в зарубежных и отечественных исследованиях

Проблема преодоления экзистенциального кризиса взаимосвязана с целым рядом аспектов современного мира. В первую очередь, с общепризнанным кризисом философской антропологии, который берет свое начало еще в XIX веке [41]. Так же современная тенденция синтеза, слияния психологических школ, методик, тормозит появление совершенно иного взгляда на человека. В условиях меняющегося современного мира, это создает разрыв между представлением человека и тем современным человеком, который существует сейчас. Однако некоторые направления, зародившиеся в XIX-XX веке наоборот, приобретают все большую актуальность, поскольку отражают современную действительность [41]. К таким направлениям относится экзистенциальная психология.

Для того, чтобы ответить на поставленные перед нами вопросы и выполнить задачи данного исследования, в первую очередь необходимо провести анализ существующей литературы, касающейся экзистенциального направления.

Распространенной ошибкой является рассмотрение психологии исключительно как западного явления, привезенного на территорию России в готовом виде. По сей день, некоторые направления психологии считаются завезенными к нам и не имеющими отечественных аналогов. Точно также, является ошибкой положение о том, что экзистенциальное направление философии, а значит и психологии относится своим зарождением к западным корням и имеет западную природу.

Эту распространенную ошибку, которая вводит в заблуждение начинающих психологов, философов, исследователей, намеренно распространяется последователями определенных психологических направлений, для поднятия своего статуса, авторитета и иных других причин [28]. Так как перед нами поставлена цель разработать меры по разрешению экзистенциальных конфликтов в отечественной среде, наш акцент будет ориентироваться на исследования и прочие работы, касающиеся российского общества. Как и любой психолог, или другой исследователь общества, мы не должны не упускать из виду те элементы, которые являются особенностями данного общества, отличительными чертами национального характера данного общественного сегмента. Поэтому, зачастую, мы можем встретить ошибки при подходе к изучению общества и его состоянию при перенесении моделей других обществ, не учитывая отличительные особенности национальных черт характера членов общества, особенности политического состояния, и что не менее важно культурно-исторических особенностей данного общества.

Поэтому, чтобы избежать таких ошибок и решить поставленные задачи данного исследования, мы подробно рассмотрим теоретическую базу как западных, так и отечественных авторов. Наш теоретический анализ литературы и прочих исследований психологов, философов, и других исследователей мы начнем с западного взгляда на экзистенциальное направление, а затем рассмотрим отечественные подходы. Это позволит провести сравнительный анализ различных течений внутри экзистенциального направления.

Таким образом, мы переходим к рассмотрению западной экзистенциальной психологии.

Экзистенциальная психология опирается на основы экзистенциальной философии [1]. Само слово экзистенциализм произошло от понятия экзистенция, которое впервые употребил С. Кьеркегор. Согласно ему, экзистенция – это обозначение для человеческого самобытия. Главная идея

философии Кьеркегора, заключается в том, чтобы показать подлинное человеческое существование, то есть - «быть в истине» [32].

Мартин Хайдеггер критично относился к определению Кьеркегора, и применял это понятие не только к человеку, а и к объектам, заявляя, что, «Экзистенция в традиционном словоупотреблении означает: «действительность», «наличность», «присутствие»» [37]. Но тогда все объекты, перешли бы в форму субъектов, и чтобы это не допустить Хайдеггер вводит термин, который отделит человека от всего сущего, его можно интерпретировать как «человеческое бытие» - Dasein. Только человек может быть определен через Dasein [37].

К. Ясперс соединяет понятие экзистенции у Кьеркегора и *dasein* у Хайдеггера. По его мнению, *dasein* это название для такого живого сущего, которое разумно, имеет самость, т.е. личность, которое ответственно, а личностную, т.е. духовную составляющую этого синтеза, является экзистенция [37].

Чуть позднее, французский экзистенциальный философ Жан-Поль Сартр предложил определение, которое наиболее полно характеризует всю экзистенциальную философию, а именно: «экзистенция предшествует эссенции», что означает – «существование предшествует сущности», это основная причина, по которой все экзистенциальное направление настаивает на выводе Сартра, что «Мы сами – наш выбор» [1].

Еще одно важное понятие, это термин «пограничных ситуаций», который является крайне важным для экзистенциальной психологии [41]. Впервые он был введен К. Ясперсом, но позднее был доработан Альбером Камю, который определил эти ситуации, как ситуации, выражающиеся абсурдностью жизни и ставящей человека перед нравственным выбором, перед самим собой [37].

Это главные понятия, на которые опирается экзистенциальная психология. Главными представителями данного направления являются: В.

Франкл. Э. Лукас, А. Лэнгле, И. Ялом, Р. Мэй, Д. Бьюдженталь и Л. Бинсвангер.

К одной из причин появлению экзистенциальной психологии, относится желание многих европейских психиатров выступить против принципов психоанализа Фрейда [1]. Поскольку сведение всего человеческого поведения к нескольким инстинктам является материализмом и детерминизмом. По мнению В. Франкла, М. Босса, Л. Бинсвангера, подход к пациенту должен быть феноменологическим, гуманистичным, входя в мир пациента и переживая феномены мира вместе с ним [31].

Феноменология сыграла существенную роль в становлении экзистенциальной психологии. Экзистенциальная психология начала использовать феноменологию для освещения феноменов, принадлежащих среде личности [40]. Например, К. Ясперс использовал феноменологию как метод описания внутреннего мира пациента, и как метод описания внутреннего состояния [32]. А предметом изучения стал повседневный опыт человека в его соприкосновении с реальностью - радость и отчаяние, страх и надежда, творчество и игра, одиночество и сопричастность, ненависть и симпатия.

В 1927 году Л. Бинсвангер, бывший сторонник З. Фрейда, на основе вышедшей работы М. Хайдеггера «Бытие и время», сформировал Daseinanalyse (Дазайн-анализ) [1]. Согласно Бинсвангеру, «подлинное» существование зависит от трех модусов экзистенции, которые соответствуют трем изменениям времени: обращение к прошлому, трансценденция и свободного выбора [10]. Причинами различных проблем в индивиде могут быть закрытость к будущему, например – снятие ответственности за свой выбор в прошлом, объяснения ситуация детерминацией событий в прошлом, а не собственным выбором [41]. Поэтому, согласно Л. Бинсвангеру невротические и психотические симптомы не являются следствиями детских фиксаций или физиологических изменений. Фиксации, изначально обусловлены сужением горизонта видения, и из-за

этого часть феноменов остается за пределами и не может «тематизироваться», и от этого проявляются симптомы [10]. Человек в этом случае перестает воспринимать свое существование в становлении, создавая границы бытия, своего законченного «мира» [41]. И здесь, по мнению Бинсвангера, задача психотерапевта помочь пациенту расширить границы и начать осуществлять аутентичный выбор. А критерием здоровья выступает непрерывное самостановление человека, который преодолевает различную встречающуюся ему ограниченность [10].

Схожесть Дазайн-анализа с психоанализом заключается в работе с переносом, со снами, историей жизни, свободными ассоциациями [1].

В работе с сопротивлением, дазайн-анализ не ставит цель, преодолеть его, взамен, он предлагает постепенное раскрытие пациенту сопротивления и показ его собственных перспектив, которые пациент должен обозначить сам [1].

Лучше всего, сопротивление в Дазайн-анализе описывает М. Босс [23]. По его мнению, это такой феномен, который не связано с бессознательным, а выражается в бегстве человека от подлинного Selbst-бытия в безличную структуру Mann, для того, чтобы уйти от принятия решения и ответственности Selbst.

Целью в дазайн-анализе является не просто исчезновение симптома заболевания, а избавление должно пройти как принятие решения пациентом задачи на смысл собственного бытия. Данная цель расходится с целью психоанализа, и сближает подход с логотерапией Франкла [23].

В. Франкл в своей логотерапии выделяет также три экзистенциала, которые являются причинами заболеваний - это свобода воли, воля к смыслу, и смысл жизни [1].

Исходя из этого, Франкл заявляет, что в человеке есть внутренняя свобода, с помощью которой он может поменять свое отношение к действительности и к самому себе, поэтому «человек - это меньше всего

продукт наследственности и окружения», и еще меньше – своих страстей и влечений [56].

Смысл, по В. Франклу, неразрывно связан с ценностями человека, и только с помощью них смысл может реализоваться. Однако смысл жизни нельзя увидеть, придумать заранее, его можно постигнуть только в ретроспективе, «обернувшись», самотрансцендируясь [56]. Сама жизнь, таким образом, не дает ответы на вопросы о смысле, а наоборот, жизнь задает вопрос о смысле, а человек отвечает своими поступками, решениями.

Логотерапия Франкла предлагает три способа найти смысл жизни:

1. Действие или создание чего-либо;
2. Переживание, погружение в чувство;
3. Отношение человека к ситуации, которую он не может изменить, но способен изменить «ракурс своего взгляда на нее» [1].

Логотерапевт, по словам Франкла, больше похож на офтальмолога . Он работает с глазами, помогая увидеть клиенту новое – взглянуть другими глазами [56]. Человек свободен сам решать, как он использует этот опыт, как он отнесется к своей судьбе, к своей личности. Но свобода неразрывно связана с ответственностью, что также сближает логотерапию с дизайн-анализом. Принятие ответственности за свой опыт, является важным критерием к обретению смысла [31].

Ответственность играет важным звеном во всех направлениях экзистенциальной психологии. Например Бьюджинталь, считает одним из главных фактором выздоровления принятие аутентичного решения и ответственности за него, включая выбор интенций, для их реализации [14]. Интенции – это то, что направляет нашу жизнь. Мы сами выбираем, какие внутренние побуждения нам реализовать, а какими пренебречь. Мы ответственны за это [14].

Эрих Фромм (1900 -1980) – немецкий философ и психолог, приверженец неофрейдизма [37]. Один из не-многих учёных, подвергших сомнению учение Зигмунда Фрейда. Фромм считал, что Фрейд не всегда прав: создавая свою

психоаналитическую теорию, он не учитывал этическую сторону развития личности.

Анализ произведений Эриха Фромма позволяет выделить главные экзистенциальные идеи: развитие нравственных качеств человека, самопознание и саморазвитие как смысл и жизненная цель [13]. Не менее важным представителем экзистенциальной психологии является Ролла Мей.

Ролло Мей также относится к ответственности крайне серьезно. По его мнению, экзистенциальный анализ – это психотерапия, основанная на принципе осознания ответственности. Р. Мей очень схож с В. Франклом в вопросе «взгляда на ситуацию», а еще один экзистенциальный психолог А. Лэнгле считает, что смысл и заключается не как цель жизни, а как обращение с ситуациями. Иными словами, человек не выбирает тело, среду, но может вмешиваться, планировать, и выбирать сам, как обращаться с ситуацией, делая ее осмысленной [40].

Ирвин Ялом определяет экзистенциальную психологию, как динамический терапевтический подход фокусирующийся на проблеме существования индивидуума [64].

Экзистенциальная психология – это наука 21 века, когда становится очевидна невозможность построения стратегии нашей жизни по моделям прошлого, считает профессор СПбГУ Н. Гришина – автор первого в нашей стране учебника по экзистенциальной психологии [12]. По её мнению страх личностной не-компетентности – это один из самых главных страхов современного человека. Ведь в современном мире все сейчас стараются соответствовать каким-то стандартам, навешивать на себя ярлыки и так далее [12]. Это страх несозвучия, несовпадения с жизнью, с быстроменяющимся миром. Адаптироваться к новым реалиям и находить эффективные способы существования – это задача, которая всегда стояла перед людьми. Если раньше психология занималась поиском и изучением качеств человека, то сейчас вектор сменился на взаимодействие человека с социумом, на систему отношений человека и мира [12].

Таким образом, можно сказать, что экзистенциальная психология направлена на осознание и принятие человеком себя и своей сущности, для дальнейшего существования.

Проведенный анализ философско-психологических взглядов Э. Фромма и В. Франкла дает нам основание для следующих выводов касательно западной экзистенциальной психологии.

1. Поиск смысла жизни, реализация планов по претворению идей в жизнь и стремление к развитию – основной двигатель поведения и развития личности, являющийся врождённым.

2. Смысл жизни не изобретается и не выбирается, а находится человеком путём самореализации, саморазвития и деятельности

3. Смысл жизни настолько же уникален, сколько и внешность человека. Для полного осмысления своей жизни человек должен ориентироваться на несколько групп ценностей:

- Ценности творчества – реализация себя через творческую деятельность
- Ценности переживания – важность переживания спектр эмоций, получаемых от внешнего мира.

- Ценности отношения – важность понимания важности взаимодействия с другими людьми.

4. Обретая смысл, человек должен стремиться его осуществлять, чтобы добиться самоактуализации личности

5. Человек может найти и реализовать смысл жизни, может и должен взять на себя ответственность за свою судьбу, даже если его свобода объективно ограничена обстоятельствами. Это возможно благодаря фундаментальным человеческим качествам.

- Способность к самотрансцендентности – возможности мысленного выхода человека за пределы самого себя, в направленности на что-то, существующее вовне.

- Способность к самоотстранению – возможности в любой ситуации подняться над собой и над ситуацией, посмотреть на себя со стороны.

6. Необходимым условием психического здоровья личности является определенный уровень напряжения, возникающий между человеком и локализованным во внешнем мире объективным смыслом, который человек должен осуществить.

- Отсутствие смысла порождает у человека состояние «экзистенциального вакуума», которое выступает причиной самых разнообразных неврозов.

7. Не существует смысла жизни «вообще» – существует конкретный смысл жизни данной личности в данный момент. Смысл жизни меняется от ситуации к ситуации.

Экзистенциальные темы пронизывают не только русскую философию и психологию, но и литературу и культуру в целом [37]. Наибольшую популярность русская экзистенциальная философия приобрела в европейский расцвет экзистенциальной философии, философии реализма, и составляла с ней единое целое.

Наиболее значимыми культурными представителями экзистенциальной философии в Российской Империи были Ф.М. Достоевский, В.В. Розанов, К. Н. Леонтьев, Н.А. Бердяев, Л.И. Шестов, В.С. Соловьев.

В произведениях Достоевского одним из центральных вопросов является выбор. Персонаж встает перед выбором «Человекобога, который имеет право решать судьбу другого человека» или «Богочеловека — человека, который смиряется перед миром Господним», который все-таки признает, что последний человек зовется Брат мой, и что воля моя не прежде его воли [7].

Проблема выбора встречается во всех произведениях Достоевского и оказало сильное влияние на позднейших французских экзистенциалистов.

Н.А Бердяев, интерпретируя экзистенциализм Достоевского, обращает наше внимание на антропоцентризм писателя [8]. «Исходя из глубин жизни человеческого духа, из его внутренней динамики, Достоевский вскрывает метафизические пласты бытия человека», - полагает Бердяев, - «а потому все

творчество писателя проникнуто антропологической проблематикой и глубокой тревогой за исторические судьбы мира» [8].

В.В. Розанов исследуя эволюцию идей Достоевского, которые привели последнего к написанию "Легенды о Великом Инквизиторе", указывает на попытку автора разрешить в романе "Братья Карамазовы" проблему мирового зла, которая, в свою очередь, составляет одну из тем экзистенциальной философии [45].

Перед тем как начнем рассматривать более поздних русских экзистенциальных мыслителей, следует указать тот факт, что большинство проблем, рассматриваемых ими: человек, Бог, свобода, зло, смерть, трагедия, творчество и другие сходятся и пересекаются в проблеме отчуждения [37]. Одной из центральных проблем современной экзистенциальной психологии.

Анализ творчества русских экзистенциальных мыслителей Н.А. Бердяева и Л.И. Шестова показывает, что исток отчуждения оба мыслителя находят в грехопадении человека – его отчуждении и отпадении от Бога.

По мнению Н.А. Бердяева (1997), грехопадение – это катастрофа, результатом которой явился мир объективации, пронизанный отчуждением [9]. Вследствие грехопадения человек оказался выброшенным в мир объектов (экстериоризация), подчинен времени, причинности, рационализации. Объективация, по мнению философа, является "предвечной" катастрофой и охватывает всю мировую историю. Акт грехопадения произошел внутри самого человека. В результате мир отделился от человека и образовался внешний, отчужденный мир, мир Кесаря [9].

Иную трактовку грехопадения, как источника отчуждения, дает Л.И. Шестов, доказательства чему он ищет в Ветхом завете [60]. По мнению философа, был, в соответствии со священной книгой, счастливый период, когда Адам и Ева еще не были изгнаны из рая. Первые люди до грехопадения были причастны божественному всемогуществу и обладали силой и властью не допускать зло в мир. Они могли ставить перед собой и осуществлять высокие и значительные цели, имея право решающего голоса, когда речь шла

об истине и бытии. Только в области божественной, где находился человек до грехопадения, царствовала ничем не ограниченная свобода. По мнению мыслителя, подлинное бытие, как бытие свободное от необходимости, согласованное с человеческой экзистенцией, а не разумом, является райским бытием – бытием до грехопадения [60.]

Для Л.И. Шестова, в отличие от Н.А. Бердяева, изначально в природе нет никакого отчуждения, никакой объективации [60]. В построениях мыслителя мы обнаруживаем сущностную связь между природой и человеком, природной средой и объективным бытием.

По мнению Н.А. Бердяева, смерть есть предельное выражение отчужденного состояния мира и человека, и потому она скрыта в самой глубине бытия как признак его разрыва и тяжести [9]. Смерть пронизывает собой все области, и каждый миг человеческой жизни, она не есть только факт конца жизни, и не только потому, что каждое мгновение приближает нас к последней черте.

Отношение к смерти у Бердяева двойственное: смерть – это не только предельное зло, но имеет и положительный смысл [9]. Она не только есть всеобъемлющий факт мира в отчужденном состоянии, но она является концом этого состояния и выходом из него в иное состояние. В смерти скрыт тайный смысл, и потому она способна вызвать не только страх, но и благоговейный ужас, который испытывают перед последней тайной мира [9].

Тема смерти буквально захватила и Л.И. Шестова. В решении ее сплелись самые разнообразные мотивы шестовского творчества: страх перед смертью как ужасным и неминуемым событием в человеческой жизни и ее эстетизм [60].

