

ISSN 2079-6617  
eISSN 2309-9828

НАУЧНОЕ ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ**  
журнал  
NATIONAL PSYCHOLOGICAL JOURNAL

ТОМ 20. №4. 2025



## Содержание / Contents

## МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

- Акмаев В.А., Корниенко Д.С.**  
Шкала тревоги по отношению к роботам (RAS):  
адаптация на выборке студентов-медиков  
и медицинских работников,  
психометрическая оценка ..... 117
- Столярова Е.В., Лебедева А.А., Кесопуло С.А.,  
Витко Ю.С.**  
Новый взгляд на «место рождения» личностных  
смыслов: феноменологическое исследование  
естественного опыта устойчивых  
состояний пустоты ..... 129
- Ануфриева А.А., Беляева Э.Ю., Насман А.И.,  
Горбунова Е.С.**  
Роль текстуры, формы и ориентации объекта  
в возникновении «эффекта совместимости»  
выполняемых действий и целевых стимулов в  
зрительном поиске ..... 142
- Кожухарь Е.В., Серкин В.П.**  
Семантическое поле понятия «смысл»:  
анализ возрастных различий ..... 159

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- Погожина И.Н., Рекун О.С.**  
Психологическая регуляция выбора студентами  
ответа в ситуациях психологического давления  
в цифровой среде ..... 177
- Моросанова В.И., Филиппова Е.В.,  
Бурмистрова-Савенкова А.В.**  
Принципы и пути развития регуляторных ресурсов  
достижения учебных целей и преодоления стресса у  
старших школьников и студентов ..... 191
- Гордеева Т.О., Сычев О.А.**  
Мотивация выполнения домашних заданий:  
предикторы и поведенческие следствия ..... 200
- Реан А.А., Коновалов И.А., Кузьмин Р.Г.**  
Последствия для подростков — жертв агрессии:  
представления учителей с разным уровнем  
агрессивности ..... 210

## METHODOLOGY AND METHODS OF PSYCHOLOGY

- Akmaev V.A., Kornienko D.S.**  
Robot Anxiety Scale (RAS): Adaptation  
in a Sample of Medical Students and  
Healthcare Professionals,  
Psychometric Evaluation ..... 117
- Stolyarova E.V., Lebedeva A.A., Kesopulo S.A.,  
Vitko Yu.S.**  
A New Perspective on the “Birthplace”  
of Personal Meanings: A Phenomenological  
Study on Natural Experiences of Sustained States  
of Emptiness ..... 129
- Anufrieva A.A., Belyaeva E.Y., Nasman A.I.,  
Gorbunova E.S.**  
The Role of Texture, Shape and Orientation  
of an Object in the Context of the “Compatibility  
Effect” of Action Performance and Target Stimuli  
in Visual Search ..... 142
- Cojuhari E.V., Serkin V.P.**  
The Semantic Field of the Concept “Meaning”:  
Analysis of Age Differences ..... 159

## EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

- Pogozhina I.N., Rekun O.S.**  
Psychological Regulation of Students’ Choice  
for Response in the Digital Environment under  
Psychological Pressure ..... 177
- Morosanova V.I., Filippova E.V.,  
Burmistrova-Savenkova A.V.**  
Principles and Ways of Developing Regulatory Resources  
for Achieving Educational Goals and Overcoming Stress  
in Senior Schoolchildren and Students ..... 191
- Gordeeva T.O., Sychev O.A.**  
Motivation for Homework: Predictors and Behavioural  
Consequences ..... 200
- Rean A.A., Kononov I.A., Kuzmin R.G.**  
Consequences for Adolescent Victims of Aggressive  
Behaviour: Perceptions of Teachers with Varying Levels  
of Aggressiveness ..... 210

МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ / METHODOLOGY AND METHODS OF PSYCHOLOGY

Научная статья / Research Article

<https://doi.org/10.11621/npj.2025.0410>

УДК/UDC 159.9.075; 159.922.8

## ■ Новый взгляд на «место рождения» личностных смыслов: феноменологическое исследование естественного опыта устойчивых состояний пустоты

Е.В. Столярова, А.А. Лебедева, С.А. Кесопуло, Ю.С. Витко 

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Российская Федерация

 [yvitko@hse.ru](mailto:yvitko@hse.ru)

### РЕЗЮМЕ

**Актуальность.** Внимание к состоянию пустоты в последние годы усиливается, поскольку феноменологически близкие переживания фигурируют в списках устойчивых последствий коронавируса и иных критических состояний. В психологии пустота рассматривается как симптом психического расстройства или экзистенциального кризиса. Однако в философии и религии подобный опыт трактуется как естественный и неотъемлемо присущий внутренней жизни человека. Перспективным видится психологическое исследование состояния пустоты на базе культурно-исторического подхода.

