

УДК 159.9.072 + 159.92

DOI: 10.18384/2310-7235-2021-2-60-78

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ КАРТИНЫ МИРА ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ПОКОЛЕНИЯ «X» И ПОКОЛЕНИЯ «МИЛЛЕНИУМ»: ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ БЕССМЫСЛЕННОСТИ

Мичкова Н. С., Ошемкова С. А.

Московский институт психоанализа

121170, г. Москва, Кутузовский пр-т, д. 34, стр. 14, Российская Федерация

Аннотация.

Цель. Исследовать экзистенциальные картины мира представителей поколения «Икс» и поколения «Миллениум», различия в их стратегиях совладания при столкновениях с данностями бытия; в частности, рассмотреть взаимосвязь субъективного отчуждения человека от значимых явлений своего существования и ощущения потери смысла.

Процедура и методы. В статье рассмотрен пример эмпирического исследования особенностей проживания субъективного отчуждения и степени выраженности смысложизненного кризиса у представителей поколений. При проведении исследования применены методы психосемиотического анализа текстов, диагностического тестирования, статистической обработки, обобщения и интерпретации результатов.

Результаты. На основании полученных данных описаны особенности переживания бессмысленности существования представителями поколения «Икс» и поколения «Миллениум».

Теоретическая и/или практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы в психотерапевтическом консультировании, в частности – при работе со страхами, экзистенциальными неврозами, экзистенциальным вакуумом, кризисом середины пути.

Ключевые слова: экзистенциальная картина мира, Теория поколений, психосемиотический анализ, диагностические тесты, бессмысленность, субъективное отчуждение, смысложизненный кризис

EXISTENTIAL PICTURES OF THE WORLD OF GENERATION X AND GENERATION 'MILLENNIUM' REPRESENTATIVES: PECULIARITIES OF EXPERIENCING THE MEANINGLESSNESS

N. Michkova, S. Oshemkova

Moscow Institute of Psychoanalysis

34 Kutuzovsky prosp., p. 14, Moscow, 121170, Russian Federation

Abstract.

Aim. To study the existential pictures of the world of Generation X and Generation 'Millennium' representatives, the differences in their coping strategies when faced with the given of existence,

in particularly to consider the interrelation of a person's subjective alienation from the significant phenomena of his existence and the feeling of loss of meaning.

Methodology. The article describes the empirical study of the peculiarities of experiencing the subjective alienation and the degree of expression of the life-meaning crisis by the generations' representatives. The main methods of research are: psycho-semiotic analysis of texts, diagnostic tests, statistical treatment, generalization and interpretation of results.

Results. Based on the data obtained, the peculiarities of experiencing the existence meaningfulness by representatives of Generation X and Generation 'Millennium' are described.

Research implications. The research results can be used in psychotherapeutic counseling, in particular, when working with fears, existential neuroses, existential vacuum, midlife crisis.

Keywords: existential picture of the world, Theory of Generations, psychosemiotic analysis, diagnostic tests, meaningfulness, subjective alienation, life-meaning crisis

Введение

Столкновение человека с данностями бытия. Взаимосвязь субъективного отчуждения человека и ощущения потери смысла

Глубинные экзистенциальные данности – смерть, свобода, изоляция, бессмысленность существования – сопровождают человека на протяжении всей жизни, проявляясь различными феноменами в его реальности. Однако бессмысленность существования отличается от прочих явлений «бытия-в-мире», поскольку, даже признавая объективное отсутствие понятного или познаваемого смысла происходящей с ним жизни, человек тем не менее нуждается в смысле как в единственной связи между собой и внешним миром, выстраивая свою картину мира через осмысление объектов и явлений. Как пишет И. Ялом, цитируя П. Тиллиха, если смерть – угроза объективному существованию, то бессмысленность – угроза существованию духовному [17].

Современный человек проживает жизнь, часто ощущая свою уязвимость и незащищённость на фоне роста высоких технологий и фантастических открытий в науке. В общественном

устройстве прослеживаются тенденции к обезличиванию человека, манипулированию его слабостями. Огромный поток информации, зачастую противоречивой, захлёстывает человека, не оставляя времени на рефлексии, всё ускоряющийся ритм жизни запускает автоматизированность существования, что сталкивает человека с ситуацией смыслоутраты, или, как назвал это В. Франкл, «экзистенциальным вакуумом» – состоянием внутренней опустошённости, скуки, апатии, отрешённости от себя самого и своего бытия [14]. Такая феноменология связывает состояние бессмысленности с понятием субъективного отчуждения – категорией, выражающей онтологическую ситуацию утраты смысла как нарушение связи между человеком и его реальностью [12].

Проблема отчуждения в разные эпохи рассматривалась как отчуждение человека от Бога, от общества, от морали, от своего труда, от собственного внутреннего мира. Само понятие «отчуждение» было привнесено в психологию из философии, экономики и социологии, его разрабатывали такие мыслители, как Г. Гегель (отчуждение как необходимое условие для познания

человеком себя самого) [3], К. Маркс (социально-экономическая природа отчуждения при капиталистическом способе производства как фактор объективации человека) [7], Э. Фромм (отчуждение как субъективный феномен, обусловленный общественным устройством) [15].

Особенно тема отчуждения становится важной для философии и психотерапии экзистенциального направления, которое говорит о том, что отчуждение, будучи феноменом субъективной природы, является неотъемлемой составляющей человеческой экзистенции, проникая во все аспекты бытия: внутриличностные, межличностные, социальные, экономические. Сама проблема существования рассматривается как отчуждение [1]. М. Хайдеггер говорит о том, что отчуждение является следствием социального характера организации человеческого бытия, когда общественное устройство направлено на нивелирование личностных особенностей для удобства встраивания человеческой рабочей единицы в общий производственный организм [18]. Отчуждению способствуют нормы поведения, правила, взгляды и мнения, навязываемые СМИ.