Рассуждения Шестова о смерти носят характер поиска выхода из ужасного по своей безысходности состояния. Неприемлемость обычно предлагаемых решений состоит, по его мнению, в их отстранении от трагедии, отходе от нее [60]. Если даже борьба со смертью и заканчивается победой человека, то это всего лишь временная оттяжка. В конечном же счете смерть

и ужас берут верх. Но "мы, – утверждает Шестов, – не слепые, которых насмешливая или бессильная судьба загнала в лес и оставила без проводников, а существа, сквозь мрак и страдания идущие к свету" [60]. Жизнь, продолжает он, – это школа, "где мы растем и совершенствуемся", а не тюрьма, "где нас подвергают пыткам" [60]. Необходимо, говорит он, найти какой-то фундаментальный способ решения проблемы смерти означающий и путь к "великому счастью", и победу над смертью. Первое, что предлагает Шестов, – не бежать и не закрывать глаза на трагедию, а занять твердую стоическую позицию перед лицом смерти, и тогда что-то может открыться на пути, проходящем через несчастье, страдания и трагедию [60].

Бегство от свободы, от риска, попытка оторваться от трансцендентной реальности или просто незнание о ней в силу оборванных традиций воспитания и образования, опасность автоматизма и желание жить только в себе и для самого себя, силой своего субъективного произвола, по их мнению, влекут неизбежную гибель, человек становится рабом и игрушкой трансцендентных сил:

Развитие свободы характеризуется Бердяевым как трагический процесс, в основе которого лежит ее способность перейти в свою противоположность – необходимость, объективацию. Трагизм при этом представлен как основное свойство развития свободы. Причем развитие свободы у мыслителя представлено как творческий процесс.

Свобода – это то, что, в понимании русских экзистенциальных мыслителей, в конечном счете, на онтологическом уровне определяет содержание "царства духа", смысл его противостояния "царству природы", "падшему миру" [9].

Кроме обозначенных выше, одним из "механизмов" преодоления отчуждения в философии Бердяева и Шестова определяется творчество [8].

Заслуга русских экзистенциальных мыслителей заключалась в том, что они сумели обратиться к интимным сторонам человеческого бытия по-новому

и весьма продуктивно поставили проблему свободы, выбора жизненных путей и ценностей.

Экзистенциальная философия Шестова и Бердяева способствовала пониманию сложности человеческого существования, неустранимости трагического в нашей жизни [20].

Как указывают многие исследователи, философию Розанова крайне трудно классифицировать и отнести к какому-либо направлению [27]. Однако, стоит заметить, что работы Розанова во многом предваряли зарубежный экзистенциализм XX века.

В основе мировоззрения Розанова — признание ценности индивидуального бытия, отдельных вещей, человеческих переживаний и устремлений. Видя основание истории прежде всего в индивидуальном, Розанов противопоставлял естественное развитие человека и общества искусственным социальным проектам и искусственным ограничениям, налагаемым на человеческую жизнь господствующей моралью и государственными учреждениями [19]. Семейный вопрос считал важнейшим в общественной жизни, тему семьи тесно связывал с темой пола. Пол для Розанова — нечто мистическое, глубинная тайна его не может быть познана [19]. В трактовке Розанова христианство признает прекрасным прежде всего страдание и смерть, пренебрегая ценностью жизни [19].

Розанова многое роднит с предтечами экзистенциализма в XIX в. С. Кьеркегором и Ф. Ницше [19]. Оба мыслителя, хотя и по разным мотивам, выступили против рационализма, господствовавшего в европейской философии от Декарта до Гегеля [20]. Неприемлема оказалась научность и систематичность как необходимая форма рационального познания, направленного прежде всего на познание всеобщего, а не единичного, неприемлем приоритет понятийного над эмпирическим, непосредственно переживаемым. Ницше отстаивает автономию иррациональной воли, инстинкта, право на бунт в ситуации когда «Бог умер», бунт обреченный на «вечное возвращение» и *amor fati*, Кьеркегор ниспровергает гегелевскую

систему как идола, дерзнувшего занять место Бога истинного, Бога Иова и Авраама [25]. Кьеркегор устанавливает новые критерии истинного знания: истинно не то что ты знаешь, а то что ты есть [20]. Центр тяжести переносится с сущности на существование, с всеобщего на единичное, с универсального на уникальное, с вечного на временное. Индивидуальное человеческое существование, здесь и теперь бытие не подлежит сведению к абстрактной общезначимости [25].

В. Розанов демонстрирует в целом схожие устремления: стихийно-природное в человеке – пол выше рационального, пол глубинное измерение человеческого «я», да и всего мира в целом, экзистенциальное, непосредственное критической работой разума переживания не могут быть ошибочны и не нуждаются в обосновании, предмет переживания самоочевиден – это «сама жизнь» [26]. Своеобразие розановскому экзистенциализму придает и обращенность его мысли, он смотрит на мир не «с точки зрения вечности», применяя к нему критерии мышления, абстрагируясь не только от конечных-эмпирических характеристик бытия, но и от обыденного, эмпирического субъекта, а наоборот делает обыденное, «обывательское», мимолетное человеческого существования судьей «высших родов сущего» [26]. При том, трибуной радикальной переоценки ценностей, в полном соответствии с сверхэкзистенциализмом Розанова, становится не научная статья или философский трактат, а ежедневная газета, предназначенная устареть уже на следующий день [37]. Другой мотив, сближающий Розанова и экзистенциализм, это своеобразный генетизм мысли, отталкиваясь от европейской метафизики от Парменида до Гегеля философы экзистенциалисты ищут себе союзников либо среди ранних досократиков (Хайдеггер), либо в дофилософской архаике, в мифе, в образах поэзии, литературы [26].

В.В. Розанову принадлежит блестящий труд по определению смысла жизни - «Цель человеческой жизни», который опередил западную

экзистенциальную психологию на 100 лет вперед и может являться одним из главных теоретических работ по экзистенциальной психологии.

В своей работе Розанов определяет 3 стремления, присущие каждому индивиду:

- истина;
- свобода;
- добро [48].

Все три стремления включают в себя:

1) Деятельность. Розанов определяет ее как усилие перейти от данного состояния к еще не испытанному;

2) Направление. Это то направление, в которое совершается деятельность. Розанов, в качестве примера такого направления приводит нравственные идеалы;

4) Закон. Розанов поясняет этот закон как идеальную норму, по которой совершается мышление и действует воля;

5) Свобода. Василий Васильевич делит свободу на внутреннюю и внешнюю;

6) Добро, гармония, эстетическое содержание, искусство [48].

Розанов указывает на первостепенную важность семьи в воспитании, по сравнению с государством, которое должно оберегать семью и следовать человеческой нравственности и идеалам [48].

На поставленный вопрос о смысле жизни, Розанов дает ответ в виде критике существовавшего положения в виде наслаждения, как главной цели жизни [48]. Русский философ поднимает понятие радости, которое затерялось под наслаждением. «Никогда радующийся человек не пожелал умереть, как этого слишком часто желал человек наслаждающийся» - констатирует Розанов [48]. Радость – это внутреннее ощущение «когда сделано все, что нужно», нужно не для потребностей человека, не в насыщении его, но иногда и вопреки этим потребностям, и даже ограничивая это насыщение [48].

Подводя итог данного произведения В.В. Розанова, можно сказать, что он продолжил идею сознательного самопожертвования, которое является высшим сознательным актом жизни любого индивида. А радость является наградой за эту деятельность.

Таким образом, Розанов дополнил и развил идеи Ф.М. Достоевского, К.Н. Леонтьева, Н.И. Пирогова, придав им окончательную форму.

Русская психология также неоднократно затрагивала вопросы экзистенциальной психологии. И хотя сам термин, как мы выяснили ранее, появился только в XX веке, однако этой проблематикой занимались многие психологи Российской Империи. Одним из наиболее ярких, значимых психологов является Иван Алексеевич Сикорский.

У Ивана Алексеевича много заслуг, помимо того, что он являлся первым в мире детским психологом, одним из первых в мире осуществлял консультационные сессии в современном понимании и опережал своими методами западную психологию на десятилетия вперед, он также был активным общественным и политическим деятелем.

Наиболее интересным для нас является описание его работы с лицами подверженными мыслями о суициде, в котором он приводит пример работы с такими пациентами. С Сикорским даже связан знаменитый отрывок из письма Достоевского, в котором писатель обращает внимание Ивана Алексеевича, что все чаще люди в депрессии начинают писать и обращаться за помощью к психиатрам, хотя до этого они обращались за помощью и советами только писателям [52].

Психотерапия Сикорского очень схожа с психологией XX века. К примеру, вот некоторые задачи психотерапевта, которые указывает Иван Алексеевич:

- содействие;
- сострадание;
- сочувствие;
- соблезнование [52].

Сикорский также говорит о отдаче части души, в ходе беседы. Многие положения Сикорского в XX и XXI веке являются основным в мировой гуманистической психологии [51].

Развитие воли, нравственности, всестороннего развития психики, развитие интереса и любознательности учащихся, по мнению Сикорского, являются одними из главных задач образования [52].

Иван Алексеевич Сикорский мог бы являться одним из ведущих мировых психологов, педагогов, исследователей, если бы не последующий 70-летний кризис гуманитарных направлений, который разрушил всю деятельность русских философов.

Возвращаясь к русскому экзистенциализму следует сказать, что только через 70 лет экзистенциальная философская традиция возобновляется в произведении Ивана Ерофеева «Москва-Петушки» [19]. Неореализм автора захватил не только отечественных читателей, но и западную публику. Особую славу произведение Ерофеева произвело во Франции, где его считали современным экзистенциалистом [59].

В постсоветский период главным представителем русской философии, является Дмитрий Евгеньевич Галковский, который в своем труде «Бесконечный тупик» не раз показывает, что русская философия является философией сурового реализма, иными словами – экзистенциализма [19]. В «Бесконечном тупике» подведена черта последних трех ста лет русской культуры, философии, психологии, истории в целом. Галковский не дает ответ на вопрос о смысле жизни, указывая на жертвенность русского народа в целом, тем самым развивая идею Розанова, и применяя его на историю русского народа. Жить тяжело и неприятно, но в силах каждого человека найти для себя ту цель, тот смысл, ради которого стоит жить [19].

Таким образом мы рассмотрели историю западной и отечественной экзистенциальной философии и психологии. На основании проделанного теоретического исследования, мы можем заключить следующие выводы, что отечественное экзистенциальное направление с середины XIX по начало XX

века, как направление реализма, является прородителем западного экзистенциального направления середины XX века. Причины нарушения аутентичной, осознанной жизни были подробно изучены русскими философами и психологами XIX и начала XX века. Выделенных ими причины нарушения аутентичности и развития экзистенциального вакуума можно объединить в следующие: возникновения внутренних противоречий, подавленная сила воли, отсутствие ответственности, слабая национал-культурная ориентация и самоопределения в обществе, зацикленность на биологических потребностях, узкий круг интересов, закрытость, мизантропия и низкая социализация. Позднейшие западные разработки расширили эти причины, добавив актуальные на момент того общества следующие факторы: развитие и пропагандой потребительского общества, эволюция СМИ и сферы развлечений, снятие табу с тем сексуальных взаимоотношений и девиаций.

1.2 Психологические особенности взаимосвязи аутентичности и других экзистенциальных потребностей в молодежной среде

Как мы выяснили, изучая историю экзистенциальных исследователей, экзистенциально направление делает акцент на том, что человек, удовлетворяя ежедневные потребности, чувствует себя несчастным, потому что не происходит удовлетворение экзистенциальных, сущностных потребностей человека. Некоторыми психологами принято считать, что в таком случае происходит искажение экзистенциальной ситуации [1]. За большинством личностных психологических проблем стоят неудовлетворенные экзистенциальные потребности [33]. «Человек нуждается в драматизме жизни и переживаниях; и если на высшем уровне своих достижений он не находит удовлетворения, то сам создает себе драму разрушения», - пишет в своей работе Э. Лукас, бывшая ученица В. Франкла [31].

Западные авторы выделяют экзистенциальные потребности, присущие человеку от рождения [43]. Эти потребности связаны с попытками понять смысл жизни, смерти, а также понять свою судьбу и найти свое место в мире. По мнению философа Э. Фромма, человеку свойственны пять экзистенциальных потребностей:

- потребность в установлении связей;
- потребность в преодолении;
- потребность в корнях;
- потребность в идентичности;
- потребность в системе взглядов и преданности [13].

В свою очередь, экзистенциальные потребности формируют определенные экзистенциальные ценности. К примеру, по мнению Фромма потребность в установлении связей формирует ценность любви [1]. Потребность найти близкого человека, заботиться о нем, преодолеть ощущение изоляции, найти себя в другом человеке [13]. Фромм продолжает развивать свою идею, подмечая, что человеческая природа такова, что постоянно стремится к обращению внутрь себя, к проблемам смысла своей жизни, к вопросам достижения личного счастья и полноты бытия [13]. Следовательно, в первую очередь, в теории Фромма, ценность жизни осознается через близких людей. Через близость, заботу, эмпатию, обращение к другому, индивид сможет осознать не только свою ценность, но и поможет сформировать ценность другого индивида [1]. Через принадлежность к другому, человек может осознать себя как целостное существо, считает Э. Фромм [13].

В современном мире, можно заметить, как происходит искажение одной из фундаментальных человеческих ценностей – ценности любви, на этот процесс делает акцент немецкий философ, указывая, что плотское наслаждение все больше становится главной формой проявления чувств, а это является разрушающим для душевного состояния человека, и подменяет собой взаимопонимание, дружбу и любовь [1]. При такой подмене исчезает ценность

семьи, что ведет к разладу человека с самим собой, так как именно семья дает человеку чувство устойчивости и защиты в этом мире. Удовлетворение членами семьи потребностей в симпатии, поддержке, уважении, психологической защите - главная эмоциональная функция семьи, которая разрушается с современным западным миром по мнению Фромма [13].

Стремление человека к целостности, как мы выяснили, изучая историю экзистенциальных исследователей, является одной из определяющих сторон человеческой природы [12].

Целостность является обобщенной характеристикой объектов, обладающих сложной внутренней структурой, достаточной интегрированностью, самодостаточностью, качественным своеобразием, автономностью и причастностью к другой, более фундаментальной, целостности [31]. Следовательно, целостность прежде всего подразумевает принадлежность к другому, более фундаментальному, целому. Опираясь на философию экзистенциализма, таким целым можно выделить бытие. Удовлетворяя экзистенциальные потребности, человек приближается к подлинному бытию, которое и дает ощущение целостности.

Еще одна крайне важная потребность «в преодолении» является необходимой для осознания целостности жизни [12]. Фромм, как и экзистенциальные психологи того же периода указывают на то, что человек всегда стремится проявить свою сущность во внешнем мире.

Потребность в системе взглядов формируется с помощью норм, идеалов и ценностей. Ценности помогают человеку ориентироваться в мире, делая его понятным и устойчивым [21]. Следовательно, крайне важно, определить какие ценности для нас важны для дальнейшей жизни.

Американские экзистенциальные психологи, комментируя данное положение Фромма указывают, что у современного человека происходит подмена ценностей, и выбор не тех ценностей ведет их к невозможности достичь полноценного, счастливого бытия [41]. Этим они объясняют неудовлетворенность жизнью человека XXI в. По их мнению, человеческая

природа стремится обрести подлинное бытие, но сталкиваясь с препятствиями в виде ложных ценностей, принципов и смыслов, такой человек теряется, не имеет стойкого душевного фундамента, на который мог бы опереться, выстраивая свой мир [13].

Подходя к проблеме смысла, многие психологи утверждают, что именно они помогают человеку правильно и свободно направлять свою жизнь. Следовательно экзистенциально воплощенная жизнь означает наполненную смыслом, свободную и ответственную жизнь в создаваемом самим человеком мире, с которым он находится в отношениях взаимовлияния и противоборства [1].

Отсутствие этих смыслов может привести к тому, что жизнь становится средством достижения прагматичных целей, такие как власть, деньги, высокий или особый социальный статус [13]. Но подобные благоприятные условия жизни не могут помочь преодолеть внутренний дискомфорт, находящийся в душе, из-за невозможности удовлетворить значимые экзистенциальные потребности. Стремясь реализовать свой внутренний потенциал, и именно в этой реализации, человек ощущает наибольшую полноту и осмысленность жизни [28].

Одну из главных ролей в становлении человека как целостного существа играет потребность в идентичности, аутентичности. Современная культура упрощает человека, формируя односторонний взгляд на мир. Под видом массовой индивидуальности скрывается массовая толпа, на которую указывал испанский философ Ортега-и-Гассет, а также отечественные исследователи В.В. Розанов и И.А. Сикорский.

Массовая культура создает «человека-наслаждающегося, развлекающегося», «бегущего от свободы» в мир иллюзий, гиперинформации, предоставляя человека самому себе, и в этом загнанном состоянии, не имея душевного, психически развитого фундамента, он утопает в бытовых проблемах, работе, искаженных потребностях и навязанных ценностях, убеждениях и перенятом поведении [22].

Так вышло, что все люди вовлечены в социокультурную ситуацию своего времени. Следовательно, очень часто то, что является патологией для человеческой природы, воспринимается как норма. Утрата экзистенциальных смыслов грозит человеку психическим разладом в виде внутренних конфликтов, кризисов, хронического стресса и депрессии, то есть обретением тех состояний, которые для современного человека постепенно становятся нормой, избавиться от которых он пытается с помощью все возможных развлечений и способов наслаждения [41].

Западные психологи указывают, что самым опасным для всего человечества является то, что подобные стереотипы поведения, начинают утверждаться в качестве идеалов, которые укореняют их в культурной традиции, и в будущем способных легко заимствоваться последующими поколениями [41]. Такие же выводы высказывал и В.В. Розанов, после случившейся революции 1917 года в России. Как нами было показано на примере работ западных психологов и философов, за сто лет мировой истории, подобные выводы подкрепляются с каждым новым поколением и начинает охватывать и завлекать в себя простыми, готовыми и понятными «схемами жизни» с наиболее юного возраста новых членов общества [46].

Юношеский возраст является одним из ключевых этапов становления зрелой личности. В этот период происходит не только физическое взросление человека и активное развитие его подкорковых структур, но и профессиональное самоопределение, усвоение норм и правил отношений между людьми [2]. Часто на этом этапе уже образуются прочные дружеские связи, и даже создаются семьи. Современный, постоянно изменяющийся мир требует от юношей активной жизненной позиции, умения принимать смелые решения и брать за них ответственность. Этот период является сосредоточением многих потенциальных возможностей человека, судьба которых зависит от поступков и экзистенциальных выборов, сделанных в юношестве [2].

В этом контексте становление здоровой, самоактуализирующейся и творчески развивающейся личности невозможно без обращения к экзистенциальным проблемам, а также без умения эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями и кризисами.