**Цель.** Целью работы является феноменологическое исследование естественного опыта устойчивых состояний пустоты, его содержательных и процессуально-динамических характеристик. Это включало в себя разработку модели, объясняющей изучаемое переживание с точки зрения его значения для личностной трансформации.

**Выборка.** В исследовании приняли участие 23 респондента (17 женщин и 6 мужчин) в возрасте от 18 лет и до 55 (средний возраст 24,95; стандартное отклонение 9,06).

**Методы.** В исследовании использовался феноменологический описательный анализ (ФОА), который позволил выявить ключевые характеристики переживания пустоты и предложить динамическую модель этого состояния.

**Результаты.** В результате исследования дано феноменологическое описание и выявлена динамическая структура переживания пустоты. Его актуализация разворачивается по двум основным направлениям: 1) углубление состояния пустоты, сопровождаемое потерей субъектности и попытками избавиться от переживаний; 2) проживание явленных сознанию мыслей и реминисценций, сопровождаемое диалогической устремленностью, позволяет избежать охваченности состоянием пустоты и способствует принятию опыта. Переживание пустоты характеризуется особой пространственно-временной организацией («хронотоп ночи», «абсолютный» хронотоп) и может быть понят в терминах транзитного (переходного) состояния между жизненными мирами.

**Выводы.** Культурно-исторический подход к анализу результатов исследования позволяет интерпретировать переживания пустоты как один из этапов процесса личностной трансформации, характеризуемый утратой предыдущей смысловой системы. Результаты исследования могут быть полезны в консультативной практике для более глубокого понимания клиентов, сталкивающихся с переживанием пустоты.

**Ключевые слова:** пустота, феноменологический анализ, переживание, нативное состояние, хронотоп, трансформация личности

**Финансирование.** Публикация подготовлена в ходе проведения исследования № 24-00-046 «Доказательный подход к развитию личности: возможности и ограничения» в рамках Программы «Научный фонд Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ)».

**Для цитирования:** Столярова, Е.В., Лебедева, А.А., Кесопуло, С.А., Витко, Ю.С. (2025). Новый взгляд на «место рождения» личностных смыслов: феноменологическое исследование естественного опыта устойчивых состояний пустоты. *Национальный психологический журнал*, 20(4), 129–141. <https://doi.org/10.11621/npj.2025.0410>

# ■ A New Perspective on the “Birthplace” of Personal Meanings: A Phenomenological Study on Natural Experiences of Sustained States of Emptiness

Elizaveta V. Stolyarova, Anna A. Lebedeva, Saveliy A. Kesopulo, Yuliya S. Vitko 

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation

 yvitko@hse.ru

## ABSTRACT

**Background.** In recent years, attention to the state of emptiness has intensified, as phenomenologically similar experiences increasingly appear among the persistent sequelae of coronavirus infection and other critical conditions. In psychology, emptiness is typically regarded as a symptom of mental disorder or existential crisis. However, in philosophy and religion, such experiences are interpreted as a natural and inherent part of human inner life. A promising direction appears to be the psychological study of the state of emptiness grounded in the cultural-historical paradigm.

**Objectives.** The aim of this study is to carry out a phenomenological investigation into the natural experience of sustained states of emptiness, focusing on their content-related and process and dynamic characteristics. This involved developing a model that accounts for the phenomenon in terms of its significance for personal transformation.

**Study Participants.** Twenty-three respondents (17 females and 6 males) between the ages of 18 and 55 (mean age 24.95; standard deviation 9.06) participated in the study.

**Methods.** The study utilized phenomenological descriptive analysis (PDA) to identify key characteristics of the experience of emptiness and to propose a dynamic model of this state.

**Results.** The study provides a phenomenological description of the experience of emptiness and identifies its dynamic structure. The actualization of this experience unfolds along two vectors: (1) the deepening of the state of emptiness, accompanied by a loss of subjectivity and attempts to escape from the experience; and (2) the mindful engagement with thoughts and reminiscences emerging into consciousness, accompanied by a dialogical orientation, which enables individuals to avoid being overwhelmed by emptiness and facilitates the integration of the experience. The experience of emptiness is characterized by a distinctive spatiotemporal organization—referred to as the “chronotope of night” or the “absolute” chronotope—and can be understood in terms of a transitional state between lived worlds.