В середине XX в. начинают появляться работы, авторы которых видят связь между переживанием субъективного отчуждения и утратой смысла. Сальваторе Мадди, представитель экзистенциальной парадигмы, вводит понятие «экзистенциального невроза» как хронического состояния, проявляющегося в отсутствии интереса к жизни, скуке и апатии [8]. Он выделяет признаки, сопровождающие экзистенциальный невроз: утрату смысла, отсутствие

интересов, непонимание направления развития своей личности, неспособность к любой деятельности, направленной на реализацию природных талантов. Такой невроз обычно сопровождается скукой, астенией, депрессией, низким уровнем общей активности. Человек, страдающий экзистенциальным неврозом, отчуждён от себя и от общества: его идентичность размыта и представляет собой набор социальных ролей и биологических потребностей; он не поддерживает общественные ценности, избегает социальных отношений. Он не способен на близкие, глубокие личные отношения, что означает переживание одиночества и глобального разочарования. Он не уверен в себе, наполнен тревогой и страхами.

С. Мадди выделяет четыре формы отчуждения, которые И. Ялом [17] одновременно рассматривает как симптомы переживания человеком бессмысленности: вегетативность (крайняя степень смыслоутраты – неспособность поверить в ценность любой деятельности из-за отсутствия внутренней опоры), бессилие (утрата веры в собственные силы и способность влиять на свою жизнь), нигилизм (убеждение в отсутствии смысла, дискредитация активности, имеющей смысл для другого), авантюризм (компульсивный поиск жизненности через опасные виды деятельности) [7].

Симптоматика вегетативности сходна с симптомами экзистенциального вакуума по В. Франклу, когда человеком овладевают апатия и скука, которые являются следствиями утраты переживания осмысленности. Если описать бессилие и нигилизм в терминах В. Франкла, в первом случае это неготовность к осуществлению

смысла, а во втором – реализация негативного смысла. Склонный к авантюризму человек обнаруживает смысл за пределами своей обычной жизни; соответственно, его жизнь остаётся бессмысленной [12].

Для оценки взаимосвязи переживания субъективного отчуждения и состояния потери смысла С. Мадди вместе с С. Кобэйсом и М. Хувером разработали «Тест отчуждения» (An Alienation Test) [20], русскоязычную версию которого мы использовали в данном исследовании.

Кроме того, взаимосвязь субъективного отчуждения и бессмысленности описывается Д. А. Леонтьевым в рамках разработки деятельностно-смыслового подхода, где смысл понимается в трёх аспектах: жизненный смысл как онтологический аспект смысла, который обнаруживается в объективных отношениях между человеком и миром; личностный смысл как феноменологический аспект – образ мира в отражении сознания человека, форма познания жизненного смысла через эмоциональное восприятие реальности; и третий аспект – деятельностный – представлен смысловыми структурами личности, отвечающими за активность человека в зависимости от выстроенных смысловых связей. Личностный смысл, как пишет Д. Леонтьев, – «это видение, которое каждый из нас должен создавать для себя заново» [6, с. 46].

Источником смысла, по Леонтьеву, являются те смысловые связи, которые человек создаёт с реальностью, в которой он существует, с объектами, другими людьми и самим собой и затем реализует в своей активности. Чем больше таких смысловых свя-

зей, тем более насыщенной смыслом переживается человеком его жизнь. Невозможность же выстраивания таких связей или их разрыв приводит к нарушению отношений человека с разными составляющими его жизни, а следовательно, и к отчуждению.

Д. Леонтьев пишет, что «...личностный смысл развивается в течение жизни, смещаясь с физиологических потребностей в младенческом возрасте на ценности в возрасте более старшем; в целом с возрастом усиливается его экзистенциальная ориентация ... фрустрация потребности в смысле считается причиной ряда психологических расстройств, образующих ядро того, что принято называть психическими заболеваниями» [6, с. 47].

Таким образом, можно выделить понятие смысла как некий центральный компонент, который объединяет в себе все смысловые связи, соединяющие человека с реальностью, в которой он существует, со всеми реальными объектами и абстрактными понятиями, наполняющими эту реальность. Отсюда становится понятно, что в феноменологическом аспекте неполноценность отношений с реальностью, отчуждение от важных составляющих человеческого бытия или распад смыслообразующих связей проявляется как экзистенциальный вакуум, фрустрация, невроз, чувство утраты смысла, бессмысленность. И, поскольку все эти феномены происходят на внутреннем психическом плане, они зачастую недоступны для внешнего наблюдателя, поэтому исследование субъективного отчуждения становится возможным через самоотчёт человека о своём состоянии или отношении к различным аспектам своей жизни.

Можно предположить, что степень выраженности отчуждения и его структура различны в разных поколениях, и представители разных поколений по-разному переживают столкновение с отсутствием заданного смысла жизни.

Формирование экзистенциальной картины мира у представителей поколения «Икс» и поколения «Миллениум»

Согласно Теории поколений Н. Хоува и В. Штрауса, каждые 20–25 лет рождается новая совокупность людей, обладающих отличительными особенностями и чертами характера. Поколение выделяется по трём критериям, которые являются общими факторами для всех представителей: одна историческая эпоха, общие убеждения и модели поведения, чувство общности и принадлежности к этому поколению [19].

В России разработкой Теории поколений занимаются основатели проекта «RuGenerations – Теория поколений в России» Е. Шамис и Е. Никонов, которые утверждают, что Теория позволяет понять мотивы поступков человека и предсказать его реакцию на внешние события [16].

Основная идея Теории поколений в том, что поколение – это люди, объединённые, в первую очередь, общими ценностями, которые распознаются по общему языку, культурному опыту, базовым установкам¹. Авторы концепции считают, что ценности формируются у ребёнка до 10–12 лет и прак-

тически не меняются в течение всей жизни. Они закладываются в то время, когда ребёнок ещё не склонен рассматривать мир критически, а просто растёт в определённой естественной для него среде, адаптируясь под её условия.

Источники, формирующие поколенческие ценности¹:

1) ключевые события в регионе, стране, мире;

2) информационные сообщения в обществе (СМИ, культурные и идеологические послы через сюжеты произведений литературы и кино, содержание разговоров взрослых);

3) подходы к воспитанию в семье и учебных заведениях;

4) дефицит.

Ценности представляют собой некий фильтр восприятия, через который человек смотрит на реальность, одновременно являясь составной частью картины мира отдельного поколения. Значимые установки влияют на устойчивые модели и паттерны, в которых заложено отношение к объектам реальности.