Проблема формирования конструктивных стратегий совладания с кризисными ситуациями представляется особенно актуальной в контексте сохранения и поддержания психологического здоровья нации. Например, отсутствие навыков эффективного использования своих внутренних ресурсов, или недостаточная развитость умения эффективного разрешения проблем и самопомощи, в том числе избегание экзистенциальных проблем, обуславливает одинаково с другими элементами возникновение в современном сообществе проблем юношеской наркомании, алкоголизации, криминальной активности и суицидального поведения [6]. Осознанный опыт преодоления трудностей в юности является фундаментом для формирования стратегий совладания со стрессами и кризисными ситуациями в зрелости, следовательно, - способствует успешной адаптации и развитию личности [33].

Современные отечественные исследования показали, что *осознание* таких экзистенциальных компонентов как, смысл в происходящих событиях, переживание в них одиночества или переосмысления собственной жизни, способствует у юношей и девушек активизации внутренних ресурсов, позволяющих им активно справляться с трудностями [28]. Отсутствие глубокой внутренней работы, иными словами - поглощенность эмоциональными переживаниями без переосмысления и осознания препятствует преодолению кризиса [28].

Примечательно, что у юношей и девушек 18-21 г. существуют 3 общих способа преодоления кризисной ситуации, связанных с отношением к экзистенциальным данностям:

1. эффективное разрешение благодаря осознанию смысла кризисной ситуации, использованию конструктивных копинг-стратегий и внутренних ресурсов;
2. неэффективное разрешение из-за неспособности видеть смысл в ситуации и сильной сосредоточенности на эмоциональных переживаниях;
3. уход от разрешения кризисной ситуации, избегание связанных с ней негативных переживаний, перекладывание ответственности за преодоление ситуации на других людей [12].

Специфической особенностью девушек является глубокое эмоциональное *проживание* кризисной ситуации и умение увидеть в ней смысл [12].

Девушки, сталкиваясь с кризисом, углубляются в его переживание и осмысление, в результате чего становятся способными обращаться к экзистенциальным аспектам трудных жизненных обстоятельств, наделять их особым смыслом.

Специфической же особенностью юношей является стремление снижать эмоциональную значимость кризисной ситуации за счет ухода от ее глубокого осознания. Юноши теряются, сталкиваясь с кризисом, оказываются слишком захвачены негативными переживаниями, что заставляет их в итоге уходить от осознания своих переживаний [12].

Проведенные исследования подтвердили предположение о том, что эффективность совладания с кризисными ситуациями определяется не столько быстротой их преодоления, сколько глубиной внутренней проработанности собственных переживаний, попыткой использовать возникшую проблему для собственного роста и развития, осознанием экзистенциального контекста кризиса [28].

Результаты исследований убедительно доказывают необходимость и актуальность психокоррекционной, профилактической и просветительской

работы с юношами и девушками, в том числе в рамках образовательной среды [22].

Основными направлениями такой работы является активное обучение, например, в тренинговой форме с использованием групповых и индивидуальных заданий, дискуссий, мини-лекций, арттерапевтических и др. методов. Основными целями подобной работы должно стать обучение эффективным копинг-стратегиям, различным способам самопомощи, навыкам рефлексии, использованию внутренних и внешних ресурсов, принятию ответственности за себя и свою жизнь, умению находить смысл в кризисных ситуациях, а также обращение к экзистенциальным данностям.

1.3 Психолого-педагогические условия и технологии преодоления нарушения аутентичности среди молодежи

В связи с увеличением трудностей индивидуального восприятия, категоризации себя и других, возникших с появлением новых критериев дифференциации современного российского общества, социальных ролей, групповых норм и ценностей в переломный исторический период все большую распространенность принимает кризис аутентичности, который обладает междисциплинарным статусом, и наиболее важен в социальной психологии: в аспектах гендерной и политической психологии, в межэтнических и кросскультурных исследованиях, в рамках СПТ, консультационной и психотерапевтической практиках.

Кризис аутентичности как психологический феномен перманентно связан с трансформацией всех сфер жизнедеятельности человека и, главным образом, его представлений о себе и других людях и отношения к ним.

В современной психологии прослеживается ряд направлений исследования феномена аутентичности и ее кризиса:

1) изучение «аутентичности» как синонима «Я» человека в контексте самосознания (функционализм У. Джеймса, психоанализ З. Фрейда, аналитическая психология К.- Г. Юнга, отечественная психология самосознания личности (И.С. Кон, В.С. Мерлин, И.В. Чеснокова, В.В. Столин));

2) отождествление феноменов «аутентичности» и «идентичности» (эпигенетическая теория развития Э. Эриксона, теория социальной идентичности Г. Тэджфела, теория самокатегоризации Дж. Тернера, психология межэтнических отношений (В.Ю. Хотинец, В.Н. Павленко, Н.М. Лебедева, Г.У. Солдатова), гендерная психология (И.С. Кон, Н.Е. Харламенкова, Л.Н. Ожигова), консультационная и психотерапевтическая практики (Т. Д. Марцинковская, А.В. Гнездилов, Т. Ф. Куликов), политическая психология (С.П. Поцелуев);

3) рассмотрение «аутентичности» как «подлинности» личности, ее «тождественности» самой себе (гуманистическая психология (К. Роджерс, А. Маслоу, С. Мадди) и трансперсональная психология (С. Гроф и К. Гроф);

4) трактовка феномена аутентичности посредством обращения к категории «аутентичный способ бытия» (современная отечественная психология бытия (З.И. Рябикина, Ю.В. Сорокина, М.В. Рагулина), постсоветская гуманистически ориентированная психология (Д.А. Леонтьев, Л.Я. Дорфман, Е. Осин);

5) раскрытие феноменов аутентичности, идентичности и «Я» как явлений дискурсивной природы (дискурсивная психология (К. Герген, Р. Харре, Дж. Шоттер, М. Уэзерелл) [59].

Широкое распространение в исследовательском поле психологии термин «аутентичность» получил во второй половине XX-го столетия в связи с развитием гуманистической и трансперсональной психологии. До этого периода понятие «аутентичность» фактически не использовалось и подменялось терминами «самость», «тождественность личности», «Я»,

«идентификация», «идентичность», и исследовалось в контексте проблематики самосознания личности [59].

Одним из первых ученых-психологов проблемы личности и ее самосознания поднял У. Джеймс, полагавший, что личность тождественна себе [59]. Тождество личности как познаваемого элемента («Я» эмпирического) есть умозаключение, основанное на чувстве непрерывности сравниваемых личностных черт и статусов, различных социальных «Я». Тождество личности как познающего элемента («чистого» «Я») есть тождественность самому себе постоянного, неизменного принципа духовной деятельности («Я есть Я») [20].

В классическом фрейдизме «Я» –это стержневая часть структуры личности. По мнению З. Фрейда, человек становится социальным субъектом посредством идентификации (самого раннего проявления эмоциональной связи с другим лицом, подражания и уподобления себя родителям) как ресурса развития «Я» [35].

К.-Г. Юнг описал архетип «бессознательной самости», т. е. «собственно индивидуальности», как абсолютное начало бытия человеческой души, полагая тождество «Я-сознания» и персоны (роли, играемой по конвенциональным правилам коллективной психикой посредством личностных ресурсов) [35].

В советской психологии, опиравшейся на марксистско-ленинскую парадигму, постулируется тезис о том, что формирование человека как субъекта своей жизни предполагает включение в Себя «Других» в общении и взаимодействии с ними [59]. Другой, присутствие которого закономерно становится неотъемлемой частью социального бытия личности, участвует в формировании сознания и самосознания личности, ее ценностно-смысловой сферы и обогащении палитры ее поведения [35].

Кризис традиционно в советской психологии рассматривается в возрастном аспекте (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин) [16].

К возрастным кризисам относили следующие периоды:

- кризис новорожденного;
- одного года;
- трех лет;
- семи лет;
- пубертатный кризис;
- кризис середины жизни;
- пенсионный, кризис смерти [16].

Советские психологи определяли возрастной кризис как целостное изменение личности человека, регулярно возникающее при смене стабильных периодов, обусловленное возникновением основных новообразований предшествующего стабильного периода, которые приводят к разрушению одной социальной ситуации развития и возникновению другой, адекватной психологическому облику человека [59].

Проблема аутентичного бытия как самостоятельная проблема сформировалась в последнее десятилетие в постсоветской психологии, гуманистически ориентированной, развивающей субъектный подход и обращающейся к ценностно-смысловым основаниям человеческого бытия. Аутентичный способ бытия рассматривается в виде реализацией «свободы воли» и «сущностных сил человека» [28].

Начиная со второй половины XX-го столетия, феномен аутентичности в основном предстает в зарубежной психологии в качестве феномена личностной и социальной идентичности [21]. Исключение составляют трактовки данной проблематики представителей гуманистической и трансперсональной психологии. Характеристики кризиса аутентичности совпадают с особенностями кризиса идентичности, изучаемого, по большей части, с позиций эпигенетического подхода Э. Эриксона и когнитивистского подхода Г. Тэджфела, автора теории социальной идентичности (Social Identity Theory –SIT), и его последователя Дж. Тернера, основателя теории самокатегоризации (Self-Categorization Theory –SCT) [59].

С позиции психотерапевтической практики, в западной литературе кризис аутентичности рассматривается как часть процесса трансформации личности, и особый момент человеческого существования, внутренний переворот которого, может иметь позитивный и негативный «исход» [21].

Западными консультантами принято, что подобный кризис сопровождается следующими особенностями:

- 1) Острые эмоциональные переживания;
- 2) Кризис идентичности, с разрушением старых личностных структур и появлением новых, состоит в потере чувства себя, преобразовании «Я-концепции» личности и системы ее отношений с собой, Другими и миром, необходимости принятия новых социальных статусов и ролей, поведенческих паттернов;
- 3) Преобразование смысловой сферы личности;
- 4) Ощущением неудовлетворенностью своей жизни, социального статуса, социальных потребностей;
- 5) Сбоем психофизиологических функций;
- 6) Нарушением процесса адаптации и снижением самооценки;
- 7) Развитие пессимистического рефлексивного состояния [21].

Преодоление психологического кризиса приводит к качественному переходу человека на новый этап развития: появлению новых смыслов и отношений с людьми, ценностей, представлений о себе, новой картины мира, выстраиванию новых жизненных перспектив.

Таким образом, на основе теоретического исследования классических и современных работ, затрагивающих тему самости, подлинности, аутентичности, мы выделили 4 группы качеств, на основе которых проявляется аутентичность:

- взаимосвязь с миром и другими людьми;
- межличностные отношения и конформность;
- принятие решений;
- знание себя.

В заключении следует сказать, что мы не подразумеваем, что аутентичность – простая последовательность данных качеств, это свойство целостного бытия, включающего в себя в свернутом виде все эти качества, которые в онтогенезе формируются отдельно, но впоследствии интегрируются, образуя целостность, которая становится основным качеством бытия.

Понятие экзистенциального кризиса следует рассматривать в рамках определения словаря Американской Психологической Ассоциации, - это любой психологический или моральный кризис, который заставляет человека задавать фундаментальные вопросы о человеческом существовании. [4]

Вывод по первой главе

В данной главе были рассмотрены теоретические и методологические основы исследования аутентичности в молодежной среде. Изучение данной темы позволило сделать ряд выводов:

Отечественное экзистенциальное направление с середины XIX по начало XX века, как направление реализма, является прородителем западного экзистенциального направления середины XX века. Причины нарушения аутентичной, осознанной жизни были подробно изучены русскими философами и психологами XIX и начала XX века. Выделенных ими причины нарушения аутентичности и развития экзистенциального вакуума можно объединить в следующие: возникновение внутренних противоречий, подавленная сила воли, отсутствие ответственности, слабая национал-культурная ориентация и самоопределения в обществе, зацикленность на биологических потребностях, узкий круг интересов, закрытость, мизантропия и низкая социализация. Позднейшие западные разработки расширили эти причины, добавив актуальные на момент того общества следующие факторы:

развитие и пропагандой потребительского общества, эволюция СМИ и сферы развлечений, снятие табу с тем сексуальных взаимоотношений и девиаций.

Основными современными техниками и методами по данной проблеме является активное обучение, например, в тренинговой форме с использованием групповых и индивидуальных заданий, дискуссий, мини-лекций, арттерапевтических и др. методов. Основными целями подобной работы должно стать обучение эффективным копинг-стратегиям, различным способам самопомощи, навыкам рефлексии, использованию внутренних и внешних ресурсов, принятию ответственности за себя и свою жизнь, умению находить смысл в кризисных ситуациях, а также обращение к экзистенциальным данностям.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что аутентичность представляет из себя свойство целостного бытия, включающего в себя в свернутом виде все эти качества, которые в онтогенезе формируются отдельно, но впоследствии интегрируются, образуя целостность, которая становится основным качеством бытия

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ АУТЕНТИЧНОСТИ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ВАКУУМА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

2.1. Методические средства исследования экзистенциального кризиса в молодежной среде

В современном, быстро меняющемся мире все большую актуальность набирают вопросы преодоления экзистенциального кризиса, который в нашем обществе все чаще начинает проявляться в юношеском и подростковом возрасте [59].

Важность данного исследования вызвана необходимостью модернизации, и интеграции современных методов и рекомендаций для преодоления экзистенциального кризиса в молодежной среде.

На основе ряда исследований не только отечественных, но и зарубежных психологов, прослеживается рост экзистенциальных неврозов в молодежной среде, вызванных нарушением социальной интеграции, идентичности личности, бессмысленностью и неопределенностью в будущем, а также ростом прокрастинации и иных негативных стратегий принятия решений [1].

Согласно нашей гипотезе, аутентичность, непосредственно влияет на преодоление экзистенциального кризиса в молодежной среде.

Целью настоящего исследования явилось изучение факторов, влияющих на преодоление экзистенциального кризиса в молодежной среде.

Методы исследования

На основе теоретического исследования классических и современных работ, затрагивающих тему самости, подлинности, аутентичности, мы выделили 4 группы качеств, на основе которых проявляется аутентичность:

- взаимосвязь с миром и другими людьми;
- межличностные отношения и конформность;

-принятие решений;

-знание себя.

Однако, мы не подразумеваем, что аутентичность – простая последовательность данных качеств, это свойство целостного бытия, включающего в себя в свернутом виде все эти качества, которые в онтогенезе формируются отдельно, но впоследствии интегрируются, образуя целостность, которая становится основным качеством бытия.

Понятие экзистенциального кризиса мы будем рассматривать в рамках словаря Американской Психологической Ассоциации, - это любой психологический или моральный кризис, который заставляет человека задавать фундаментальные вопросы о человеческом существовании. [4] Иными словами, данное понятие охватывает сразу несколько видов кризисов.

В процессе рассмотрения нашей гипотезы было проведено исследование на базе Центра практической психологии, ТГУ им. Г.Р. Державина, в котором участвовали студенты второго курса бакалавриата психолого-педагогического направления.

Студентам было предложено пройти анонимное тестирование. Общее число респондентов в базе исследования: 86. Для исследования нами были выбраны следующие тестовые методики:

1) Шкала депрессии А. Бэка(подростковый вариант). Данная методика была разработана А.Т. Бэком в 1961 году на основе клинических наблюдений авторов, которые позволили выявить определенный набор релевантных и значимых симптомов депрессии и наиболее часто предъявляемых пациентами жалоб. Опросник был разработан после соотнесения этого списка параметров с клиническими описаниями депрессии [43]. Подростковая версия включает в себя 13 категорий симптомов и жалоб. Каждая категория состоит из 4-5 утверждений, соответствующих специфическим проявлениям/симптомам депрессии. Эти утверждения ранжированы по мере увеличения удельного вклада симптома в общую степень тяжести депрессии.

2) Мельбурнский опросник принятия решений. Этот личностный опросник направлен на диагностику индивидуального стиля принятия решений. Опросник является результатом апробации более общего опросника Флиндерса (Flinders' Decision Making Questionnaire, DMQ) [43]. Данная методика адаптирована на русском языке Т.В. Корниловой.

Из опросника возможно извлечение значений четырёх шкал: бдительность, избегание, прокрастинация, сверхбдительность, при этом шкалы не пересекаются по пунктам, входящим в их состав, а все пункты интерпретируются в прямых значениях

Мельбурнский опросник принятия решений включает 22 утверждения, согласие с которыми оценивается испытуемым по 3-балльной шкале.

Он позволяет диагностировать четыре свойства, трактуемые как продуктивный (бдительность) и непродуктивные копинги (избегание, прокрастинация и сверхбдительность) в ситуации принятия решения.

3) Опросник экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле. Данный опросник состоит из 46 вопросов. Методика была разработана А. Лэнгле для определения исходного состояния пациента, области нарушения и дальнейшего хода терапии [34].

4) Методика исследования самоотношения Пантелеева;

Многомерный опросник исследования самоотношения (МИС – методика исследования самоотношения) создан С.Р.Пантелеевым в 1989 году, содержит 110 утверждений распределенных по 9 шкалам [35]. Методика предназначена для углублённого изучения сферы самосознания личности, включающее различные (когнитивные, динамические, интегральные) аспекты. Относительно области применения МИС, можно отметить хорошие результаты в рамках индивидуального консультирования осуждённых, так как данная методика позволяет выявить внутриличностные конфликты [35].

Шкалы методики:

-закрытость;

-самоуверенность;

- саморуководство;
- отраженное самоощущение;
- самоценность;
- самопринятие;
- самопривязанность;
- внутренняя конфликтность;
- самообвинение.

5) Дифференциальный опросник переживания одиночества. Методика представляет собой опросник, основанный на экзистенциальных представлениях об отношении личности к одиночеству, согласно которой принятие одиночества как экзистенциального факта открывает человеку возможность ценить ситуации уединения и использовать их как ресурс для аутокоммуникации и личностного роста [43]. Неприятие или страх одиночества, напротив, приводят к избеганию уединения, постоянному поиску социальных контактов, что становится избеганием встречи человека с самим собой и препятствием для личностного роста. Методика создана и валидизирована в 2013 году Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым [43].

Данная версия опросника содержит 40 утверждений, сгруппированных в 8 субшкал:

- изоляция;
- переживание одиночества;
- отчуждение;
- дисфория одиночества;
- одиночество как проблема;
- потребность в компании;
- радость уединения;
- ресурс уединения.

А также 3 шкал:

- общее одиночество;
- зависимость от общения;

-позитивное одиночество.

Методика не имеет аналогов ни в русскоязычном варианте, ни за рубежом. Она может найти применение в самых разных исследовательских и прикладных контекстах и дать новый толчок исследованию и пониманию одиночества как важного и неоднозначного человеческого феномена.