**Conclusions.** The cultural-historical approach to the analysis of research findings allows for interpreting experiences of emptiness as one of the stages in the process of personal transformation, characterized by the loss of a previous meaning system. The study’s results may be valuable in counselling practice in order to foster a deeper understanding of clients encountering the experience of emptiness.

**Keywords:** emptiness, phenomenological analysis, experience, native state, chronotope, personal transformation

**Funding.** The publication was prepared in the course of the research No. 24-00-046 ‘Evidence-based Approach to Personality Development: Opportunities and Limitations’ in HSE University Research Foundation Programme.

**For citation:** Stolyarova, E.V., Lebedeva, A.A., Kesopulo, S.A., Vitko, Yu.S. (2025). A new perspective on the “birthplace” of personal meanings: a phenomenological study on natural experiences of sustained states of emptiness. *National Psychological Journal*, 20(4), 129–141. <https://doi.org/10.11621/npj.2025.0410>

## ВВЕДЕНИЕ

Переживание пустоты в последние годы актуализировалось в связи с пандемией COVID-19. Вследствие повреждений, наносимых вирусом нервной системе (особенно во время первой — третьей волн), у пациентов наблюдалось

исчезновение вкусов и запахов на многие недели или месяцы (ВОЗ, 2023<sup>1</sup>). Перенесенное заболевание часто провоцировало снижение интереса к жизни, внутреннее опустошение и ковид-ассоциированную депрессию (Ешимбетова и др., 2021; Рустамович и др., 2021). Одни люди оставались наедине с собой, вследствие необходимости самоизоляции или реализации мер государственного регулирования ситуации заражения. Другие, напротив, оказывались «запертыми» со своими домочадцами, что привело к увеличению семейных конфликтов. Последующие за пандемией события геополитического характера лишь только укрепили особую психологическую реальность, в которой переживание опустошения или тревоги о будущем стало для многих повседневным. Все это определяет актуальность данного психологического исследования, в котором мы сфокусировались на состоянии пустоты, известном в психологии как конституирующее разные комплексные переживания, но вместе с тем недостаточно изученным с точки зрения его культурно-исторического смысла (условий происхождения и протекания в индивидуальном опыте).

## Теоретическое обоснование

### Феномен пустоты в психологии и психотерапии

В психологии наибольшее внимание переживанию пустоты уделяется в психотерапии. Во всех случаях пустота концептуализируется как симптом психической дисфункции или особенность переживаний критического характера.

В когнитивно-бихевиоральном подходе пустота понимается как дисфункциональная стратегия избегания глубинного субъективного страдания. М. Линехан отмечает, что неспособность регулировать и проживать болезненные эмоции является ключевым фактором возникновения чувства пустоты у людей с пограничным расстройством личности (Linehan, 1993). Избегание опыта приводит к дистанцированию от негативных эмоций, что, в свою очередь, вызывает ощущение пустоты. Этот подход связывает пустоту с поведением, направленным на контролирование и подавление нежелательных переживаний (Hayes et al., 1996).

Психоаналитическая традиция интерпретирует пустоту как результат дефицита на ранних стадиях развития, а также как последствие защиты от вытесненных желаний и эмоций. Так, Д. Винникотт (2000) вводит понятие «первичной пустоты», возникающей, когда ребенок не получает необходимую эмоциональную поддержку со стороны родителей. Другими авторами пустота рассматривается как дефект в селф-объектных отношениях (Kernberg, 1975; Kohut, 1977), что приводит к нарушению самоощущения и неспособности интегрировать конфликтующие представления о себе и окружающих. В теории объектных отношений внутренний мир представляет собой «пустое Я», заполняемое интроектами идеализированных фигур, и потому каждый человек нуждается в психотерапии. Однако критические взгляды подчеркивают, что подобные переживания связаны с утраченными или обесцененными культурными формами религии, веры, традиций, которые замещаются искусственными концептами и мифологией в ходе психотерапии (Cushman, 1990).

Экзистенциально-гуманистическая традиция схожим образом интерпретирует пустоту. В. Франкл акцентирует внимание на опустошенности, говоря об идеях экзистенциального вакуума, который возникает вследствие утраты жизненных целей и смысла (Франкл, 1990). Р. Мэй подчеркивает социальные и исторические предпосылки возникновения пустоты, связывая ее с утратой человеком осознания своих истинных желаний и чувств (May, 1953). А. Маслоу рассматривает отчуждение и ощущение опустошенности как симптомы потери аутентичности, вызванные метапатологиями, т.е. состояниями депривации бытийных ценностей, таких как «истина», «добро» и «красота» (Маслоу, 1999).