Поколение «Икс» – термин, применяемый для обозначения группы людей, родившихся в 1964–1984 гг. Название отражает ключевую ценность поколения: «Икс» – что-то уникальное, загадочное. Один из источников ценности уникальности – в дефицитарности этого качества, так как дети этого поколения формировались в однообразной среде: однотипная одежда, вещи, игрушки, книжки.

Другая ценность, сложившаяся в дефиците, это свобода: отсутствие полноценной личной, социальной или политической свободы сформировало стремление к абсолютной свободе, ког-

¹ RUGENERATIONS – Российская школа Теории Поколений [Электронный ресурс]. URL: <https://rugenerations.su>

да человек занимается теми вещами и с теми людьми, которые он выбрал сам.

Индивидуализм – ценность, выросшая из навыка справляться самостоятельно: это поколение детей «с ключом на шее». Они сами решали все возникающие у них проблемы и в школе, и на улице, умели позаботиться о домашнем быте.

Представители поколения «Икс» очень ориентированы на эмоционально наполненные человеческие отношения, основанные на честности и душевности: их формировала коллективная среда, с детства они были «в компании», окружены близкими по духу людьми, отношения с которыми не прерываются, переходя во взрослую жизнь. Всё это даёт ощущение связанности и причастности.

Поколение «Икс» увидело слом прежнего мира, глобальный переключатель привычной реальности. У них есть опыт растерянности и потери смысла привычной жизни, но учитывая то, что формирование их базовых ценностей пришлось на стабильное время, наполненное (пусть и привнесёнными извне) смыслами, с жёстким государственным регулированием, им знакомо чувство опоры и чёткой структуры. Несмотря на стресс тотально меняющейся реальности, они обладают внутренней устойчивостью, которая является одним из главных ресурсов поколения. Они самостоятельны, самодостаточны, знают цену широкому кругозору и разносторонней информированности, много умеют делать руками. Заложенные в них ценности сформировали у этого поколения особую рефлексивную картину мира, когда отношение к феноменам реальности строится через глубокое размышление.

Это поколение гордится качественным образованием, начитанностью, научным мировоззрением, дающими ему умение проводить сложные аналогии и выстраивать необычные образы.

Поколение «Миллениум» – принятое мировым сообществом название когорты людей, рождённых в 1985–2003 гг. и закончивших школу уже в новом тысячелетии. Недолгое время это поколение называлось «Игрек» – следующая по порядку буква латинского алфавита после Икс.

Среда, в которой выросло это поколение, в значительной степени отличается от предыдущих; одна из характеристик новой среды – условия гипервыбора. Выбирать можно почти всё: товары, услуги, стили жизни, карьерные траектории. И, с одной стороны, представители поколения «Миллениум» хорошо развили навыки «выбирательства», а с другой стороны, постоянная необходимость делать выбор вызывает разного рода фрустрации.

Этот сумбурный, яркий, быстрый мир, в котором существуют представители поколения «Миллениум», формирует ценность возможностей. Их реальность густо заполнена, она интенсивная и плотная, а будущее многовариантно. Они хотят успеть поймать разные возможности, поэтому они активно учатся и развиваются, собирая палитру знаний и навыков. Их мир постоянно меняется, поэтому ясного понимания, чему именно нужно учиться, у них нет, они пробуют многое, но ничто не гарантирует успеха, к которому они так стремятся, так как это тоже одна из их ценностей. Миллениумы постоянно сталкиваются с примерами ярких побед, таких как приобретение

состояния до 30 лет, что держит их в конкурентном режиме.

И здесь возникает другая важная ценность поколения «Миллениум» – время. Время как ресурс успеха: чтобы больше успеть, нужно больше времени. Так появляются новые форматы коммуникации, позволяющие потреблять информацию в сверхконцентрированном виде: мессенджеры, инфографика и т. д.

Ещё одна из поколенческих ценностей Миллениумов – это ценность позитива. Они открыто воспринимают мир, они дружелюбные, поддерживающие. Миллениумы росли в то время, когда в политической сфере царил позитивный настрой: перестройка в СССР, открытие границ, рост сотрудничества и взаимопомощи между государствами. Общее состояние подъёма подкреплялось экономикой: дети видели, что условия жизни в их семьях улучшаются. Играли свою роль и визуальные образы: появились яркие упаковки товаров, новые игрушки, реклама, города становились светлее и красочнее.

Важная характеристика Миллениумов – запрос на «импакт» (от англ. *impact* – ‘влияние’) – стремление и потребность делать вклад в улучшение окружающего мира. Когда поколение формировалось, в информационном пространстве было много диалогов о социальном неравенстве, ухудшении экологии, призывов заботиться о планете. Этому поколению важно участвовать в том, что оказывает импакт: участвовать в международных проектах, оказывающих значимое влияние, быть волонтером. Они научились объединяться для решения этих больших задач, но, в отличие от поколения «Икс»,

их команды – это малознакомые или совсем незнакомые люди, связанные только общей задачей.

Исследователи говорят, что дефицит Миллениумов – это живое человеческое общение со всем спектром подлинных эмоций. Их коммуникационная среда – социальные сети – не может дать ощущения естественного, близкого контакта с другим человеком, обеспечить обратную связь, через которую люди привычным образом познают и себя тоже. Это рождает чувство отчуждения от самих себя и от других. Контраст между активной цифровой жизнью и чувством глубокого одиночества вне сетевого общения настолько огромен, что это приводит к заметному росту уровня депрессий, разного рода зависимостей, суицидам. По данным ВОЗ на 2017 г., в России только официально зарегистрировано 8 млн случаев депрессии (5,5% населения), наиболее многочисленные группы – это женщины 20–29 лет и старше 65¹. Зависимость от нахождения онлайн, бесконечное сравнение себя с кем-то более успешным порождают тревожные состояния, при которых человек начинает чувствовать себя отчуждённым. Чем сильнее потребность в общении, тем сильнее чувство отчуждённости и потери смысла. Миллениум ищет смыслы в сети, он хочет заполнить содержанием свой экзистенциальный вакуум, но цифровой мир – это не реальная, а идеальная жизнь. И разрыв между этими двумя полюсами

¹ «Депрессия» [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения (Россия). URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression>

настолько велик, что и тот, кто её наблюдает, и тот, кто её демонстрирует, находятся во власти сложного внутреннего противоречия, сходного с психодинамическими внутриличностными конфликтами.