6) Шкала самоуважения Розенберга. Шкала самоуважения Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) - это личностный опросник для измерения уровня самоуважения [35].

7) Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса. Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий [43].

Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой в 2004 году, дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехетерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифоновой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой [43].

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него

Опросник состоит из 50 утверждений, группируемых в 8 шкал:

- конфронтация;
- дистанцирование;
- самоконтроль;
- поиск социальной поддержки;
- принятие ответственности;
- бегство-избегание;
- планирование решения проблемы;

-положительная переоценка.

Подробно рассмотрев использованные методики в данном исследовании, перейдем к анализу полученных данных.

2.2. Анализ результатов эмпирического исследования

Как нами было указано в параграфе 2.1, общее число респондентов данного исследования - 86. Процесс анализа данных, был разделен на несколько этапов.

На первом этапе, полученные данные шкал были приведены к единой системе исчисления и оценке (от 0 до 20). Данная операция была сделана для корректного сравнения и соотношения шкал с различными диапазонами. Диапазон от 0 до 20 был выбран в виду того, что является наиболее усредненным для всех шкал.

На втором этапе была построена корреляционная матрица, на основе которой были выделены корреляционные плеяды. Более подробно корреляционную матрицу можно изучить в приложении № 5, корреляционные плеяды представлены в приложении № 6. Помимо графического представления, была исключена связь между шкалами одной методики. Графическое изображение корреляционных связей позволяет более наглядно увидеть взаимодействие отдельных показателей.

На третьем этапе был проведен факторный анализ данных. Данные факторного анализа можно посмотреть в приложении № 5. Факторный анализ позволил выделить группы показателей, объединенных в один фактор. В результате нашего анализа, мы получили следующие выводы.

Наша гипотеза о том, что наибольшие затруднения в юношеском возрасте возникают с проблемами принятия решений и ответственности подтвердилась. Около 60% респондентов имеют серьезные трудности с

принятием решений и ответственностью. Это главная проблема, которая непосредственно влияет на обретение аутентичности, и в тоже время, вводит человека в состояние кризиса, депрессивного состояния, когнитивного диссонанса.

Нами было выделено 4 фактора, включающие в себя от 6 до 16 показателей. Разберем более подробно каждый из них.

Наибольшую нагрузку, а именно 45% взял на себя фактор «экзистенциальность», он представлен на таблице 1:

ЭКЗСТЕНЦИАЛЬНОСТЬ							
Сверх бдительнос ть ,644	Самодис танциров вание ,925	Самотранс ценден ция ,721	Свобо да ,723	Ответстве нность ,880	Персона льность. ,759	Дистанц ировани е ,909	Бегство- избегани е ,664
Изоляция ,667	Дисфория один. -,793	Потребнос ть в компании -,869	Радость уеди нения -,859	Ресурс уеди нения -,897	Общее пережив ание один. -,709	Завис. от общения -,819	Позитив ное один. -,930

Таблица 1 - Фактор «Экзистенциальность»

В фактор с самой большой нагрузкой вошло 16 критериев, их объединяет то, что все они отражают способность индивида взаимодействовать с собой и с миром, что в свою очередь, соответствует одному из определений экзистенциальности.

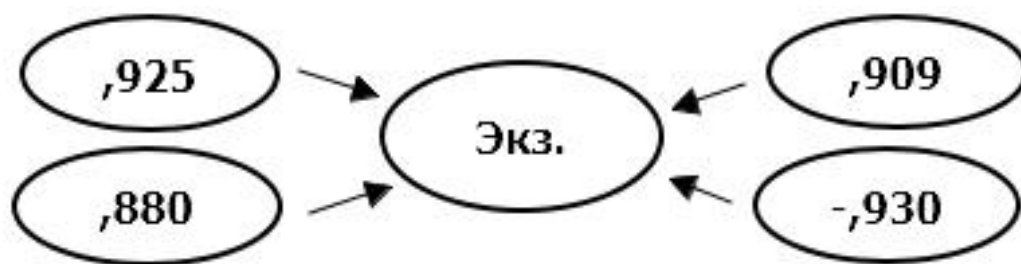


Рисунок 1 - Корреляционные плеяды Экзистенциальности.

На рисунке 1 представлены 4 наиболее сильные корреляционные связи в факторе экзистенциальности. Самым сильным критерием в первом факторе является Позитивное одиночество (-,930) из дифференциального опросника переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева. Этот критерий определяется как показатель того, насколько позитивно(эффективно) используется и воспринимается одиночество респондента [43]. Когда человек умеет обходиться с самим собой оставаясь наедине, умеет использовать это время, не боится его и не избегает, то тогда, его уровень взаимодействия с собой и с миром заметно повышается, позволяя ему активно взаимодействовать с внешним миром, а также с внутренними противоречиями [32]. Это подтверждает второй критерий по силе – самодистанцирование (,925) из методики экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле. Самодистанцирование определяется автором как способность выйти за пределы эмоциональных волнений и рационально проанализировать ситуацию с разных позиций [34]. Показатель дистанцирования (,909) из опросника Лазаруса «Способы совладающего поведения» подтверждают это положение.

Четвертым показателем является ответственность (,880), взятый из теста экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле. Более подробно мы проанализируем показатель ответственности после рассмотрения факторов.

Прежде чем перейдем ко второй группе показателей, следует заметить, что критерии, относящиеся к принятию решений и взаимодействия в группе, проявляют наибольший вес. Более конкретно это продемонстрировано на рисунке 2.

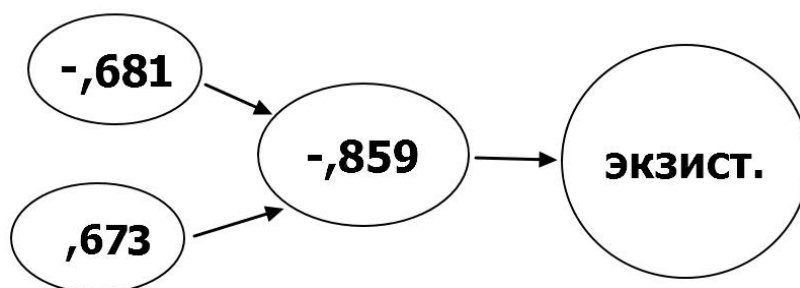


Рисунок 2 - Корреляционные плеяды между Радость уединения (-,859), самодистанцированием (-,680), самотрансценденцией (,673)

Радость уединения из дифференциального опросника переживания одиночества оказывает существенное воздействие (-,859) на фактор экзистенциальности. В свою очередь, с ним находятся в сильной корреляции два показателя, а именно: самодистанцирование (-,681) и самотрансценденция (,673). Самотрансценденция определяется А. Лэнгле как обладанием ясностью в чувствах, эмоциях, ценностях [34]. Синонимом самотрансценденции может являться осознанность.

Осознанность в своих чувствах, ценностях и эмоциях, в совокупности со способностью к самодистанцированию, иными словами, способностью выйти за пределы ситуации и взглянуть на нее рационально с разных сторон, позволяют индивиду приятнее обходиться наедине с собой и использовать уединенное время с пользой [64].

Таким образом, это соотносится с 4 сильными показателями в данном факторе и их влиянии.

Нагрузка следующего фактора под названием «Решительность» составляет меньше первого фактора – 17,5%. В него вошло 7 показателей. Более подробно показано на таблице 2.

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ				
Избегание	Прокрастинация	Сверхбдительность	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность
,884	,695	,641	,852	-,634
Конфронтационный копинг			Ответственность	
-,792			-,625	

Таблица 2 - Фактор Решительность

В данный фактор также, как и в первый, вошли шкалы, отражающие способность принятия решений, однако здесь они играют ключевую роль. Следовательно, наиболее корректное название данного фактора - «Решительность»

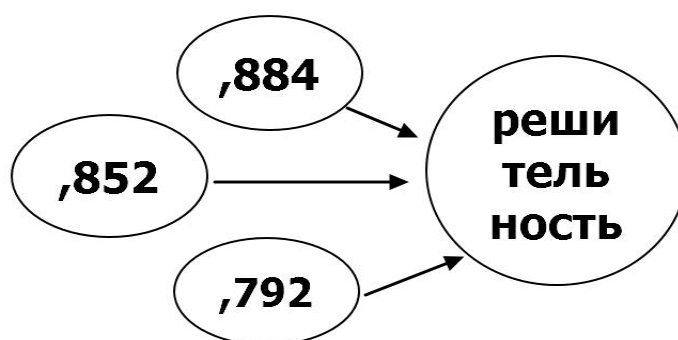


Рисунок 3 - Корреляционные связи между избеганием (0,884), самопривязанностью (0,852), конфронтационный копингом (0,792) со шкалой решительности

Наибольшую силу оказывают три показателя: избегание (0,884), самопривязанность (0,852) и конфронтационный копинг (0,792). Все три критерия представляют интерес для более подробного рассмотрения корреляционных связей.

Избегание относится к шкале Мельбурнского опросника принятия решений, и находится в сильной корреляционной связи с двумя показателями из методики самоотношения Пантелеева, это продемонстрировано графически на рисунке 4.

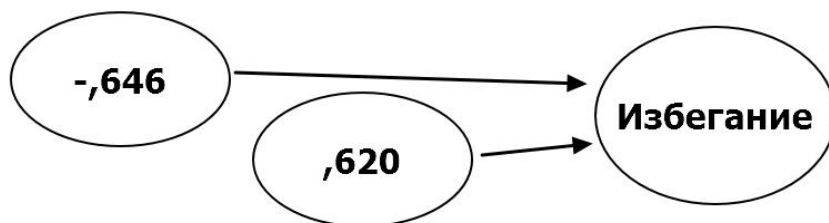


Рисунок 4 - Корреляционные связи между шкалами самопринятия (-,646), самопривязанностью (,620) и избеганием

Корреляция между избеганием и самопринятием (-,646) и самопривязанностью (,620) являются крайне существенными

В свою очередь самопринятие находится в корреляционной связи с Радостью уединения (,579).

Можно сделать вывод, что уровень самопринятия является важным показателем, влияя не только на способность эффективно принимать решения или же наоборот избегать их, но также и на восприятие одиночества. Иными словами, чем выше уровень самопринятия, тем выше радость от уединения.

ПОЗИТИВНОЕ САМОВОСПРИЯТИЕ			
Депрессивное состояние ,857	Бдительность ,755	Саморуководство ,966	Субъект. ощущение уважения окружающих -,674
Самоценность ,617	Закрытость ,606	Планирование решения проблемы ,802	

Таблица 3 - Фактор Позитивное самовосприятие

На третий фактор осуществлена аналогичная нагрузка, как и на второй фактор – 17,5%, он представлен на таблице 3. Фактор «Позитивного самовосприятия» состоит из 6 показателей. Что не мало важно, в него также, как и в предыдущие факторы, включен показатель, связанный с принятием решений.

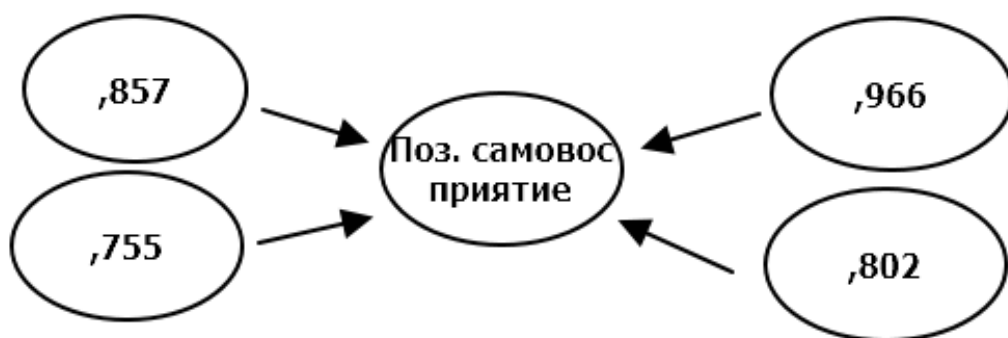


Рисунок 5 - Корреляционные плеяды Позитивного самовосприятия

Наибольшую силу в данном факторе оказывают 4 показателя, что продемонстрировано на рисунке 5:

- депрессивное состояние (,857)
- бдительность(,755)
- саморуководство(,966)
- планирование решения проблем (,802)

Следует обратить внимание на показатель бдительности, который согласно Мельбурнскому опроснику принятия решения определяется как готовность к решению в любой момент. Может представлять интерес тот факт, что между шкалой Бдительности и Планирование решения проблем из опросника Лазаруса практически отсутствует корреляционная связь (,166). Более подробно можно изучить в приложении № 5.

Однако показатель Планирования решения проблем находится в тесной корреляционной связи с другим показателем внутри данного фактора, а именно саморуководством – (,807). Эти данные также продемонстрированы в приложении № 5.

Саморуководство является наиболее сильным показателем фактора «Позитивного самовосприятия». Данный показатель взят из «Методики самоотношения Пантелеева». Следует проанализировать его более подробно.



Рисунок 6 - Корреляционная связь между саморуководством и бдительностью

На рисунке 6 продемонстрирована связь между двумя показателями одного фактора. Из конкретной корреляционной связи между бдительностью и саморуководством следует сделать вывод, который подтверждает положения многих психологов. Умение обращаться со своими чувствами и эмоциями позволяет эффективно действовать в ситуациях, в которых необходимо быстро принять решение.

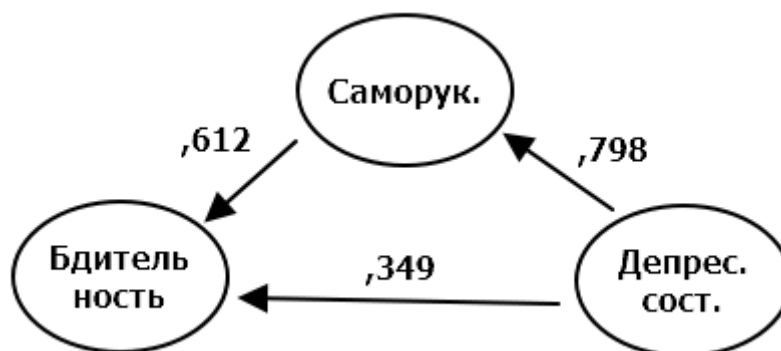


Рисунок 7 - Корреляционные связи между саморуководством, бдительностью и депрессивным состоянием

На рисунке 7 продемонстрирована корреляционная плеяда из трех корреляционных связей, на основе которой можно сделать вывод, что депрессивное состояние сильно сказывается на саморуководстве индивида,

что в свою очередь будет сказывать на принятие решений в стрессовой, неожиданной обстановке. Депрессивное состояние вызывает разлад внутренних структур индивида, что способствует развитию внутреннего конфликта. При таких условиях снижается уровень саморегуляции, нанося вред способности принимать быстрые решения [28].

Четвертый фактор включает в себя 6 показателей, нагрузка данного фактора составляет 15%. Более подробно данные продемонстрированы на таблице 4.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ					
Самоуверенность ,772	Субъект. ощущение уважения окруж. ,623	Самоценность ,639	Отчуждение ,702	Положительная переоценка ,668	Поиск соц. поддержки ,940

Таблица 4 Фактор Социализация

Фактор «Социализация» представляет собой набор социальных критериев успешного общения в социуме. Положительное взаимодействие с группой, удовлетворение социальных потребностей позитивно сказывается на психологическом состоянии индивида. Наиболее сильные составляющие данного фактора представлены на рисунке 8.



Рисунок 8 Корреляционные связи в факторе социализация

Наибольший вес в факторе социализации оказывают следующие шкалы: шкала самоуверенность (,772), отчуждение (,702), положительная переоценка (,668), и поиск социальной поддержки (,940).

Наиболее сильным является «Поиск социальной поддержки», его мы проанализируем после того, как рассмотрим показатель Отчуждение.

Показатель Отчуждения представляет особый интерес, поскольку является одним из самых нагруженных по количеству корреляционных связей в нашем исследовании. В общей сложности у него 10 корреляционных связей в диапазоне $<,500$. Они продемонстрированы на таблице 5

	Отчуждение
Самодистанцирование	,613
Самотранценденция	,660
Свобода	,542
Персональность	,680
Исполненность	,609
Закрытость	-,529
Самоуверенность	,607
Суб. ощущение. уваж. окаж.	,707
Изоляция	,624

Таблица 5 - Корреляционные связи отчуждения

Шкала Отчуждение является одной из субшкал Дифференциального опросника переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева. Авторы методики определяют отчуждение как отсутствие значимых связей с окружающими.

Следует указать тот факт, что среднее арифметическое значение данной шкалы (от 0 до 20) в нашем исследовании равняется 10. Медиана также совпадает со средним значением [43].

Согласно авторам методики Е.Н. Осину и Д.А. Леонтьева, это относится к среднему уровню отсутствия значимых связей [43].

Необходимо также упомянуть о исследовании Валентины Чесноковой. Проведя исследование по методике ММРІ, Чеснокова определила склонность русского населения к «социальным интровертам» [58]. Данная особенность наблюдается по шкале Sec, 293 - «стремление к уединённости», а также по шкале Swth-as, 241 – «отказ от социальной активности» в тесте ММРІ [58].

Анализируя другие шкалы методики ММРІ и поясняя данное положение, она пришла к выводу, что в русской культуре общение организовано группами. Внутри сплоченной группы, ее члены могут быть очень близки, однако вхождение в такие группы может занимать длительный процесс, пока ее члены не узнают сильные и слабые стороны «новичка группы» [58].

Отчуждение присутствует во взаимодействии с незнакомыми людьми, членами другой группы, однако в «своей группе» отчуждение пропадает [58].

Учитывая эти факты, мы можем проследить какое взаимодействие оказывает поиск социальной поддержки, с отчуждением корреляционная связь практически отсутствует (-,022).



Рисунок 9 - Корреляционные связи между самооценностью, поиском социальной поддержки и социализацией

Корреляционные связи шкалы Поиска социальной поддержки из опросника Лазаруса представлены на рисунке № 8. У данной шкалы две сильные корреляционные связи с самооценностью и социализацией. Ввиду

такой взаимосвязи можно сделать предположение, что, чем больше уровень социализации индивида, чем больше он включен во взаимоотношение между другими людьми, тем больше он нуждается в социальной поддержке, что в свою очередь сказывается на его ощущении самооценности. Здесь также следует упомянуть исследование Валентины Чесноковой, и сделать предположение о том, что поиск социальной поддержки выполняется внутри своей группы, которая сказывается на ощущении самооценности индивида.