Духовно-ориентированные практики психотерапии видят в причине переживания пустоты неудовлетворенность ранних потребностей, сформировавшую состояние постоянного внутреннего дефицита (Almaas, 1987). Подобные «энергетические дыры» требуют заполнения, в результате чего субъект вовлекается в зависимости и аддиктивное поведение (Trobe-Krishnananda, 1999).

Иное осмысление феномена можно обнаружить в смежных с психологией областях, где пустота понимается как «нативное», или естественное, переживание человека.

### Феномен пустоты в междисциплинарном поле

Философская мысль, безусловно, касается анализа понятия пустоты, что особенно характерно для экзистенциалистов. Ж.-П. Сартр утверждает, что переживание пустоты является неотъемлемым компонентом сознания, свободы и выбора (Сартр, 2000). В свою очередь, М. Хайдеггер отмечает, что подлинное бытие означает погружение («вдвинутость сущего») в Ничто, и потому философия в вопросах бытия неизбежно сталкивается с проблемой пустоты (Хайдеггер, 1993). Философской традиции принадлежит идея о том, что пустота представляет собой некий фон, на котором разворачивается бытие и реализуется истина человеческого существования.

Наиболее нейтральное понимание пустоты выходит за рамки научного дискурса и принадлежит восточным учениям. Буддийское «Шуньята», обычно переводимое как «пустота», «незаполненность» (Van Gordon et al., 2017), представляет собой основу сущего, пространство, в котором все вещи взаимосвязаны и находятся в постоянном движении. Однако Шуньята — не просто базовое условие существования, но и одновременно особый результат духовного просветления, избавления от страданий и привязанностей.

Буддийские практики понимают пустоту как необходимую практику, которой, однако, нельзя увлекаться, чтобы не сделаться зависимым от нее. В этой точке восточный взгляд сближается с западным, который акцентирует внимание на нехватке и отсутствии связи с высшим. Христианское учение уделяет внимание не самим характеристикам переживания

<sup>1</sup> ВОЗ. Коронавирусная болезнь (COVID-19). 9 августа 2023 г. URL: [https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-(covid-19)) (дата обращения: 04.08.2025).



пустоты, а скорее ее смыслу. Опустошенная, очищенная и освобожденная от греха душа в отсутствие Бога и любви имеет свойство заполняться духами злобы: «Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и не находит; тогда говорит: возвращусь в дом мой, откуда я вышел. И, придя, находит его незанятым, выметенным и убранным; тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого» (Мф. 12:43-45).

Итак, краткий литературный обзор показывает, что существуют противоречия между традиционными взглядами на феномен пустоты в рамках психологического, философского и религиозного представлений. Важно отметить, что рассматриваемое явление имеет сложную и многогранную природу, и потому понимание феномена пустоты требует методологических решений для более комплексного подхода к его изучению в психологии.

### Методологические установки

Исследование не предполагало строгих гипотез, однако исследователи имели общие теоретико-методологические предположения. Одно из них коренилось в понимании пустоты смежными дисциплинами и касалось того, что этот феномен представляет собой нативное состояние и потому не может быть однозначно классифицирован как непременный симптом психического расстройства. Другое предположение исходило из исследований травматического опыта (Магомед-Эминов, 2006) и заключалось в идее пустоты как временного, но естественного состояния, характерного для ситуации трансформации динамической смысловой системы (Столярова, 2022). Такая постановка исследовательского вопроса требовала особого метода исследования, в связи с чем было принято решение опереться на работы М. Мамардашвили (Мамардашвили, Пятигорский, 1971), посвященные возможностям изучения сознания. Автор предлагает изучать сознание в ходе его работы, что наиболее четко операционализируется в психотехническом методе Ф.Е. Василюка (Василюк, 1988). Согласно последнему, особым образом сконструированное интервью позволяет актуализировать переживание пустоты у респондента в ходе и в связи с самим интервью. Стоит отметить, что в процессе психотехнического воздействия исследователю открывается возможность наблюдать за активацией смыслообразования в зоне актуализированного переживания.