Цели и задачи исследования

Целью настоящей работы стало: изучение экзистенциальных картин мира представителей поколения «Икс» и поколения «Миллениум», различий в их стратегиях совладания при столкновениях с данностями бытия; в частности, рассмотрение взаимосвязи субъективного отчуждения человека от значимых явлений своего существования и ощущения потери смысла. Задачи исследования включали оценку степени выраженности отчуждения и изучение его структуры у представителей поколения «Икс» и поколения «Миллениум», диагностику кризиса смысла жизни, изучение того, как чувство бессмысленности отражается в экзистенциальной картине мира поколений.

Гипотеза: ощущение отсутствия смысла существования в большей степени выражено в поколении «Миллениум» по сравнению с поколением «Икс».

Выборка испытуемых составила 50 человек (женщин и мужчин) с законченным высшим образованием, которые были разделены на две группы по критерию возраста. В первую группу «Поколение “Икс”» вошли 25 человек в возрасте от 36 до 46 лет. Во вторую группу «Поколение “Миллениум”» вошли 25 человек в возрасте от 21 до 30 лет.

Методики исследования

1. Текстовая проективная методика «Воспоминание и псевдовоспоминание» М. Новиковой-Грунд;

2. «Опросник субъективного отчуждения» Е. Осина;

3. «Опросник смысложизненного кризиса» К. Карпинского (диагностическая версия).

Текстовая проективная психосемантическая методика «Воспоминание и псевдовоспоминание» М. Новиковой-Грунд была использована нами для изучения экзистенциальных картин мира представителей двух поколений, тех их мировоззренческих смыслов, которые отражаются – независимо от воли и намерений говорящего – в его вербальной продукции, в повторяющемся – и неосознаваемом – выборе им лексических и грамматических средств. Методика позволяет решить проблему строгости интерпретаций, отделяя субъективность исследуемого от субъективности исследователя [10; 11]. Во избежание неоднозначности анализируемых высказываний для работы с текстами используются семантические примитивы – логический метаязык, предложенный А. Вежбицкой для описания грамматических и лексических значений [2]. Пересказанные в семантических примитивах тексты респондентов (написанные от своего лица и от лица антипода) декодируются по определённом алгоритму, который заключается в исследовании сюжетных, семантических и синтаксических выборов автора.

Вторая методика – «Опросник субъективного отчуждения» Е. Осина, разработанный на основе Теста отчуждения С. Мадди, С. Кобэйса и М. Хувера и теоретических представлений С. Мадди об отчуждении как об основе экзистенциального невроза, когда отчуждение рассматривается как нарушение в структуре взаимоотноше-

ний человека с миром, проявляющееся в переживании смыслоутраты [13]. Опросник позволяет производить дифференцированную диагностику индивидуальной выраженности смыслоутраты в различных сферах жизни для выявления лиц, относящихся к группе риска по нарушениям, связанным со смыслоутратой (девиантное поведение, формирование зависимостей, депрессии, профессиональное выгорание).

Третья методика – «Опросник смысложизненного кризиса» К. Карпинского (диагностическая версия). Методика предназначена для тестирования психически здоровых людей от 15 лет и состоит из 50 вопросов [4; 5]. Опросник изучает негативные проявления субъективных переживаний и поведения человека, затрудняющегося с определением и реализацией смысла своей жизни. Он исследует феноменологию кризиса бессмысленности, поэтому балл, лежащий ближе к минимальному значению, не является показателем высокого уровня осмысленности жизни, но говорит о том, что в данный момент испытуемый не страдает от кризиса смысла жизни и, насколько действительно его жизнь наполнена глубоко осознаваемыми ценностями, значением и содержанием, можно установить при личной беседе.

Анализ и обсуждение результатов исследования

1. Экзистенциальные картины мира двух поколений (текстовая методика «Воспоминание и псевдовоспоминание» М. Новиковой-Грунд). Исследуя экзистенциальные картины мира представителей двух поколений,

мы выявили и сравнили экзистенциальные конфликты в их текстах, воспользовавшись представлением о психологических защитах, которыми человек закрывается от предельных данностей бытия [17].

Так, защитой от бессмысленности выступают личностные смыслы, которые создаёт человек, его стремление к самоактуализации, творчеству, гедонизму, жертвенности или альтруизму.

Поскольку психологическим механизмом смыслоутраты выступает субъективное отчуждение [13], потеря смысла тесно связана с конфликтом экзистенциальной изоляции. Признаки, указывающие на конфликт изоляции: беспомощность и дефамилиаризация (искажённое восприятие привычных вещей).

Защитой от бремени экзистенциальной свободы выступает избегание ответственности – в форме компульсивности, ощущения потери контроля, ухода от автономного поведения, нечувствительности к своим желаниям. От страха смерти человек закрывается убеждёностью в личной уникальности и исключительности (через компульсивный героизм, трудоголизм, нарциссизм, неадаптивный агрессивный и контролирующий жизненный стиль), а также верой в спасителя (через погружённость в некую бо́льшую целостность и зависимость).

Результаты анализа текстов на предмет выявления экзистенциальных конфликтов [9] представлены в таблице 1.

Как можно видеть, в каждой из выборок есть один преобладающий экзистенциальный конфликт. *В группе поколения «Икс» – это свобода, в группе поколения «Миллениум» – изоляция.*

Полученные результаты корреспондируют с данными Теории поколений

Таблица 1 / Table 1

Экзистенциальные конфликты в поколениях Икс и Миллениум / Existential conflicts in Generation X and Generation 'Millennium'

Поколение Икс					Поколение Миллениум				
№, код	Бесмысленность	Изоляция	Свобода	Смерть	№, код	Бесмысленность	Изоляция	Свобода	Смерть
1X					1У				
2X					2У				
3X					3У				
4X					4У				
5X					5У				
6X					6У				
7X					7У				
8X					8У				
9X					9У				
10X					10У				
11X					11У				
12X					12У				
13X					13У				
14X					14У				
15X					15У				
16X					16У				
17X					17У				
18X					18У				
19X					19У				
20X					20У				
21X					21У				
22X					22У				
23X					23У				
24X					24У				
25X					25У				
Σ	5	10	16	8	Σ	6	20	8	7

Источник: составлено авторами.