Общее распределение нагрузки представлено на диаграмме 1

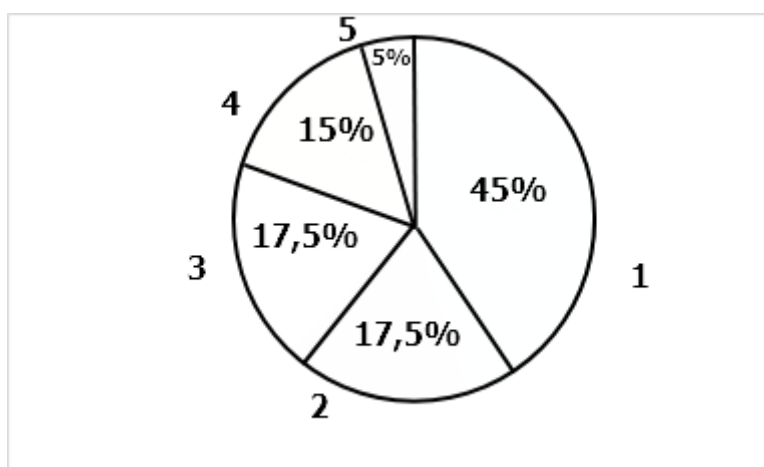


Диаграмма 1. 1 – фактор «Экзистенциальность», 2 – фактор «Решительность», 3 – фактор «Позитивное самовосприятие», 4 – фактор «Социализация», 5 – прочие данные.

Теперь рассмотрим наиболее сильные корреляционные связи, выявленные в нашем исследовании. Наиболее полный список корреляционных связей <800 и <-800 представлены в приложении № 7. Для более точной картины, мы убрали связи внутри одной методики, в данном списке мы приведем наиболее интересные, для нашего исследования связи, некоторые из которых были проанализированы при исследовании групп факторов:

1) Поиск социальной поддержки (,925) Самоуверенность. Чтобы определить причину данной связи, выясним, что автор понимает под понятием

социальной поддержки, так как данное определение имеет несколько значений. Р Лазарус, автор опросника совладающего поведения, определяет эту шкалу как поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки от других людей [43]. Нельзя не учесть данные исследования Валентины Чесноковой, о которых мы говорили ранее, следовательно, выводом данной корреляции может служить то, что, чем более индивид вовлечен в группу, тем больше его уровень самоуверенности, и наоборот. Если же индивид избегает от общения в первичных группах, то это может быть фактором пониженной самооценки.

2) Бегство-избегание (,867) Ответственность. Данная корреляционная связь обосновывается на том, что в случае копинг стратегии «бегства-избегания» индивид имеет пониженную ответственность за свои поступки и решения. Данная связь подтверждает многие исследования когнитивных психологов.

3) Переживание одиночества (,858) Самообвинение. Переживание одиночества включает в себя сформулированные в общем виде утверждения, конструирующие образ «Я» респондента как одинокого человека, данную характеристику этой шкалы приводят авторы методики Д.А. Леонтьев и Е.Н. Осин [35]. Самообвинение имеет тесную связь с одиночеством. И тот и другой фактор могут повлиять на противоположный.

Следует обратить внимание на то, что средние показатели по шкалам радости уединения, ресурсам уединения и позитивному одиночеству – 16 по шкале от 0 до 20. Это говорит о том, что в данной выборке, большинство респондентов эффективно обходятся со временем, проведенным в одиночестве. Однако средние показатели по шкалам зависимости от общения и потребности в компании равняются 9 по шкале от 0 до 20, что свидетельствует о среднем уровне конформизма. Средние значения проиллюстрированы на графике 1

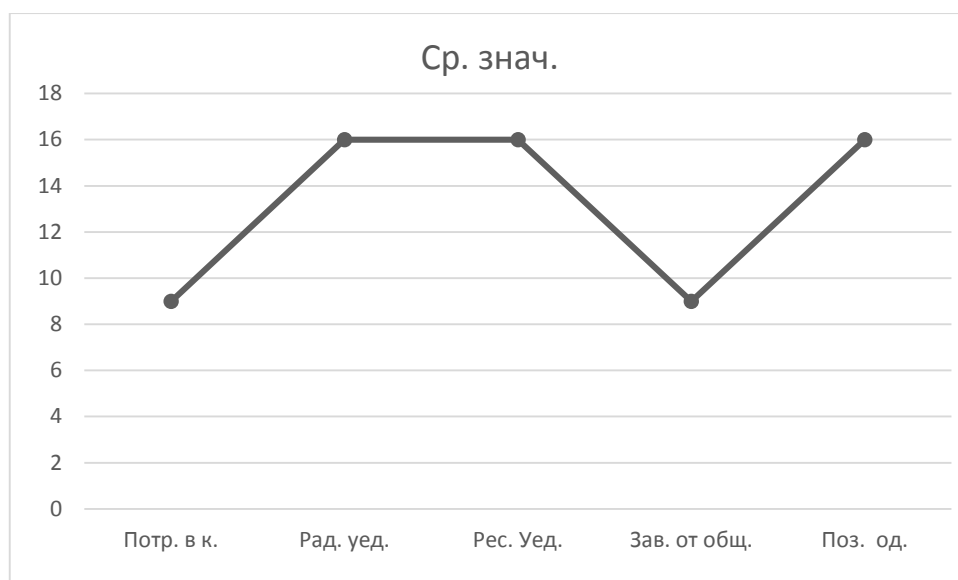


График 1. Средние значения шкал потребности в компании, радости уединения, ресурсов уединения, зависимости от общения, позитивного одиночества

3) Дисфория одиночества (-,797) Ответственность. Дисфория одиночества, определяется авторами методики как переживание негативных чувств во время одиночества. Как представлено на таблице №6, шкала ответственности из методики экзистенциальных мотиваций имеет 12 корреляционных связей $<,500$.

	Ответственность
Изоляция	,755
Переживание одиночества	,598
Дисфория одиночества	-,797
Потребность в компании	-,530
Радость уединения	-,554
Ресурс уединения	-,635
Общее переживание одиночества	-,679
Зависимость от общения	-,723
Позитивное одиночество	-,628

Самоуважение	,614
Дистанцирование	,776
Бегство-избегание	,866

Таблица 6 - Корреляционные связи ответственности

Больше корреляционных связей чем ответственность имеет только шкала исполненности из той же методики экзистенциальных мотиваций – 15 корреляционных связей $<,500$.

Анализируя корреляции из таблицы №6 следует обратить внимание, что за исключением трех показателей, остальные относятся к проблеме одиночества. Дистанцирование и бегство-избегание непосредственно связаны с ответственностью, и наше исследование это подтвердило. Связь с самоуважением ($,614$) из методики Розенберга, представляет большой интерес, так как говорит о том, что повышенная ответственность за свои поступки и свою жизнь сказывается положительным образом на самоуважении.

Взаимосвязь ответственности с большим количеством шкал, относящихся к одиночеству, представляет особый интерес для дальнейших исследований. Сильную отрицательную взаимосвязь негативных чувств во время одиночества с ответственностью, следует объяснять тем, что при сниженной ответственности за свои поступки, а значит и за свою жизнь, индивид испытывает внутреннее противоречие, которое оказывает сильный негативный эффект во время одиночества. Пребывание в таком состоянии может грозить дальнейшим самообвинением, что показывает связь данной шкалы $,858$ с переживанием одиночества. Эту связь мы рассматривали в предыдущем пункте.

4) Планирование решения проблем ($,807$) Саморуководство. Последней наиболее интересной и ярковыраженной корреляционной связью является связь между планированием решения проблем и саморуководством. Саморуководство имеет корреляционную связь депрессивным состоянием,

данную связь мы продемонстрировали на рисунке № 6, когда показали взаимосвязь с бдительность. Корреляция между саморуководством и депрессивным состоянием составляет ,798, а так как шкала депрессивного состояния из методики А. Бэка была инвертирована, из данной связи следует сделать вывод, что депрессивное состояние вызывает разлад внутренних структур индивида, что способствует развитию внутреннего конфликта. При таких условиях снижается уровень саморуководства, нанося вред способности не только принимать быстрые решения, но и сильно влияет на эффективность планирования решения проблем. Более наглядно данное положение продемонстрировано на рисунке №10

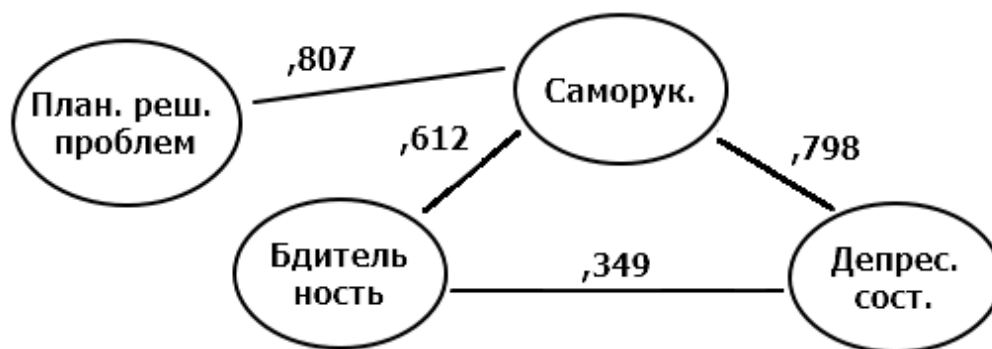


Рис. № 10 Корреляционные плеяды шкал депрессивного состояния, саморуководства, бдительности, планирования решения проблем

Как было указано ранее, шкала исполненности из методики экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле имеет наибольшее количество корреляционных связей в нашем исследовании. Общее число связей, из которых исключены связи со шкалами той же методики – 15 штук. Данная шкала представляет особый интерес для нашего исследования, так как непосредственно связана с осмысленностью жизни. Авторы методики определяют исполненность как жизнь, наполненную смыслом.

Они представлены в приложении 7 и на таблице № 7

	Исполненность
Депрессивное состояние	,569
Сверхбдительность	,737
Изоляция	,620
Отчуждение	,609
Переживание одиночества	,573
Дисфория одиночества	-,518
Потребность в компании	-,644
Радость уединения	-,656
Ресурс уединения	-,732
Общее переживание одиночества	-,710
Зависимость от общения	-,548
Позитивное одиночество	-,734
Самоуважение	,505
Дистанцирование	,756
Бегство-избегание	,702

Таблица 7 - Корреляционные связи исполненности

Как показано на таблице № 7, большинство показателей $<,500$, связанных с исполненностью, относятся к показателям одиночества – 10, к принятию решений – 3 (сверхбдительность, дистанцирование, бегство-избегание), 1 относится к текущему состоянию респондента (депрессивное состояние), и 1 к самовосприятию (самоуважение).

Из данных в приведенной таблице следует заключить, что степень осмысленности своей жизни влияет на взаимоотношение с другими людьми, этому соответствуют связи с отчуждением ($,609$), зависимостью от общения ($-,548$), потребность в компании ($-,644$). На основе сильной связи с радостью уединения ($-,656$) можно сделать предположение, что наименьшее чувство

осознанности свой жизни способствует стремлению к уединению, что косвенно подтверждают связи с зависимостью от общения (-,548), позитивным одиночеством (-,734).

Жизнь, наполненная смыслом, сказывается на самоуважении (,505), что в свою очередь может влиять на навыки принятия решения, как показано на рисунке 11.

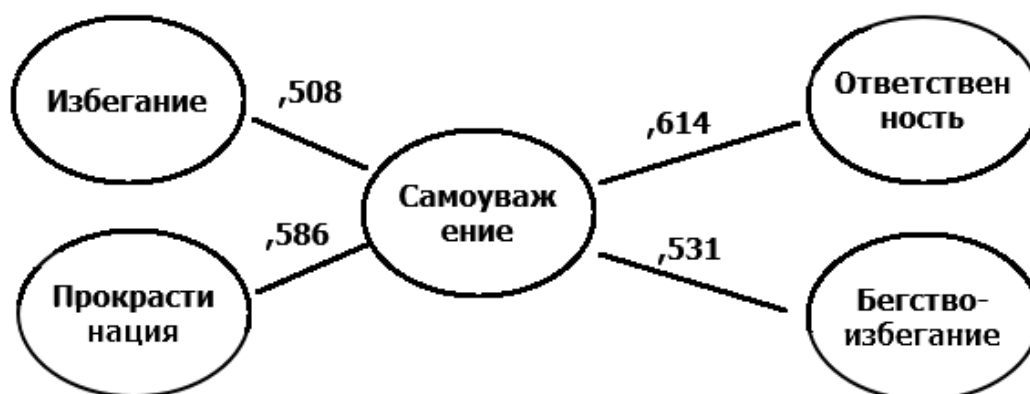


Рисунок 11 Корреляционные связи шкал избегание, прокрастинация, ответственность, бегство-избегание со шкалой самоуважения

В виду того, что шкалы избегание, прокрастинация и бегство-избегание были инвертированы, корреляционные плеяды, проиллюстрированные на рисунке 11, следует интерпретировать следующим образом. Самоуважение позитивно сказывается на навыках принятия решений индивидом, пониженное самоуважение может вызвать избегание принятия решения, повышенный уровень прокрастинации, иными словами, вызвать копинг стратегию бегства-избегания.

Из приведенного анализа самоуважения, следует сделать вывод, что наполненность жизнью смыслом оказывает сильное влияние не только на взаимоотношения с другими и с самим собой, но также сильно влияет на принятие решений.

2.3 Психотехнологии по профилактике экзистенциального вакуума среди молодежи

Проанализировав данные исследования, следует перейти к подведению выводов из наших рассуждений, а также предложению рекомендаций на основе этих выводов.

В данном исследовании принимало участие 86 респондентов, которые являлись студентами первых и вторых курсов Педагогического института ТГУ им. Г.Р. Державина в г. Тамбове. Респондентом было предложено пройти 7 методик, направленных на исследование текущего состояния студента, их ориентации в будущее, их стратегий и поведенческих моделей. Были использованы следующие методики:

- 1) Шкала депрессии А. Бэка;
- 2) Мельбурнский опросник принятия решений;
- 3) Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева;
- 4) Опросник экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле;
- 5) Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева;
- 6) Шкала самоуважения М. Розенберга;
- 7) Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса;

Из полученных данных был проведен анализ результатов, который продемонстрирован в параграфе 2.2. На основе данного анализа можно **закл^ючить следующие выводы:**

- 1) Одиночество является сильным фактором, который может повлиять на текущее состояние индивида, а также на его поведение. Корреляционная связь между переживанием одиночества и самообвинением ($r=0,858$), наглядно демонстрирует данное положение о сильно влиянии на текущее негативное состояние индивида.

Другая корреляционная связь между дисфорией одиночества и ответственностью (-,797), показывает, насколько сильна взаимосвязь одиночества с принятием решений. В подтверждение этому, следует рассматривать наибольшее количество корреляционных связей <,500 между шкалами связанными с одиночеством со шкалой ответственности, что продемонстрировано на таблице № 7.

Сильную отрицательную взаимосвязь негативных чувств во время одиночества с ответственностью, объясняется тем, что *при сниженной ответственности за свои поступки, а значит и за свою жизнь, индивид испытывает внутреннее противоречие, которое оказывает сильный негативный эффект во время одиночества*. Пребывание в таком состоянии может грозить дальнейшим самообвинением.

Исполненность, имеющая наибольшее количество корреляционных связей в нашем исследовании, и которая трактуется авторами методики как осмысленность жизни или жизнь, наполненную смыслом, имеет самое большое количество корреляционных связей <,500 именно со шкалами, связанными с одиночеством.

Следует также указать на тот факт, что самым «сильным» критерием в факторе Экзистенциальности является позитивное одиночество (-,930) из дифференциального опросника переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева. Данная шкала определяется как показатель того, насколько эффективно используется и воспринимается одиночество респондентом. *Когда человек умеет обходиться с самим собой оставаясь наедине, умеет использовать это время, не боится его и не избегает, то тогда, его уровень взаимодействия с собой и с миром заметно повышается*, позволяя ему активно взаимодействовать с внешним миром, а также с внутренними противоречиями. Данный вывод подтверждает сильная корреляционная связь между самодистанцированием и позитивным одиночеством (,807).

Как нами было продемонстрировано на таблице № 7 степень осмысленности своей жизни влияет на взаимоотношение с другими людьми,

этому соответствуют связи с отчуждением (,609), зависимостью от общения (-,548), потребность в компании (-,644). На основе сильной связи с радостью уединения (-,656) можно сделать предположение, что наименьшее чувство осознанности свой жизни способствует стремлению к уединению, что косвенно подтверждают связи с зависимостью от общения (-,548), позитивным одиночеством (-,734).

2) Взаимоотношение с окружающими влияет на текущее состояние индивида, на взаимоотношение с собой и на самовосприятие. Сильное влияние самоуверенности в факторе социализации наглядно демонстрирует данное положение на таблице № 4. Но еще более показательна корреляционная связь между поиском социальной поддержки и самоуверенностью (,925).

Следует заключить, что ***положительное взаимодействие с группой, и удовлетворение социальных потребностей позитивно сказывается на психологическом состоянии индивида.***

3) Уровень взаимоотношения с собой является одним из главных условий эффективного принятия решений, социализации и позитивного одиночества.

Осознанность в своих чувствах, ценностях и эмоциях, в совокупности со способностью к самодистанцированию, иными словами, способностью выйти за пределы ситуации и взглянуть на нее рационально с разных сторон, позволяют индивиду позитивнее, эффективнее и приятнее обходиться наедине с собой и использовать уединенное время с пользой. Данное положение проиллюстрировано на рисунке № 2.

Сильная корреляция между самодистанцированием из методики экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле и позитивным одиночеством (,807) демонстрирует насколько ***взаимоотношение с самим собой, может положительно сказываться на поведении и восприятии себя во время одиночества.*** Следовательно, можно заключить, что подобным индивидам не свойственен страх перед одиночеством.

Самопринятие также является важным условием осознанности самого себя. Корреляция между самопринятием и избеганием (-,646), наглядно демонстрирует влияние первого на модель поведения индивида, в частности на принятие решение. Данная связь была проиллюстрирована на рисунке 4. Это демонстрирует то, что **при низком самопринятии, повышается избегание принятия решений.**

В свою очередь самопринятие находится в корреляционной связи с радостью уединения (,579). Из этого следует сделать вывод, что **уровень самопринятия является крайне важным показателем осознанности,** влияя не только на способность эффективно принимать решения или же наоборот избегать их, но также и на восприятие одиночества. Иными словами, **чем выше уровень самопринятия, тем выше радость от уединения.**

Еще одним критерием осознанности следует рассматривать саморуководство, которое является наиболее сильным показателем фактора «Позитивного самовосприятия» на таблице № 3.