в России, которые говорят о том, что в поколении «Икс» одной из основных ценностей является ценность свободы, а в поколении «Миллениум» – живое человеческое общение, что нашло отражение в картинах мира представителей поколений в виде соответствующих экзистенциальных конфликтов.

Ценность свободы была сформирована образом жизни детей-Иксов: с раннего возраста они привыкли свободно распоряжаться своим временем и самостоятельно распределять задачи, цели и круг общения, но, помещённая в зону экзистенциального конфликта, эта важная составляющая картины

мира поколения приобретает несколько иное значение. Представляется вероятным, что такой высокий показатель конфликта экзистенциальной свободы обусловлен амбивалентным её проживанием во внутреннем мире человека из поколения «Икс». С одной стороны, предоставленный сам себе, ребёнок довольно рано начал отвечать за свой быт и за свою безопасность, что окружающими его людьми трактовалось положительно: он привычно слышал обращённую к себе фразу «ты же уже большой», начиная с самого раннего возраста. С другой стороны, он рос в жёстких рамках предъявляемых ему требований со стороны социума, не имея в полной мере жизненного опыта и общественного статуса, чтобы функционировать наравне с «настоящими» взрослыми, переживая противоречивость своей свободы. Ту же двойственность можно обнаружить и в государственном устройстве. Идеология социалистического строя ярко презентовала ценность свободы советского человека от «гнёта царей и капиталистов», но, с другой стороны, был «железный занавес», не было свободы слова и демократических предположений.

Весь этот комплекс условий сформировал в картине мира человека поколения «Икс» конфликт экзистенциальной свободы, который на уровне текста проявляется в большом количестве неагенсных конструкций.

Приведём пример текста респондента 11X, где присутствуют три экзистенциальных конфликта: изоляции, свободы и бессмысленности.

Воспоминание: *«Мне купили велосипед. Красный «Салют». Вот это праздник. Можно погонять!»*

Псевдовоспоминание: *«Выучила уроки. Пошла гулять. Сделала уборку в квартире».*

Анализ текста на сюжетном уровне показывает, что мир автора текста пуст: нет ни самого автора, нет других фигур. Есть только какие-то неясные те, кто сделал говорящему хорошо («Мне купили велосипед ... Вот это праздник»). В тексте антипода появляется только пол, но по-прежнему нет ни Я-объекта, ни одной фигуры. Это конфликт экзистенциальной изоляции.

Конфликт экзистенциальной свободы обусловлен, во-первых, неагенсной конструкцией («мне купили велосипед»), единственным предложением, в котором смутно обрисованы некие «другие», но по отношению к которым есть ощущение несвободы. И во-вторых, акцентно выделенный глагол «погонять», который семантически воспринимается как связанный со свободным быстрым перемещением. «Можно погонять!» – предложение, усиленное восклицательным знаком, выражающим волнение или особенно сильное чувство, мы интерпретировали как фундаментальное разрешение быть свободным после того, как сначала этой свободы не было. Этот вывод подтверждается текстом антипода, где по-прежнему нет Я-объекта, но разрешено активное действие, направленное на свободу, – «пошла гулять» – как свидетельство фундаментального запрета быть свободным в своих передвижениях в реальной жизни.

Конфликт бессмысленности представлен крайней степенью отчуждения автора от своей действительности, в которой нет значимых одушевлённых фигур, чувств и эмоций, которые обычно

представляются внутренними предикатами, нет никакого отношения к своему бытию. В качестве защиты от экзистенциальной бессмысленности выступает самоактуализация, предъявляемая во втором тексте, в виде набора функций или социальных ролей, которые выполняет автор: я ученик, я тот, кто проводит / не проводит время на улице, я тот, кто наводит / не наводит порядок в квартире. Таким образом автор делает попытку выстроить систему личностного смысла для защиты от ужаса бессмысленности существования.

Как уже упоминалось выше, в выборке поколения «Миллениум» преобладает экзистенциальный конфликт изоляции. Полученные данные служат подтверждением выводов Теории поколений в России о том, что главным дефицитом Миллениумов является дефицит живого общения, недостаток переживания настоящего контакта с близким другим.

Приведём пример текста респондента 4У из второй выборки «Поколение «Миллениум»»: «Родной двор в спальном районе Москвы. Июнь. Зеленая листва, тепло, яркое солнце сквозь ветки деревьев. Всё яркое и белое от тополиного пуха, он кругом будто тёплый снег. Я прогуливаюсь по двору. Это по-прежнему моё самое любимое время, приносит мне несказанную радость. Самое счастливое воспоминание детства и, скорее, единственное».

Текст антипода: «Тёплый вечер, весь город в огнях, на улице толпа народу, сегодня день города, и я не могла не пойти гулять в центр, где различные концерты. Я лавирую между людьми и пробираюсь в первый ряд, чтобы быть поближе к сцене. Моё сердце бьётся в такт музыке, и я чувствую себя еди-

ным со всеми людьми. Я должна охватить как можно больше подобных событий, как жаль, что нельзя быть в разных точках московского праздника одновременно».

Пересказ текстов в семантических примитивах: «Место, где живу с тех пор как есть. Тёплое время года. Всё вокруг очень хорошо. Я двигаюсь по месту, где живу. Это долго моё время, которое очень хорошо чувствуется внутри, делает мне очень хорошо внутри и снаружи. Самое хорошее знание внутри из того времени, когда я ещё существую недолго, и вроде одно».

«Хорошее время, там, где живут многие, светло, здесь очень много людей, и я не могла не двигаться, чтобы быть там, где больше людей, где хорошо. Я двигаюсь между людьми и двигаюсь ближе туда, где хорошо. То, что у меня внутри делается так же, как и снаружи, я чувствую себя как часть других людей. Я должна сделать себе внутри как можно больше хорошего. Я чувствую плохо, потому что не происходит так, чтобы быть в разных местах, где хорошо, в одно время».

В картине мира автора действует только он один. Обозначено его внутреннее пространство, наполненное чувствами, автор выделяет себя из окружающей действительности, но иных действующих фигур нет. Во втором тексте представлена защита от экзистенциальной изоляции – слияние – «чувствую себя как часть других людей». Подтверждает наличие этого конфликта и тот факт, что мир автора наполнился жизнью (в нём даже «бьётся сердце») именно в тексте антипода.

Стоит упомянуть, что на уровне построения текста здесь можно предположить конфликт, связанный со смер-

Таблица 2 / Table 2

Сравнение субъективного отчуждения двух поколений / Comparison of the two generations' Subjective Alienation

Название шкалы	Ранг поколения «Икс»	Ранг поколения «Миллениум»	Эмпирическое значение U-критерия	Ранг шкалы по значению U-критерия
<i>Критические значения для выборки при $N_{1,2} = 25$: $U_{кр} = 192$ ($p \leq 0,01$) $U_{кр} = 227$ ($p \leq 0,05$)</i>				
Общее отчуждение	380	895	55	1
Отчуждение от работы	483,4	791,5	158,5	9
Отчуждение от общества	412,5	862,5	87,5	5
Отчуждение в отношениях	438	837	113	7
Отчуждение от семьи	440,5	834,5	115,5	8
Отчуждение от себя	392,5	882,5	67,5	2
Вегетативность	399	876	74	4
Бессилие	395,5	879,5	70,5	3
Нигилизм	415	860	90	6
Авантюризм	491	784	166	10

Источник: составлено авторами.

тью. Первый текст резко обрывается, прерывая приятные детские воспоминания. Такое внезапное окончание говорит о некоем невыносимом событии в прошлом, и точка нужна для того, чтобы не вводить его в текст. И такое тотальное отчуждение героя также может быть связано с потерей близкого человека в раннем возрасте.

Условия нашего эксперимента не подразумевали дополнительных собеседований с респондентами для прояснения их обстоятельств, но в рамках психотерапевтической консультации применение текстовых методик может оказать существенную помощь терапевту в определении мишеней работы.

Таким образом, проведённый анализ текстов показал, что в группе поколения «Икс» чаще всего встречался

экзистенциальный конфликт свободы – 16 случаев, конфликт бессмысленности выявлен 5 раз.

В группе поколения «Миллениум» первое место по частотности предъявления занимает экзистенциальный конфликт изоляции – 20 случаев, бессмысленности – 6. Так как отчуждение в интрапсихическом пространстве человека связано с переживанием бессмысленности, можно сделать вывод, что представители поколения «Миллениум» чаще испытывают чувство бессмысленности в сравнении с представителями поколения «Икс».

2. Субъективное отчуждение как основа экзистенциального невроза («Опросник субъективного отчуждения» Е. Осина). Результаты по

«Опроснику субъективного отчуждения» показали, что *уровень признака общего отчуждения, а также уровни признаков отчуждения по всем шкалам выше в выборке поколения «Миллениум» по сравнению с выборкой поколения «Икс» (см. табл. 2).*

Чтобы установить, существует ли различие в выраженности показателей субъективного отчуждения в двух выборках, был проведён статистический анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни, результаты которого [9] позволяют сделать следующие выводы: *показатели по всем шкалам субъективного отчуждения в разных сферах жизни говорят о том, что субъективное отчуждение ярче переживается в группе поколения «Миллениум».*

Самым значимым различием в двух выборках оказался показатель шкалы «Общее отчуждение» (при $p \leq 0,01$), т. е. *представители поколения «Миллениум» по сравнению с людьми из поколения «Икс» характеризуются более интенсивным переживанием отчуждения от значимых составляющих своей жизни.* Это подтверждает гипотезу о том, что есть различие в проживании чувства бессмысленности и смыслоутраты в двух поколениях, причём в поколении «Миллениум» этот феномен выражен сильнее.

Показатель по шкале «Отчуждение от себя» (при $p \leq 0,01$), более высокий у Миллениумов, говорит о том, что они чаще проявляют *признаки самоотчуждения: тотальную скуку, апатию, отказ от понимания собственных потребностей и желаний, ощущение внутренней пустоты.*

Показатель по шкале «Бессилие» (при $p \leq 0,01$) в группе более молодого поколения также статистически зна-

чимо выше, чем в группе поколения «Икс», т. е. *у Миллениумов чаще отсутствует вера в свои силы и в способность влиять на жизненные ситуации.*

Такие же выводы верны для остальных шкал Опросника субъективного отчуждения: *показатели уровня отчуждения от важных аспектов своей реальности статистически значимо выше, а значит, ярче проявляются у представителей поколения «Миллениум».*

Наиболее близко расположены к границе нулевой гипотезы (H_0), но при сохранении статистически значимого различия, шкалы «Авантюризм» и «Отчуждение от работы», а это означает, что признаки данных форм отчуждения, а именно: компульсивное поведение, направленное на поиск экстрима (авантюризм), и низкая удовлетворённость профессиональной деятельностью (отчуждение от работы) – в меньшей степени различаются у представителей обоих поколений.

3. Смысложизненный кризис («Опросник смысложизненного кризиса» К. Карпинского). Результаты групп, представляющих поколение «Икс» и поколение «Миллениум» по «Опроснику смысложизненного кризиса» К. Карпинского, и их сравнение по U-критерию Манна-Уитни показали [9], что *у представителей поколения «Миллениум» по сравнению с поколением «Икс» в большей степени можно наблюдать проявление негативных субъективных чувств, связанных с переживанием бессмысленности жизни (при $p \leq 0,01$; см. табл. 3).*

Выводы

1. В каждом поколении преобладает один экзистенциальный конфликт.