Умение обращаться со своими чувствами и эмоциями позволяет эффективно действовать в ситуациях, в которых необходимо быстро принять решение подтверждает корреляционная связь между бдительность и саморуководством (,612) на рисунке № 6.

Мы также пришли к выводу, что **уровень саморуководства индивида сказывается на планировании решения проблем,** а также депрессивном состоянии, что в свою очередь будет сказывать на принятие решений в стрессовой, неожиданной обстановке. Депрессивное состояние вызывает разлад внутренних структур индивида, что способствует развитию внутреннего конфликта.

Следует заключить **обобщенный итог проделанной работы,** что умение знать себя, и свои ценность, а также позитивно обращаться с собой и с другими способствует снижению проблем с принятием решений, что в свою очередь не допустит проблемы с негативным переживанием одиночества, негативной социализации, и способствует более наполненной жизни. Это

соответствует определению аутентичности, а значит, можно выделить следующие направления психотехнологий по профилактике экзистенциального вакуума среди молодежи:

- осознание своих ценностей;
- повышение самооценки и позитивного самоотношения;
- развитие навыков принятия решений;
- улучшение социализации.

На основе данных направлений, нами был предложен ряд рекомендаций указанных в приложениях № 1-4.

1) КПТ техника определения точной самооценки М. Маккея. Приложение № 1;

2) Развитие воли методикой PURRRRS. Приложение № 2;

3) КПТ методы по принятию ответственности, снижению тревоги и развитию знаний о себе, включающие в себя методику А. Элиса ABCDE, и ее укороченный, упрощенный вариант. Приложение №3;

4) Ряд небольших техник, которые также можно применять для развития аутентичности. Приложение №4;

Используя данные техники в групповых или индивидуальных занятиях можно развить аутентичное поведение, способствующее преодолению экзистенциального вакуума в молодежной среде.

Выводы по второй главе

В второй главе были рассмотрены результаты эмпирического исследования влияния аутентичности на преодоление экзистенциального вакуума в молодежной среде. Изучение данного вопроса позволило сделать ряд выводов:

Одиночество является сильным фактором, который может повлиять на текущее состояние индивида, а также на его поведение. При сниженной ответственности за свои поступки, а значит и за свою жизнь, индивид

испытывает внутреннее противоречие, которое оказывает сильный негативный эффект во время одиночества.

Умение обращаться с самим собой оставаясь наедине, умеет использовать это время, не боится его и не избегает, то тогда, его уровень взаимодействия с собой и с миром заметно повышается

Взаимоотношение с окружающими влияет на текущее состояние индивида, на взаимоотношение с собой и на самовосприятие. Положительное взаимодействие с группой, и удовлетворение социальных потребностей позитивно сказывается на психологическом состоянии индивида.

Осознанность в своих чувствах, ценностях и эмоциях, в совокупности со способностью к самодистанцированию, иными словами, способностью выйти за пределы ситуации и взглянуть на нее рационально с разных сторон, позволяют индивиду позитивнее, эффективнее и приятнее обходиться наедине с собой и использовать уединенное время с пользой.

Уровень самопринятия является крайне важным показателем осознанности, влияя не только на способность эффективно принимать решения или же наоборот избегать их, но также и на восприятие одиночества. Чем выше уровень самопринятия, тем выше радость от уединения.

Умение обращаться со своими чувствами и эмоциями позволяет эффективно действовать в ситуациях.

Мы также пришли к выводу, что уровень саморуководства индивида сказывается на планировании решения проблем,

Из анализа самоуважения, следует сделать вывод, что наполненность жизнью смыслом оказывает сильное влияние не только на взаимоотношении с другими и с самим собой, но также сильно влияет на принятие решений.

Мы пришли к выводу, что умение знать себя, обращаться с собой и с другими способствует снижению проблем с принятием решений, а также проблем с негативным переживанием одиночества, негативной социализацией, и способствует более наполненной жизни.

На основе данного вывода нами были предложены определили следующие методы и психотехники: КПТ техника определения точной самооценки М. Маккея; методика развития воли PURRRRS; методика А. Элиса ABCDE, и ее укороченный вариант; ряд простых техник, применяющиеся для развития аутентичности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящем исследовании была подтверждена значимость такого качества как принятие решений, и его влияние на психологическое состояние. То, как мы обращаемся с самим собой, как проявляем нашу самость в момент принятия решения, как мы обращаемся с нашей свободой в плане выбора, отражает наши внутренние процессы, нашу сущность, и непосредственно влияет на наше состояние. При нарушенном механизме принятия решений, индивид сталкивается с противоречиями, а в силу юного возраста, несформированных социальных инстинктов и других социальных факторов, создаются благоприятные условия для развития экзистенциального кризиса, когнитивного диссонанса и прочих конфликтов.

Изучая отечественную и западную историю формирования экзистенциальной психологии и философии в параграфе 1.1, мы пришли к выводу, отечественное экзистенциальное направление с середины XIX по начало XX века, как направление реализма, является прородителем западного экзистенциального направления середины XX века. Причины нарушения аутентичной, осознанной жизни были подробно изучены русскими философами и психологами XIX и начала XX века. Выделенных ими причины нарушения аутентичности и развития экзистенциального вакуума можно объединить в следующие: возникновения внутренних противоречий, подавленная сила воли, отсутствие ответственности, слабая национально-культурная ориентация и самоопределения в обществе, заикленность на биологических потребностях, узкий круг интересов, закрытость, мизантропия и низкая социализация. Позднейшие западные разработки расширили эти причины, добавив актуальные на момент того общества следующие факторы: развитие и пропагандой потребительского общества, эволюция СМИ и сферы развлечений, снятие табу с тем сексуальных взаимоотношений и девиаций.

Мы пришли к выводу, что аутентичность представляет из себя свойство целостного бытия, включающего в себя в свернутом виде все эти качества, которые в онтогенезе формируются отдельно, но впоследствии

интегрируются, образуя целостность, которая становится основным качеством бытия.

Помимо этого, по итогам анализа данных констатирующего эксперимента, в параграфе 2.2 была определена важность умения обращаться с самим собой, знать свои ценности и желания, жить осмысленной жизнью. В противоположном случае, происходит нарушение общения с другими индивидами, возникает негативное восприятие текущего состояния, а также появляются проблемы с планированием и принятием решения.

Также, в параграфе 2.3, на основе полученных данных, были определены следующие выводы:

Одиночество является сильным негативным фактором, который может повлиять на текущее состояние индивида, а также на его поведение.

Взаимоотношение с окружающими влияет на текущее состояние индивида, на взаимоотношение с собой и на самовосприятие.

Уровень взаимоотношения с собой является одним из главных условий эффективного принятия решений, социализации и позитивного одиночества

Гипотеза данного исследования подтвердилась. Развитие аутентичности, как осознанности в своих чувствах и осмысленности в жизни, позитивно влияет на преодоление экзистенциального вакуума в молодежной среде.

Цель данного исследования в изучении влияния аутентичности на преодоление экзистенциального вакуума, а также разработки методов, способствующих преодолению экзистенциального вакуума выполнена.

В том числе, были выполнены следующие задачи:

-проведен теоретический анализ влияния аутентичности на преодоление экзистенциального вакуума в молодежной среде;

-выявлены особенности взаимосвязи аутентичности и экзистенциальных нарушений в экспериментальной группе;

-проанализированы результаты эмпирического исследования влияния аутентичности на формирование экзистенциального вакуума;

-разработаны практические рекомендации по профилактике экзистенциального вакуума с помощью психологических технологий развития аутентичности.

-проведен теоретический анализ истории формирования отечественной и зарубежной литературы экзистенциального направления психологии и философии;

Таким образом цели и задачи, поставленные перед магистерской диссертацией, полностью выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверьянов А.И. Логотерапия и экзистенциальный анализ: теория личности / А.И. Аверьянов. – М.: Московский ин-т психоанализа, 2015. – 92 с.
2. Ананьев Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б.Г. Ананьев // Современные психологические проблемы высшей школы. – Л., 1974. – С. 12 – 34.
3. Андреев В. И. Педагогика. Учебный курс для творческого саморазвития / В. И. Андреев. — Казань, 2000. — 600 с.
- Асмолов А.Г. Психология личности / А.Г. Асмолов. —М., 2008. — 367 с.
4. Аутентичность в словаре Американской Психологической Ассоциации [Электронный ресурс]: Authenticity. – Режим доступа: <https://dictionary.apa.org/authenticity>
5. Аутентичность в Стэнфордской психологической энциклопедии [Электронный ресурс]: Authenticity. – Режим доступа: <https://plato.stanford.edu/entries/authenticity/>
6. Баканова, А.А. Отношение к жизни и смерти в различных критических ситуациях: дис. ...канд. псих. наук / А.А. Баканова. – Санкт-Петербург, 2000. – 195 с.
7. Бахтин М.М. Проблемы поэтики Достоевского / М.М. Бахтин. – М., 1979. – 341 с.
8. Бердяев Н.А. Смысл творчества // Н.А. Бердяев // Философия творчества, культура и искусство: В 2 т. Т.1. – М., 1994. – 607 с.
9. Бердяев Н.А. Философия свободного духа // Бердяев Н.А. – М., 1994. – 494 с.
10. Бинсвангер Л. Бытие в мире / пер. с нем. Е.А. Сурпина. — М.: КСП+; СПб.: Ювента, 1999. — 300 с.

11. Богданова Т.А. Теория и практика экзистенциально-ориентированного консультирования: Учебное пособие. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2006. – 108 с.
12. Богданова Т.А. Экзистенциальная психология. Концепция преодоления «Частичного человека». / Т.А. Богданова – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2006. — 103 с.
13. Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения. / С.Л. Братченко. – М: Смысл, 2001. – 197 с.
14. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. / пер. с англ. М.Р. Миронов. – М. Класс, 2006. – 212 с.
15. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. / пер. с англ. М.Р. Миронов. – М.- Класс, 1998. –336 с.
16. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский; под ред. В. В. Давыдова. — М.: Педагогика, 1991. — 480 с.
17. Галин К.О. Концептуализация созависимых отношений в семье с позиции экзистенциальной психологии / К.О. Галин // Сборник научных трудов «Развитие личности: психолого-педагогические проблемы». – г. Тамбов, Принт-Сервис, 2019. – 64-68 с.
18. Галин К.О. Влияние аутентичности на преодоление экзистенциального вакуума в молодежной среде / К.О. Галин // Сборник научных трудов по материалам XII международного семинара молодых ученых и аспирантов «Теоретическая и практическая психология в современных условиях». – г. Тамбов, Принт-Сервис, 2019. – 42-44 с.
19. Галковский Д.Е. Бесконечный тупик / Д.Е. Галковский. – М.: Издательство Дмитрия Галковского, 2008. – 998 с.
20. Гуревич, П. С. История философии: учебник для академического бакалавриата / П. С. Гуревич. — М.: Юрайт, 2018. — 162 с.
21. Джозеф С. Аутентичность. Как быть собой / пер. с англ. А.В. Самарин. – М.:Альпина Паблишер, 2019. – 256 с.

22. Замалиева С.А. Человек все решает сам. Логотерапия и экзистенциальная антропология Виктора Франкла / С.А. Замалиева. — СПб.: Университетская книга, 2012. — 144 с.
23. Иглмен Д. Мозг. Ваша личная история / пер. с англ. Д. Гольдман. — М.: КоЛибри, 2016. — 270 с.
24. История античной философии: учебное пособие для академического бакалавриата / Р. В. Светлов, Е. В. Алымова, М. Н. Варламова, К. В. Лощевский; под общ. ред. Р. В. Светлова. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 288 с.
25. История и философия науки: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Н. В. Бряник, О. Н. Томюк, Е. П. Стародубцева, Л. Д. Ламберов; под общ. ред. Н. В. Бряник, О. Н. Томюк. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 290 с.
26. История русской философии: учебник для академического бакалавриата / А. Ф. Замалеев [и др.]; под общ. ред. А. Ф. Замалеева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 310 с.
27. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. — М.: Академический проект, 2009. — 943 с.
28. Леонтьев, Д.А. Что такое экзистенциальная психология? / Д.А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. — М.: Смысл, 1997. — С. 40-54.
29. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
30. Леонтьев Н.К. Славянофильство и грядущие судьбы России / Сост., вступит. ст., указ. имен и коммент. А. В. Белова / отв. ред. О. А. Платонов. — М.: Институт русской цивилизации, 2010. — 1232 с.
31. Лукас Э. Источники осознанной жизни. Преврати проблемы в ресурсы / пер. с нем. М. Виноградова. — М.: Никая, 2019. — 150 с.

32. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности / пер. с нем. О. Ларченко. – М.:Генезис, 2005. – 159 с.
33. Лэнгле А. Жизнь наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. / пер с нем. Я. Дюкова. – М.:Генезис, 2017. – 144 с.
34. Лэнгле. А, Орлер К. Шкала экзистенции / С.В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер // Экзистенциальный анализ. – 2009. – №1. – С. 141-170
35. Макарова И.В. Общая психология: Краткий курс лекций / И.В. Макарова. – М.: Юрайт, 2016. – 182 с.
36. Мережковский Д. С. Толстой и Достоевский / Д.С. Мережковский. –М.: Юрайт, 2019. – 542 с.
37. Митрошенков, О. А. История и философия науки : учебник для вузов / О. А. Митрошенков. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 267 с.
38. Мэй Р. Экзистенциальная психология / Р. Мей. – М.: Смысл, 2006. – 149 с.
39. Мэй Р. Открытие Бытия / Р. Мей. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 224 с.
40. Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мей. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 384 с.
41. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. / Р. Мей. – М.: Смысл, 2003. – 284 с.
42. Паттакос А. Пленники собственных мыслей. Смысл жизни и работы по Виктору Франклу.
43. Рамендик, Д.М. Общая психология и психологический практикум / Д.М. Рамендик. – М.: Форум, 2016. – 304 с.
44. Роджерс К. О становлении личности / пер. с англ. М.М.Исенина . — М.: "Прогресс", 1994. — 326 с.
45. Розанов В.В. Собрание сочинений в 8 томах. Т.1 / В.В. Розанов. — М.:Книгобек, 2012. — 483 с.
46. Розанов В.В. Собрание сочинений в 8 томах. Т.3 / В.В. Розанов. — М.:Книгобек, 2012. — 474 с.

47. Розанов В.В. Собрание сочинений в 8 томах. Т.5 / В.В. Розанов. — М.: Книговек, 2012. — 497 с.
48. Розанов В.В. Собрание сочинений в 8 томах. Т.7 / В.В. Розанов. — М.: Книговек, 2012. — 503 с.
49. Руткевич А.М. От Фрейда к Хайдеггеру / А.М. Руткевич. — М.: Издательство политической литературы, 1985. — 175 с.
50. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии / Пер. с фр., предисл., примеч. В. И. Колядко. — М.: Республика, 2000. — 638 с.
51. Сикорский И.А. Душа ребенка: С крат. описанием души животных и души взрослого человека / И.А. Сикорский. — Киев: тип. С.В. Кульженко, 1911. — 192 с.
52. Сикорский И.А. Психологическая борьба с самоубийством в юные годы / И.А. Сикорский. — Киев: тип. т-ва И.Н. Кушнерев и К°, 1913. — 44 с.
53. Соловьев В. С. Полное собрание сочинений и писем в 20 томах. Т.1. / В.С. Соловьев. — М.: Наука, 2001. — 579 с.
54. Соловьев В. С. Полное собрание сочинений и писем в 20 томах. Т.3. / В.С. Соловьев. — М.: Наука, 2001. — 554 с.
- Соловьев В. С. Полное собрание сочинений и писем в 20 томах. Т.5. / В.С. Соловьев. — М.: Наука, 2001. — 523 с.
55. Франк С.Л. О смысле жизни / С.Л. Франк. — М.: АСТ, 2004. — 189 с.
56. Франкл, В. Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере / В. Франкл. — М.: «Смысл», 2004. — 354 с.
57. Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер; Пер. с нем. В.В. Библихина. — Харьков: «Фолио», 2003. — 503 с.
58. Чеснокова В. Ф. О русском национальном характере / В. Ф. Чеснокова. — М.: Академический Проект, Деловая книга, 2003. — 560 с.
59. Черепанов С. Г. Русские версии экзистенциализма. Историко-философский анализ: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. филос. наук

(09.00.03) / С. Г. Черепанов. — Урал. гос. ун-т им. А. М. Горького. — Екатеринбург : Б. и., 2002. — 23 с.

60. Шестов Л.И. Сочинения в 2 томах / Л.И. Шестов. – М.: Водолей, 1996. – 960 с.

61. Экзистенциальный кризис в молодежной среде [Электронный ресурс]: ResearchGate. – Режим доступа: <https://www.researchgate.net/search/publications?q=existential%252Bcrisis&page=3>

62. Экзистенциальный кризис в словаре Американской Психологической Ассоциации [Электронный ресурс]: Existential crisis. – Режим доступа: <https://dictionary.apa.org/existential-crisis>

63. Ялом, И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / пер. с англ. А. Петренко. – М.: Эксмо, 2009. – 352 с.

64. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т.С. Драбкиной. – М.: «Класс», 1999. – 576 с.

65. Ялом И. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. – М.: Эксмо, 2010. – 243 с.

Приложение № 1

Методики и техники из приложений 1, 2, 3, 4 можно применять как в групповых занятиях, так и при индивидуальной сессии. Для наиболее положительного эффекта следует применять игровую систему. Психологу, следует присвоить клиенту/ам за выполнение каждого занятия определенное количество баллов. Присваиваемое количество баллов должно соответствовать сложности техники. За полное выполнение техники-методики следует начислять дополнительные баллы. В приложении № 4 перечислены пример домашних заданий, за которые также следует назначить определенное количество баллов.

За проявление активного участия, явных положительных изменений и проч. психологу следует присваивать дополнительные баллы. Подсчетом баллов занимается как сам психолог, так и клиент, по своему желанию.

Накопление баллов за задания необходимо для повышения своего уровня. Необходимое количество баллов до уровня может определять сам психолог. К примеру

- 1 уровень – 2 балла;
- 2 уровень – 5 баллов;
- 3 уровень – 8 баллов;
- 4 уровень – 15 баллов и т.д.