Таблица 3 / Table 3

Сравнение смысложизненного кризиса двух поколений / Comparison of the two generations' Life-meaning crisis

Ранг поколения «Икс»	Ранг поколения «Миллениум»	Эмпирическое значение U-критерия
<i>Критические значения для выборки при $N_{1,2} = 25$: $U_{кр} = 192$ ($p \leq 0,01$) $U_{кр} = 227$ ($p \leq 0,05$)</i>		
383,5	891,5	58,5

Источник: составлено авторами

В группе, представляющей поколение «Икс», это свобода, в группе, представляющей поколение «Миллениум», – изоляция. Однако изоляция или отчуждение в интрапсихическом пространстве человека связаны с переживанием бессмысленности, что означает, что представители поколения «Миллениум» чаще страдают от смыслоутраты в сравнении с представителями поколения «Икс».

2. Субъективное отчуждение статистически значимо более выражено в группе поколения «Миллениум» по сравнению с группой поколения «Икс».

3. Проявление негативных субъективных чувств, связанных с переживанием бессмысленности жизни, статистически значимо более выражено в группе поколения «Миллениум» по сравнению с группой поколения «Икс».

Таким образом, *ощущение отсутствия смысла в большей степени выражено в поколении «Миллениум».*

Заключение

Всё многообразие экзистенциальных феноменов человеческого существования включено в экзистенциальную картину мира человека, находящую своё отражение в языке, на котором этот человек говорит.

Индивидуальная экзистенциальная картина мира формируется личным опытом человека, его отношениями с явлениями своего существования, такими, как любовь, свобода, одиночество, ответственность, воля, смерть, тревога, страх, время, пространство и т. д. Неизбежное наложение индивидуальных оценок и взглядов на наблюдаемую реальность делает невозможным получение точной копии окружающего мира, но формирует субъективную картину мира, познав и дешифровав которую, можно сделать попытку приблизиться к пониманию внутреннего мира отдельного человека.

Центральным компонентом картины мира человека выступает смысл как внутреннее содержание объектов и феноменов, как направление течения внутренней психической энергии. Человек нуждается в смысле. Так, В. Франкл приводит цитату австрийского писателя Франца Верфеля: «жажда – лучшее доказательство существования воды», – как аргумент к основному постулату логотерапии о том, что базовой мотивацией человека является воля к смыслу [14]. Человек жаждет смысла, он ищет и пытается открыть смыслы вещей вообще и уникальный смысл собственной жизни в частности. И если он терпит неудачу,

его охватывает ощущение бессмысленности, которое может скрываться за чувством общей разочарованности жизнью, внутренней пустоты, ангедонии, скуки. В попытке закрыться от ужаса экзистенциальной бессмысленности человек создаёт личные смыслы: погружается в творчество, альтруизм, становится одержим деятельностью, стремится к самоактуализации. Человек ищет смыслы, чтобы закрыться от экзистенциальной тревоги, смутного ощущения, что он заброшен в этот холодный молчаливый мир в случайной точке и так же однажды его покинет, не получив никакого ответа на свои искания.

И. Ялом пишет о том, что существует взаимосвязь между ощущением осмысленности жизни и ценностями: они, взаимно влияя, усиливают друг друга. Ценности выступают своеобразными ориентирами, концепциями «желательного», которые влияют на способ бытия как отдельного человека, так и группы, как мы это увидели на примере двух разных поколений людей. Через осмысливание, рефлексию, выстраивание отношений со своими ценностями, через личностный смысл человек формирует своё понимание о себе, строит свою индивидуальность, делая свою жизнь более осознанной и наполненной.

Согласно Теории поколений в России, поколение «Икс» и поколение «Миллениум» формировались в разных общественных, экономических и

политических условиях; соответственно, их поколенческие ценности и поколенческие дефициты различаются. И, как показало наше исследование, действительно существует статистически значимое различие в проживании чувства бессмысленности представителями двух разных поколений, причём смыслоутрата более сильно выражена в поколении «Миллениум».

Не исключена вероятность того, что такой результат может свидетельствовать о возрастной особенности представителей поколения «Миллениум», которые в данный период времени всё ещё находятся в поиске своего жизненного пути, что и определяет их более высокий показатель уровня общего отчуждения в сравнении со старшим поколением, в значительной степени более укоренённым в жизни. Тем не менее полученные результаты указывают на определённые тенденции в различии устройства и оснащения внутреннего мира людей разных поколений.

Полученные в нашем исследовании результаты могут быть полезны в психотерапевтическом консультировании, в частности, при работе со страхами, экзистенциальными неврозами, экзистенциальным вакуумом, кризисом середины пути.

*Статья поступила
в редакцию 29.12.2020*

ЛИТЕРАТУРА

1. Больнов О. Философия экзистенциализма: Философия существования. СПб., 1999. 222 с.
2. Вежбицкая А. Семантические универсалии и базисные концепты. М., 2011. 568 с.
3. Гегель Г. В. Ф. Феноменология духа. М., 2019. 704 с.
4. Карпинский К. В. Опросник смысложизненного кризиса: монография. Гродно, 2008. 108 с.

5. Карпинский К. В. Смысложизненный кризис личности: феноменология, механизмы, закономерности: автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 2017. 58 с.
6. Леонтьев Д. А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности. 4-е изд., испр. М., 2019. 584 с.
7. Маркс К. Капитал. М., 2019. 544 с.
8. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ. СПб., 2002. 539 с.
9. Мичкова Н. С. Исследование экзистенциальной картины мира человека из Поколения Икс и Поколения Игрек (Миллениум). Особенности переживания смысла: ВКР (бак. раб.). М., 2020. 101 с.
10. Новикова-Грунд М. В. Текстовые методики: попытка совмещения психотерапевтических техник и доказательной психологии в парадигме культурно-исторической концепции Л. С. Выготского // Психолого-педагогический поиск. 2016. № 3 (39). С. 95–104.
11. Новикова-Грунд М. В. Уникальная картина мира индивида и ее отображение на тексты: на примере текстов людей, совершивших ряд суицидальных попыток. М., 2014. 220 с.
12. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Смыслоутрата и отчуждение // Культурно-историческая психология. 2007. Т. 3. № 4. С. 68–77.
13. Осин Е. Н. Смыслоутрата как переживание отчуждения: структура и диагностика: дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 181 с.
14. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990. 372 с.
15. Фромм Э. Бегство от свободы. М., 2017. 288 с.
16. Шамис Е., Никонов Е. Теория поколений. Необыкновенный Икс. М., 2017. 140 с.
17. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 2019. 576 с.
18. Хайдеггер М. Бытие и время. М., 2015. 460 с.
19. Howe N. Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069 / Neil Howe, Willaim Strauss. 1st ed. New York, 1991. 538 p.
20. Maddi S., Kobasa S., Hoover M. An Alienation Test // Journal of Humanistic Psychology. 1979. Vol. 19, № 4. P. 73–76.

REFERENCES

1. Bol'nov O. *Filosofiya ekzistentsializma: Filosofiya sushchestvovaniya* [Philosophy of Existentialism: Philosophy of Existence]. S. Petersburg, 1999, 222 p.
2. Vezhbitskaya A. *Semanticheskie universalii i bazisnye kontsepty* [Semantic universals and basic concepts]. Moscow, 2011, 568 p.
3. Hegel' G. W. F. *Fenomenologiya dukha* [Phenomenology of spirit]. Moscow, 2019, 704 p.
4. Karpinskii K. V. *Oprosnik smyslozhiznennogo krizisa: monografiya* [Questionnaire for the meaning of life crisis: monograph]. Grodno, 2008, 108 p.
5. Karpinsky K. V. *Smyslozhiznennyi krizis lichnosti: fenomenologiya, mekhanizmy, zakonomernosti: avtoref. dis. ... dokt. psikhol. nauk* [Life crisis personality: phenomenology, mechanisms, patterns: abstract of D. thesis in Psychological sciences]. Moscow, 2017, 58 p.
6. Leont'ev D. A. *Psikhologiya smysla. Priroda, stroenie i dinamika smyslovoi real'nosti* [The psychology of meaning. The nature, structure and dynamics of semantic reality]. Moscow, 2019. 584 p.
7. Marx K. *Kapital* [Capital]. Moscow, 2019. 544 p.
8. Maddi S. *Teorii lichnosti. Sravnitel'nyi analiz* [Personality theories. Comparative analysis]. S. Petersburg, 2002. 539 p.

9. Michkova N. S. *Issledovanie ekzistentsial'noi kartiny mira cheloveka iz Pokoleniya Iks i Pokoleniya Igrek (Millenium). Osobennosti perezhivaniya smysla: bak. rab.* [Study of the existential picture of the world of a person from Generation X and Generation Y (Millennium). Features of experiencing meaning: bacc. work.]. Moscow, 2020. 101 p.
10. Novikova-Grund M. V. [Text methods: an attempt of combining psychotherapeutic techniques and evidence-based psychology in the paradigm of the cultural-historical concept of L. S. Vygotsky]. In: *Psikhologo-pedagogicheskii poisk* [Psychological and pedagogical search], 2016, no. 3 (39), pp. 95–104.
11. Novikova-Grund M. V. *Unikal'naya kartina mira individa i ee otobrazhenie na teksty: na primere tekstov lyudei, sovershivshikh ryad suitsidal'nykh popytok* [A unique picture of the individual]. Moscow, 2014. 220 p.
12. Osin E. N., Leont'ev D. A. [Sense loss and alienation]. In: *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya* [Cultural-historical psychology], 2007, vol. 3, no. 4, pp. 68–77.
13. Osin E. N. *Smyslourata kak perezhivanie otchuzhdeniya: struktura i diagnostika: dis. ... kand. psikhol. nauk* [Loss of sense as an experience of alienation: structure and diagnostics: PhD thesis in Psychological sciences]. Moscow, 2007. 181 p.
14. Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla* [Man in search of meaning]. Moscow, 1990. 372 p.
15. Fromm E. *Begstvo ot svobody* [Escape from freedom]. Moscow, 2017. 288 p.
16. Shamis E., Nikonov E. *Teoriya pokolenii. Neobyknovennyyi Iks* [The theory of generations. Extraordinary X]. Moscow, 2017, 140 p.
17. Yalom I. *Ekzistentsial'naya psikhoterapiya* [Existential psychotherapy]. Moscow, 2019, 576 p.
18. Khaidegger M. *Bytie i vremya* [Being and time]. Moscow, 2015. 460 p.
19. Howe N. *Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069* / Neil Howe, Willaim Strauss. 1st.ed. N.Y., 1991, 538 p.
20. Maddi S., Kobasa S., Hoover M. An Alienation Test. In: *Journal of Humanistic Psychology*, 1979, vol. 19, no. 4, pp. 73–76.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Мичкова Наталия Сергеевна – бакалавр психологии, магистрант Московского института психоанализа, студентка Международного центра психологического консультирования и психотерапии «Экзистенция»;
e-mail: nmichkova@gmail.com

Ошемкова Светлана Анатольевна – кандидат педагогических наук, магистр психологии, доцент кафедры психотерапии и психологического консультирования факультета психологии Московского института психоанализа;
e-mail: svetlana@oshemkova.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Nataliya S. Michkova – BSc (Psychology), Master's student at the Moscow Institute of Psychoanalysis, student of the International Center for Psychological Counseling and Psychotherapy «Existence»;
e-mail: nmichkova@gmail.com;
OCID <https://orcid.org/0000-0002-6476-5278>

Svetlana A. Oshemkova – Cand. Sci. (Education), MSc (Psychology), Ass. Prof. of the Department of Psychotherapy and Psychological Counseling, Moscow Institute of Psychoanalysis;
e-mail: svetlana@oshemkova.ru;
OCID <https://orcid.org/0000-0002-1097-4373>

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Мичкова Н. С., Ошемкова С. А. Экзистенциальные картины мира представителей поколения «X» и поколения «Миллениум»: особенности переживания бессмысленности // Вестник Московского государственного областного университета. 2021. № 2. С. 60–78.
DOI: 10.18384/2310-7235-2021-2-60-78

FOR CITATION

Michkova N. S., Oshemkova S. A. Existential pictures of the world of Generation X and Generation 'Millennium' representatives: peculiarities of experiencing the meaninglessness In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2021, no. 2, pp. 60–78.
DOI: 10.18384/2310-7235-2021-2-60-78