Такая игровая система призвана для дополнительно мотивации клиента. Подсчет и уровни удобно реализовать в таблице Excel, Word, заметке или мобильном приложении.

Рекомендуется назначить бонусы за достижение нового уровня. Бонусы может выбрать сам клиент. Это может быть прогулка в парке, поход в ресторан, и т.п.

Данную систему необходимо подробно объяснить в самом начале консультирования, тренинга, курса.

КПТ техника определения точной самооценки М. Маккея

КПТ техника М.Маккея состоит из нескольких простых этапов, которые позволяют быстро определить самооценку, найти, понять и исправить негативные искажения самооценки.

Первый этап – Описание самого себя

Напишите как можно больше слов или фраз для описания самого себя в следующих восьми областях:

1. Внешность. Включите описание своего роста, веса, лица, волос, состояния кожи, стиля одежды, а также конкретных частей тела, таких как шея, грудь, талия и ноги.

2. Отношение к другим людям. Включите описание ваших сильных и слабых сторон в интимных отношениях, в отношениях с друзьями, членами семьи, коллегами, а также то, как вы относитесь к незнакомым людям в социальных ситуациях.

3. Личность. Опишите положительные и отрицательные черты своей личности.

4. Каким вас видят люди. Опишите сильные и слабые стороны, которые в вас видят друзья и члены семьи.

5. Как вы справляетесь в учебе и работе. Включите описание того, как вы справляетесь с важными заданиями на работе и в учебе.

6. Как вы справляетесь с повседневными делами. Можно включить описания таких сфер, как гигиена, здоровье, поддержание вашей среды обитания, приготовление еды, забота о детях и любые другие способы позаботиться о личных или семейных потребностях.

7. Психическое функционирование. Опишите, насколько хорошо вы рассуждаете и решаете проблемы, вашу креативность, способность

учиться, общий запас знаний, приобретенную мудрость, прозорливость и так далее.

8. Сексуальность. *Напишите, как вы видите самого себя в качестве сексуального человека.*

Когда вы закончите заполнение опросника, вернитесь к нему и поставьте плюс перед пунктами с вашими сильными сторонами или теми качествами, которые вам в себе нравятся. Поставьте минус перед пунктами, которые вы считаете слабыми сторонами или которые хотели бы в себе изменить.

Второй этап – Пересмотр недостатков

Разделите лист бумаги на две колонки. Слева напишите отмеченные минусом пункты. Оставляйте три строчки между 8 пунктами, чтобы было место, где можно будет переписывать и вносить изменения. У вас получится что-то вроде этого:

Первоначальная версия недостатков	Пересмотренная версия
<u><i>Внешность</i></u>	
<u><i>Отношение к другим людям</i></u>	
<u><i>И т.д.</i></u>	

Нет ничего плохого в том, чтобы иметь недостатки. Они есть у всех. На земле нет ни одного человека, у которого не было бы целого списка того, что он хотел бы изменить в себе. Проблема не в списке, а в том, как вы используете свои слабости для деструктивных нападков на самого себя.

Есть четыре правила, которым нужно следовать, когда вы начинаете пересматривать пункты вашего списка недостатков.

1. Не используйте уничижительный язык. К примеру: «Плохо общаюсь по телефону» следует заменить на «Мне некомфортно, когда я не могу видеть людей, чтобы понимать, как они реагируют; иногда я нервничаю, разговаривая по телефону». «По-дурацки делаю покупки» перепишите на «Слишком много походов в продуктовые магазины, потому что я покупаю только то, что мне нужно в этот вечер к ужину». Просмотрите весь список и уберите из него все слова с негативной коннотацией: «глупая», «болтушка», «ни рыба ни мясо», «плохой», «толстый», «уродливый» и так далее. Они должны быть исключены из вашего словаря самоописания.

2. Используйте точный язык. Не преувеличивайте и не приукрашивайте негатив. Перепишите все пункты о ваших недостатках так, чтобы они стали чисто описательными.

3. Предпочитайте конкретные, а не общие формулировки. Устраните такие слова, как «все», «всегда», «никогда», «полностью» и так далее. Перепишите список так, чтобы ваше описание ограничивалось конкретной ситуацией, обстановкой или отношениями, где проявляется та или иная характеристика. Обвинения общего характера, такие как «Не умею устанавливать границы и говорить „нет"», должны быть пересмотрены, чтобы речь шла только о конкретных отношениях, в которых проявляется эта проблема.

4. Найдите исключения или соответствующие достоинства. Это важный шаг в пунктах, где говорится о том, что действительно заставляет вас себе не нравиться.

Помните, что каждый пересмотренный пункт должен: 1) устранить уничижительный язык; 2) быть точным и содержать только факты; 3) устранить общие обвинения, заменив их конкретными ситуациями, в которых проявляется недостаток; 4) включить в себя столько исключений и соответствующих достоинств, сколько вы сможете вспомнить.

Третий этап - Перечисление достоинств

Подумайте несколько минут о людях, которых вы особенно сильно любили, которыми восхищались. Какие их качества заставляют вас чувствовать любовь и восхищение? Прежде чем читать дальше, не торопясь, запишите на листе бумаги качества, которые в этих людях особенно ценны для вас.

Теперь вы можете использовать этот список как материал для самоанализа. Медленно продвигайтесь вниз, пункт за пунктом; спрашивайте себя, есть ли эти качества у вас. Подумайте о примерах из своего прошлого и настоящего.

Вы можете удивиться, обнаружив, что ряд качеств, которые вас вдохновляют и придают значимости другому человеку, описывают также и вас самих.

Если любое из этих качеств, которые вы цените в других и признаете в себе, еще не было включено в список из первого этапа, добавьте их туда.

Еще раз перейдите к списку указанных сильных сторон из первого этапа. Если обнаружите негативные формулировки, то измените их на позитивные, избегайте неоднозначных, ироничных комплиментов. Напишите о некоторых из них развернуто, используя полные предложения, синонимы,

прилагательные и наречия. Не скупитесь и не стесняйтесь, описывая свои положительные стороны

Вы тратили годы, просматривая и совершенствуя список своих недостатков. Пора уделить столько же внимания достоинствам. Побудьте с ними. Сделайте вид, что пишете рекомендательное письмо кому-то, кого действительно любите, кому действительно желаете успеха.

Четвертый этап – Опишите себя

А теперь пора объединить ваши сильные и слабые стороны в точном, честном и поддерживающем описании. Это описание не должно расходиться с правдой. Оно будет признавать слабости, которые вы бы предпочли изменить. Но оно также будет включать ресурсы, которые, несомненно, являются частью вашей идентичности.

Ваше новое описание должно включать все восемь областей из опросника самооценки, в том числе самые значительные достоинства и недостатки (только из пересмотренного варианта).

Пятый этап – Запоминание

Вы перечислили качества, которые в себе цените. Но это немного значит, если вы их не запомните. Когда внутренний критик бьет вас за глупость или эгоизм, или страх жизни, вам нужно вспоминать свои сильные стороны, чтобы суметь ему ответить.

Память о своих сильных сторонах, особенно в моменты, когда вы собой недовольны, требует разработки системы ежедневных напоминаний. Следующие методы помогут помнить о своих положительных качествах:

1. Ежедневные аффирмации. Один из способов напоминать себе о своих сильных сторонах – объединить несколько из них в одну аффирмацию для создания правильного настроения. Это просто позитивное утверждение в одно предложение, которое вы периодически весь день повторяете самому себе.

Применяйте ее испытывая стресс или приступ самокритики. Используйте ее как лакмусовую бумажку, как подтверждение того, что вы хороший и достойный человек.

2. Напоминающие знаки. Другой метод подчеркнуть ваши сильные стороны, который можно использовать вместе с аффирмациями, – это напоминающие знаки. Напишите краткую аффирмацию крупными буквами на листе бумаги или на карточке размером 9×4. Повесьте ее на зеркало. Напишите другие и повесьте с обратной стороны вашей входной двери, на тумбочке, на шкафу, на дверце холодильника или рядом с выключателем. Идея в том, чтобы напоминания были в местах, куда вы, естественно, посмотрите. Вы можете сделать их и поменьше, на карточках 3×5 или на визитках. Храните их в портфеле, в ящике стола на работе, в бумажнике или зажиме для денег. Или сделайте напоминание в смартфоне. Каждые несколько дней меняйте ваши знаки местами.

Некоторые люди проигнорируют знаки напоминания как что-то абсурдное или глупое. Но те, кто их использует, признаются, что они подкрепляют и усиливают чувство собственной значимости. Эти знаки – способ заставить заметить, какие качества вы в себе цените.

3. Активная интеграция. Третий способ усилить осознание своих достоинств – вспоминать о конкретных примерах и моментах, когда вы явно их демонстрировали. Возьмите на себя обязательство быть правдивым. Точная оценка самого себя предполагает две вещи:

- 1) признавать и помнить ваши сильные стороны;
- 2) описывать свои слабые стороны четко, конкретно и не уничижительно.

Развитие воли методикой PURRRRS

Акроним *PURRRRS* означает: «сделайте паузу, используйте свои ресурсы, размышляйте, делайте выводы, реагируйте, проверяйте, закрепите успехи» (*pause, use your resources, reflect, reason, respond, review, stabilize*). Вы можете использовать метод *PURRRRS*, чтобы реализовать вашу свободную волю для уменьшения ненужной сдержанности. *PURRRRS* также поможет вам бороться с чувством неадекватности, связанным с подавлением тревоги. Вы также научитесь развивать терпение, решая проблемы, вместо того чтобы автоматически избегать их.

Сделайте паузу

Когда вы подозреваете, что чрезмерно сдерживаетесь, сделайте паузу и обдумайте, что происходит. Вы чувствуете напряжение, зажатость и ограниченность? Эти эмоциональные сигналы могут говорить о наличии сдерживающих мыслей.

Используйте свои ресурсы

Какие ресурсы вы можете использовать, чтобы отказаться от сдерживания? Как насчет терпения? Для начала вы можете перестать выносить оценочные суждения о своих запретах до тех пор, пока не разрешите проблемную ситуацию.

Размышляйте

Большинство чрезмерно сдерживающихся людей умеют находить примеры, подтверждающие их сдерживающие убеждения. На этом этапе займитесь самонаблюдением. Посмотрите на себя со стороны и отметьте свои мысли и убеждения.

Делайте выводы

Вы будете часто обнаруживать несоответствия между сдерживающими убеждениями и вашими эмоциональными и социальными способностями.

Противопоставьте вашим сдерживающим убеждениям адаптивную точку зрения. Сначала подберите примеры навыков, показывающих, что у вас есть способности (вы можете думать; вы можете рассуждать; у вас есть определенные достижения). Затем противопоставьте эти примеры компетентности примерам сдерживающих мыслей. Теперь у вас есть когнитивный диссонанс. Что соответствует истине? Наконец, спросите себя, какие поведенческие шаги вы можете предпринять, чтобы развить свои способности и уменьшить ненужное сдерживание. Из этих шагов состоит ваш план действий.

Реагируйте

Вооружившись аргументированным способом устранения запретов, вы начинаете действовать. Выполните шаги, описанные в плане действий.

Проверяйте

После принятия мер для преодоления чрезмерно ограничивающих запретов вы можете посмотреть на результаты и решить, можете ли вы улучшить то, что делали. Какие действия следует повторить? Какие потенциально успешные действия можно изменить? От каких действий стоит отказаться?

Закрепите успехи

Как вам закрепить успехи в самосовершенствовании? У каждой новой ситуации есть свои уникальные особенности. Получая опыт снятия поведенческих запретов, вы узнаете, что можно сделать в данной ситуации. Вы учитесь быть уверенным в том, что можете избавиться от бессмысленных запретов.

Запишите запрет, от которого вы хотите избавиться. Затем разработайте план *PURRRRS* для развития навыков самоотражения и преодоления этого запрета.

Памятка по методу PURRRRS:

Сделайте паузу. Остановитесь и подготовьтесь к действиям.

Используйте свои ресурсы. Используйте волю и другие ресурсы, чтобы сопротивляться тревожным сдерживающим побуждениям.

Размышляйте. Подумайте о своих мыслях.

Делайте выводы. Ищите несоответствия между сдерживающими убеждениями и тем, чего вы можете достичь. Какие новые шаги вы можете предпринять, чтобы делать то, что вы хотите?

Реагируйте. Выполните шаги, необходимые для изменения.

Проверяйте. Рассмотрите свои действия и внесите в них изменения, когда результаты указывают на такую необходимость.

Закрепите успехи. Продолжайте действовать, пока не возьмете под контроль паразитическое сдерживание.

**КПТ методы по принятию ответственности, снижению тревоги и
развитию знаний о себе**

Метод *ABCDE*, разработанный Альбертом Эллисом, – это обычная часть большинства программ КПТ, и его можно использовать для преодоления любого паттерна паразитической тревоги. Этот акроним обозначает пять шагов.

***A (adversity)* – неблагоприятная ситуация, или активирующее событие.** Первый шаг состоит в осознании этого триггера-события-проблемы.

***B (beliefs)* – убеждения, касающиеся проблемной ситуации.** Они могут быть разной силы, обоснованными или ошибочными, или чем-то средним. На втором шаге вы определяете убеждения, касающиеся события, и делите их на две категории: обоснованные и ошибочные. (На шаге *D* вы получаете критерии для отделения обоснованных убеждений от ошибочных, чтобы это помогло вам реалистично взглянуть на ситуацию с тревогой и получить облегчение.)

***C (consequences)* – эмоциональные и поведенческие последствия наличия убеждений.** На этом шаге вы перечисляете последствия обоснованных и ошибочных убеждений. Например, последствием убеждения, что вы находитесь в угрожающих эмоциональных обстоятельствах, в которых вы беспомощны, может быть паника. При таких обстоятельствах вы могли бы отступить, когда наилучший вариант – двигаться вперед. Если бы вы полагали, что можете найти способ справиться с ситуацией, то чувствовали бы себя увереннее.

***D (disputing)* – постановка под сомнение вредных систем убеждений с помощью исследования и оспаривания.** В случае если вы плохо знакомы с данным процессом, этот шаг включает шесть вопросов, формирующих

мнение, чтобы помочь вам поставить под вопрос свои убеждения. Ответьте на следующие вопросы.

1. Соответствует ли данное убеждение действительности (то есть можно ли это убеждение подтвердить посредством эксперимента и основано ли оно на фактах)?
2. Помогает ли это убеждение достичь разумных и конструктивных целей?
3. Способствует ли это убеждение установлению позитивных отношений?
4. Согласуется ли это убеждение с измеримой реальностью?
5. Кажется ли это убеждение разумным и логичным в данном контексте?
6. Является ли это убеждение в целом полезным или вредным?

Когда вы овладеете этим шестишаговым методом, вы сможете изменить вопросы. Этот процесс позволит сформировать точку зрения, которая относительно свободна от ошибочных убеждений и преувеличений в ситуации, вызывающей тревогу.

E (effects) – результаты осознания и оспаривания вредных мыслей. Определив и прояснив эмоционально значимые убеждения, вы можете занять конструктивную позицию, основанную на правдоподобию, разуме и эксперименте.

Хотя метод *ABCDE* не будет приглушать нормальные эмоции, например, горечь потери, сожаление, фрустрацию и реалистичные тревоги и страхи, он вполне может уменьшить ненужное напряжение, которое возникает из-за ложных ожиданий, преувеличений и ошибочных предположений.

Пример метода ABCDE:

Неблагоприятная ситуация, или активирующее событие. *Сестра занимается эксплуататорскими манипуляциями, чтобы получить «принадлежащие ей по праву» деньги для покрытия чрезмерных расходов.*

Обоснованные убеждения по поводу данного события. Мне не нравится, когда меня загоняют в угол, где я капитулирую перед настойчивостью сестры и требованием денег, чтобы спасти ее от последствий ее собственных чрезмерных трат.

Эмоциональные и поведенческие последствия обоснованных убеждений. *Сожаление, разочарование поведением сестры и недовольство ситуацией.*

Потенциально ошибочные убеждения по поводу данного события. Я не могу отказать сестре. *Убеждение, что уступки сестре устранят тревогу.*

Эмоциональные и поведенческие последствия потенциально ошибочных убеждений. *Ненависть к самому себе из-за капитуляции. Непереносимость напряжения и бегство от него.*

Постановка под сомнение потенциально ошибочных убеждений. Фред напомнил себе о главных семейных ценностях. Он осознал, что хотел бы помочь сестре, если бы она была больна или если бы она никак не контролировала негативные события, но он не хотел помогать ей повторять то, что на самом деле было саморазрушающими привычками. Помня об этом, Фред задал себе шесть вопросов и ответил на них.

1. «Соответствует ли реальности мое убеждение, что я не могу отказать сестре?»
Ответ: «Нет. Есть исключения. Я женился на своей жене, несмотря на протесты сестры, и у меня был замечательный брак. У меня есть силы отказать ей».
2. «Помогает ли мне убеждение, что я должен избежать конфликта с сестрой из-за денег, достичь разумных целей?»
Ответ: «Нет. В действительности это мешает мне преодолеть тревогу, связанную с ее требованиями».
3. «Способствует ли конструктивным отношениям с сестрой мое убеждение в необходимости уйти от конфликта капитуляцией?»
Ответ: «Нет. Этот аспект моих отношений с ней дисфункционален и, вероятно, останется таким, пока она полагает, что может получать от меня все, что требует».
4. «Соответствует ли действительности мое убеждение, что я не могу защититься?»
Ответ: «Нет. Убеждение, что я слишком слаб и не смогу отстаивать свою позицию, — это страх, а не факт».
5. «Кажется ли разумным мое убеждение в правильности капитуляции и имеет ли оно смысл в данном контексте?»
Ответ: «Нет. Чрезмерные расходы сестры, ее убежденность в своих правах и эксплуататорские манипуляции необоснованны. Для того чтобы избежать конфликта, я позволяю самому себе неуважительно к себе относиться, называя себя слабым и глупым. Этот вывод основан на ложном представлении, что мое достоинство зависит от ее одобрения».

6. «Является ли мое убеждение в необходимости уступок в целом полезным или вредным?»
Ответ: «В данном случае оно в целом вредное. Оно отнимает время, эмоциональную энергию и деньги, не давая ничего взамен».

Результаты упражнения на постановку под сомнение убеждений. Лучшее понимание проблемы. Решение дать отказ Джинджер в ответ на настойчивые требования спасти ее от финансовых проблем. Осознание того, что самооценка не зависит от уступок чьим-либо ожиданиям и требованиям. Принятие себя независимо от одобрения сестры. Осознание того, что повышение устойчивости к напряжению поможет развить чувство внутреннего контроля.

Если возникнут затруднения с методом ABCDE, можно применить простую и быструю технику из 4 пунктов. После нескольких применений вы запомните 4 шага из этой простой техники и сможете заполнять таблицу мысленно, быстро находя решение из сложной ситуации. На первых порах воспользуйтесь для записи телефоном, компьютером или обычным листом.

Если у вас есть время, заполняйте не торопясь каждый пункт. В случае сильного стресса или тревоги, перед заполнением следует расслабиться и прийти в себя. Дышите медленно и глубоко в течении 2-4 минут. Перед выдохом задержите в себе воздух на 1-3 секунды. Не торопитесь и постарайтесь расслабиться, можете включить приятную музыку или видео прогулки (Walking tour) по природе или городу. После чего заполните пункты из следующей таблицы:

Беспокоящая ситуация	Мысли об угрозе	Эмоции	Действия

Определение ценностей

Первый шаг в действии согласно своим ценностям – исследование разных областей жизни, влияющих на вашу самооценку. Это сферы жизни, где наиболее выражены ценности у большинства людей. Некоторые из них будут для вас очень важны. Другие могут не относиться к вам. Возможно, вы захотите добавить одну-две области. Приведем краткие описания десяти областей, адаптированные из книги «Ум и эмоции» МакКея, Фаннинга и Сурига Она (2011), которые будут использованы в упражнении из этого раздела.

1. Интимные отношения.

Они включают ваши отношения с брачными партнерами, любовниками, парнем или девушкой. Если прямо сейчас у вас нет пары, вы можете поработать в этой области, представив свои идеальные отношения с кем-то в будущем. Типичные понятия для описания ценностей в области интимных отношений – «любовь», «открытость» и «верность».

2. Воспитание детей.

Что для вас значит быть матерью или отцом? Вы можете ответить на этот вопрос, даже если у вас нет детей. Ценности в области воспитания люди обычно описывают такими словами, как «защита», «воспитание» и «любовь».

3. Образование и обучение.

Независимо оттого, являетесь вы сейчас студентом или нет, в жизни вы часто изучаете что-то новое. Хороший пример – чтение этой книги. Ценности в области обучения могут определять слова «правда», «мудрость» и «самосовершенствование».

4. Друзья и социальная жизнь.

Кто ваш самый близкий друг? Сколько у вас хороших друзей? Чем бы вы занимались со своими друзьями, сколько бы у вас было новых приятелей, если бы вам не мешала низкая самооценка? Ценности, стоящие за дружбой, выражаются словами «преданность», «доверие» и «любовь».

5. Уход за телом.

Какие виды диет, упражнений и профилактических мер вы хотели бы применять в своей жизни? В этой области ценности обозначают словами «сила», «активность» и «здоровье».

6. Родительская семья.

Насколько важны для вас отец, мать, братья и сестры? Большинство людей, говоря о ценностях, связанных с родительской семьей, используют слова «любовь», «уважение» и «принятие».

7. Духовность.

Чувствуете ли вы что-то большее, чем вы сами, нечто, превосходящее то, что вы можете видеть, слышать, ощущать? Духовность многообразна. Она может принимать форму участия в организованном религиозном культе, медитации, прогулок в лесу – в зависимости от того, что дает вам чувство связи с духовным. В этой области ценности описываются словами «ци» (энергия), «Бог», «природа» или «высшая сила».

8. Общественная жизнь и гражданство.

Препятствует ли ваш образ самого себя общественной работе, благотворительности или иного вида политической активности? Ценности в области общественной жизни можно обозначить терминами вроде «справедливость», «ответственность» и «благотворительность».

9. Отдых и досуг.

Если бы вы могли преодолеть свои негативные чувства к самому себе, как бы вы проводили досуг? Как бы вы подзаряжались и восстанавливали связь с семьей и друзьями в развлечениях и играх? Ценности, связанные с досугом, – это «веселье», «креативность», «страсти» и тому подобное.

10. Работа и карьера.

Большинство людей проводит значительную часть жизни на работе. Чего бы вам хотелось там добиться? Какой вклад вы могли бы внести? Что вы хотите отстаивать на своем рабочем месте? Какими были ваши намерения (до сих пор нереализованные), когда вы начали работать? Типичные слова для

обозначения ценностей в области карьеры: «средства к существованию», «мастерство» и «руководство».

Пример таблицы для определения ценностей:

<i>Область</i>	<i>Не важно</i>	<i>Достаточно важно</i>	<i>Очень важно</i>	<i>Ценность</i>
Интимные отношения				
Воспитание детей				
Образование и обучение				
Друзья и социальная жизнь				
Уход за телом				
Родительская семья				
Духовность				
Отдых и досуг				
Работа и карьера				
Прочее (по желанию)				

Перевод ценностей в действия

Теперь пора воплотить ваши ценности в жизнь. Отслеживайте свой прогресс в течение следующих десяти недель по приведенной ниже форме или на отдельном листе бумаги. В первой колонке назовите две-три самые важные для вашей самооценки области из предыдущего упражнения плюс значения, которые вы указали в каждой области.

Во второй колонке кратко обозначьте свои намерения. То, что вы делали бы, если бы всегда действовали согласно своим ценностям, не позволяя страхам, сомнениям или другим болезненным чувствам останавливать вас. Избегайте неясных общих фраз вроде «быть более любящим» или «оставаться спокойным». Обозначьте свои намерения в форме отдельных маленьких действий, которые можно отслеживать. Вместо «быть более любящим со своим ребенком».

Способ разбить ваши намерения на отдельные маленькие действия – это указать «кто», «что», «где» и «когда»:

- что конкретно вы будете делать и говорить;
- с кем вы будете это делать;
- где и в какой ситуации вы будете это делать;
- когда вы будете это делать.

Чтобы заполнить третью колонку, необходимо включить воображение. Закройте глаза и представьте, как выполняете каждое действие. Надо настоящему это увидеть и пережить все ощущения: кто там находится, о чем говорится, как выглядит окружающая обстановка, какая погода, температура, что на вас надето, какие возникают мысли и ощущения. По мере того как сцена становится все более живой, останавливайтесь на типичных мыслях и чувствах, на препятствиях к действию, которые возникают в вашем уме и теле.

Когда вы ясно представите эти барьеры, перечислите их в третьей колонке.

Возьмите на себя обязательство в течение следующих десяти недель претворять свои ценности в жизнь, даже если вы столкнетесь с обычными препятствиями. Через десять недель у вас на руках будет графическое изображение вашего прогресса.» напишите, например, «читать ребенку перед сном».

Журнал перевода ценностей в действия:

Важные ценности	Намерения в деталях: кто, что, когда, где	Препятствия, чувства и мысли, не дающие мне действовать соответственно намерениям	Сколько раз в день я действовал согласно своим намерениям																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							

Упражнение «План действия»

Если в процессе ведения десятидневного журнала у вас часто возникают трудности с претворением ценностей в действия, попробуйте выполнить это упражнение. Выберите в своем списке самую простую, наименее угрожающую область. На отдельном листе бумаги напишите приведенное внизу утверждение, вписав туда свою ценность, болезненные эмоции, которые возникают как препятствие к реализации этой ценности, выгоды от выполнения действий и три конкретных шага, которые вы можете сделать. Подпишите утверждение и рассматривайте его как контракт, по которому вы берете на себя обязательства перед самим собой.

Для служения моей ценности _____

Я готов чувствовать _____

Чтобы я мог _____

Предприняв следующие шаги:

1. _____

2. _____

3. _____

Подпись: _____

Примерные домашние задания

1. С кем я имею отношение при общении с человеком? *(Попросите клиента описать кем или чем является для него другой человек (представление, мечта, желание, «одна из этого типа», пример одной из, безличность)*
2. Точка в центре листа. *(Попросите клиента начертить круг. В центре круга он сам, пусть он расположит друзей, знакомых, родных на листе так, чтобы наиболее важные люди для него были ближе к центру круга, а менее важные, вне круга)*
3. Гипотетический взгляд другим человеком. *(Написание дневника, сценарий, о том, как клиента видят другие люди)*
4. Метод автобиографии развернутой во времени. *(Написание важных событий жизни клиента в краткой форме, с ответами на вопросы: Что мне это дало? Что я чувствовал тогда? Что я чувствую сейчас? Вопросы могут дополняться, меняться в зависимости от клиента)*
5. Письмо. *(Варианты видов писем, которые можно задать в качестве домашнего задания и обсуждения на следующем сеансе):*
 - из будущего
 - бывшим
 - найденное письмо на берегу
 - письмо своему «Я»
 - За что я благодарен жизни?
 - Я счастлив тогда, когда...
 - Мое отличие от других
 - По моему, тебе нужно...
 - Мои задачи
 - Прощание с прошлым

6. Техника придумывания смешных ситуаций + рассказ «Что можно разрушить юмором»?
7. Я счастлив тогда, когда... *(Письменный или устный рассказ на эту тему с дальнейшим обсуждением)*
8. История победы, успеха, неудачи *(Письменный или устный рассказ на эту тему с дальнейшим обсуждением)*
9. Техника 168 часов. *(В неделе 168 часов. Распределение событий прошедшей неделе по этим 168 часам, затем клиенту предлагается распределить 168 часов в его «идеальной неделе»)*
10. Способности. *(Выписывание способностей, которые есть у клиента и которые он хотел бы иметь. После происходит обсуждение)*
11. Метод ТВ шоу *(Жизнь, как телешоу, которое смотрел бы всю жизнь без возможности выключить, переключить. Пусть клиент опишет это ТВ шоу)*

Корреляционная матрица исследования

Депр. состояние	1
Бдительность	2
Избегание	3
Прокрастинация	4
Сверхбдительность	5
Самодистанцирование	6
Самотрансценденция	7
Свобода	8
Ответственность	9
Персональность	10
Экзистенциальность	11
Исполненность	12
Закрытость	13
Самоуверенность	14
Саморуководство	15
Отраженное самоотношение	16
Самоценность	17
Самопринятие	18
Самопривязанность	19
Внутренняя конфликтность	20
Самообвинение	21
Изоляция	22
Переживание одиночества	23
Отчуждение	24
Дисфория одиночества	25
Одиночество как проблема	26
Потребность в компании	27
Радость уединения	28
Ресурс уединения	29
Общее переживание одиночества	30
Зависимость от общения	31
Позитивное одиночество	32
Самоуважение	33
Конфронтационный копинг	34
Дистанцирование	35
Самоконтроль	36
Поиск социальной поддержки	37
Принятие ответственности	38
Бегство-избегание	39
Планирование решения проблемы	40
Положительная переоценка	41

**Рисунки, графики и таблицы, используемые в магистерской
диссертации**

ЭКЗСТЕНЦИАЛЬНОСТЬ							
Сверх бдительность ,644	Самодис танциров вание ,925	Самотрансе нден ция ,721	Свобо да ,723	Ответственн ость ,880	Персональ ность. ,759	Дистанци рование ,909	Бегство- избегание ,664
Изоляция ,667	Дисфория один. -,793	Потребность в компании -,869	Радость уеди нения -,859	Ресурс уеди нения -,897	Общее переживан ие один. -,709	Завис. от общения -,819	Позитивно е один. -,930

Таблица 1 - Фактор «Экзистенциальность»

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ				
Избегание ,884	Прокрасти нация ,695	Сверхбдительность ,641	Самопривязанность ,852	Внутренняя конфликтнос ть -,634
Конфронтационный копинг -,792			Ответственность -,625	

Таблица 2 - Фактор Решительность

ПОЗИТИВНОЕ САМОВОСПРИЯТИЕ			
Депрессивное состояние ,857	Бдительность ,755	Саморуководство ,966	Субъект. ощущение уважения окружающих -,674

Самоценность ,617	Закрытость ,606	Планирование решения проблемы ,802
----------------------	--------------------	---------------------------------------

Таблица 3 - Фактор Позитивное самовосприятие

СОЦИАЛИЗАЦИЯ					
Самоуверенность ,772	Субъект. ощущение ув. окр. ,623	Самоценность ,639	Отчуждение ,702	Положительная переоценка ,668	Поиск соц. поддержки ,940

Таблица 4 Фактор Социализация

	Отчуждение
Самодистанцирование	,613
Самотранценденция	,660
Свобода	,542
Персональность	,680
Исполненность	,609
Закрытость	-,529
Самоуверенность	,607
Суб. ощущение. уваж. окруж.	,707
Изоляция	,624

Таблица 5 - Корреляционные связи отчуждения

	Ответственность
Изоляция	,755
Переживание одиночества	,598
Дисфория одиночества	-,797
Потребность в компании	-,530
Радость уединения	-,554
Ресурс уединения	-,635
Общее переживание одиночества	-,679
Зависимость от общения	-,723
Позитивное одиночество	-,628
Самоуважение	,614
Дистанцирование	,776
Бегство-избегание	,866

Таблица 6 - Корреляционные связи ответственности

	Исполненность
Депрессивное состояние	,569
Сверхбдительность	,737
Изоляция	,620
Отчуждение	,609
Переживание одиночества	,573
Дисфория одиночества	-,518
Потребность в компании	-,644
Радость уединения	-,656
Ресурс уединения	-,732
Общее переживание одиночества	-,710
Зависимость от общения	-,548
Позитивное одиночество	-,734
Самоуважение	,505
Дистанцирование	,756
Бегство-избегание	,702

Таблица 7 - Корреляционные связи исполненности

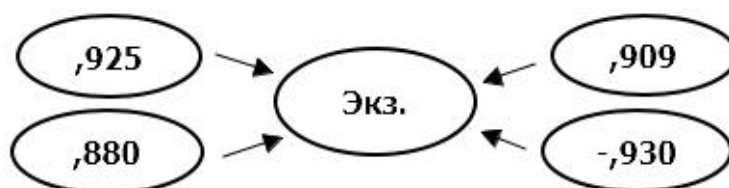


Рисунок 1 - Корреляционные плеяды Экзистенциальности.

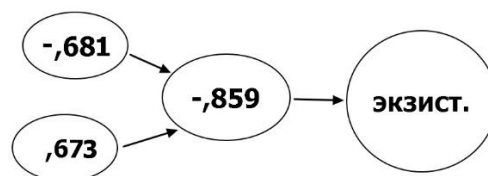


Рисунок 2 - Корреляционные плеяды между Радость уединения (-,859), самоидентификацией (-,680), самоотраженностью (.673)

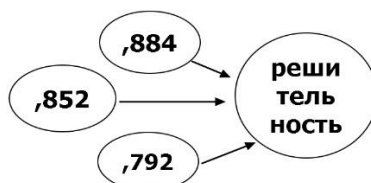


Рисунок 3 - Корреляционные связи между избеганием (.884), самопривязанностью (.852), конфронтационный копингом (.792) со шкалой решительности

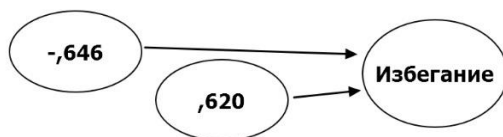


Рисунок 4 - Корреляционные связи между шкалами самопринятия (-,646), самопривязанностью (,620) и избеганием



Рисунок 5 - Корреляционные плеяды Позитивного самовосприятия

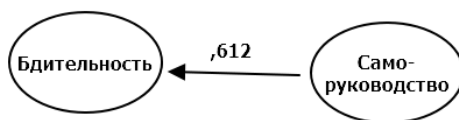


Рисунок 6 - Корреляционная связь между саморуководством и бдительностью

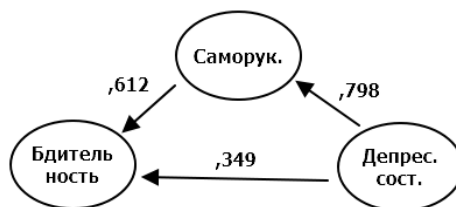


Рисунок 7 - Корреляционные связи между саморуководством, бдительностью и депрессивным состоянием



Рисунок 8 Корреляционные связи в факторе социализация



Рисунок 9 - Корреляционные связи между самооценностью, поиском социальной поддержки и социализацией

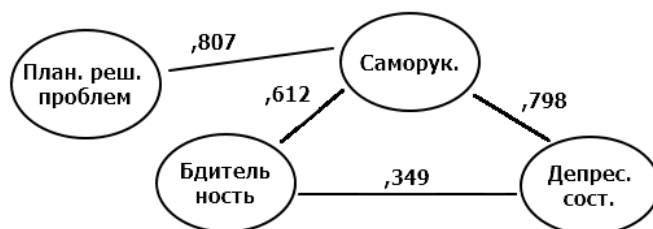


Рис. № 10 Корреляционные плеяды шкал депрессивного состояния, саморуководства, бдительности, планирования решения проблем

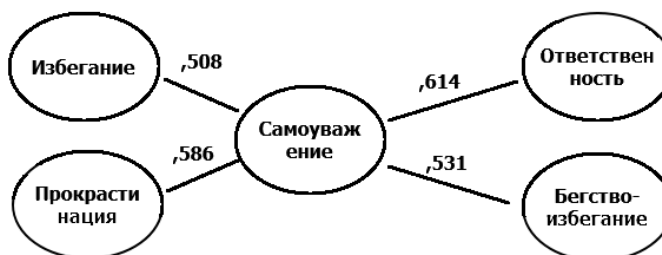


Рисунок 11 Корреляционные связи шкал избегание, прокрастинация, ответственность, бегство-избегание со шкалой самоуважения

Корреляционные плеяды

ЧАСТЬ БАЗЫ ДАННЫХ РЕСПОНДЕНТОВ

	Тест Бэка	Мельбурнский опросник			
	0-20	0-20			
№	Депр. состояние	Бдительность	Избегание	Прокрастинация	Сверхбдительность
1	17	18	10	8	7
2	14	17	1	4	9
3	19	20	7	8	12
4	10	20	3	1	0
5	8	13	6	1	5
6	8	14	6	5	7
7	3	9	9	4	7
8	13	14	11	11	11
9	11	18	1	3	7
10	6	12	1	1	0
11	17	19	12	11	11
12	17	10	10	11	11
13	16	17	13	12	9
14	19	19	11	13	11
15	15	14	2	0	3
16	17	14	1	9	1
17	17	19	9	13	7
18	15	18	6	3	8
19	10	13	4	4	5
20	9	17	7	5	5
21	5	18	2	4	4
22	17	18	2	5	4
23	11	19	1	3	3
24	15	12	6	3	3
25	10	19	10	9	9
26	14	16	11	7	3