Таким образом, целью настоящей работы являлось феноменологическое исследование опыта устойчивых состояний пустоты, его содержательных и процессуально-динамических характеристик. В ходе исследования состояние пустоты актуализировалось в регистрах переживания и рефлексии (Василюк, 2008), что позволяет изучить структуру, предпосылки возникновения, осмысления и способов совладания с ним. Дальнейший анализ предполагал оценку теоретико-методологических возможностей рассмотрения данного феномена как нативного состояния, а также формулировал вопрос о том, каков психологический смысл состояния пустоты в целом.

## МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### Метод сбора данных

Сбор данных осуществлялся при помощи полуструктурированного интервью, сконструированного нами в соответствии с исследовательским вопросом. На основе теоретического анализа в индивидуальное исследование опыта состояния пустоты были включены тематические блоки: 1) субъективные и объективные предпосылки возникновения пустоты; 2) непосредственное состояние пустоты; 3) стратегии взаимодействия и совладания с пустотой; 4) субъективное восприятие значения пустоты. Перед началом основного этапа сбора данных было проведено пилотное интервью, по результатам которого первоначальный вариант гайда интервью был уточнен и финализирован.

Заключительной частью интервью являлся дебрифинг, который состоял из вопросов о самочувствии, а также включал в себя ситуативное применение тактик оказания эмоциональной поддержки и совместного поиска ресурсов в исследуемом опыте.

### Организация исследования

Респонденты привлекались через социальные сети. В приглашении к участию заранее не формулировалось какое-либо определение феномена пустоты во избежание наведения участников на конкретные характеристики опыта или воспроизведения определенного типа переживания. Исследование реализовывалось в двух форматах — очная или онлайн встреча. Продолжительность разговора варьировалась от 50 до 120 минут. Все участники подписывали информированное согласие на ведение аудиозаписи и использование их данных для публикации в общем виде с сохранением конфиденциальности.

Данные собирались с помощью индивидуальных полуструктурированных интервью, вопросы которых были самостоятельно разработаны на основе теоретического анализа (подробнее см.: Столярова, 2022). Основной мишенью выступал опыт состояния пустоты у респондентов. Во время беседы исследователь актуализировал воспоминания о состоянии пустоты, которые становились доступными через рефлексивное переживание. Исследовательский вопрос исходил из теоретического допущения, что направленный диалог, предполагающий элементы психотехнического метода (Василюк и др., 2008), воспроизводит не само состояние пустоты, а провоцирует переживание в связи с данным опытом. Поскольку в результате актуализации переживания пустоты могли наблюдаться негативные последствия, было принято решение смягчить эффекты путем проведения интервью в первой половине дня с использованием дебрифинга. Никаких отрицательных последствий в ходе исследования и после него не было зафиксировано, более того, один респондент позже сообщил, что тягостные состояния пустоты перестали его беспокоить.

### Стратегия обработки и анализа данных

После сбора данных все интервью были расшифрованы. Расшифровка реализовывалась в соответствии с правилами транскрипции бесед (Мергенталер и др., 1996). Суммарный объем транскрибированного текста составил 239 страниц (597 689 знаков без пробелов).

Последующий анализ текста проводился с использованием феноменологического описательного метода А. Джорджи (Giorgi, Giorgi, 2008) и его основной техники — тематического анализа. В начале из участков нарратива респондентов были выделены смысловые единицы, каждой из которых был присвоен код. Оригинальные смыслы и описания были собраны в категории и субкатегории, которые в свою очередь объединялись в более крупные тематические блоки (Бусыгина, 2013). Кроме того, мы опирались на принципы феноменологии в понимании укорененности смыслов в живом опыте человека, а также осознания этого опыта как существующего в определенном контексте и неразрывно связанного с ним (Langdrige, 2007). Пример процедуры проведения качественного анализа приведен в Таблице 1.

Таблица 1

#### Категориальная сетка для темы «Пустота как субъект»

| Категория  | Код                                    | Утверждения  |
|--|--|--|
| Олицетворение пустоты: состояние отсутствия контроля       | Невозможность бороться с пустотой      | ...побороть пустоту звучит достаточно, смешное выражение, потому что бороться с пустотой — это бесполезно.   |
|  | Гипнотический эффект пустоты           | Эта пустота, как будто ты смотришь на нее, и она смотрит на тебя в ответ, и этот взгляд тебя гипнотизирует...  |
|  | Потеря контроля над личностью          | ...и такое ощущение как будто ты становишься не главным, а становятся главными какие-то эмоции и вот все что происходит.                                       |
|  | Конфронтация с миром вместе с пустотой | Она [пустота] заставляет тебя думать, что это ты и она — пустота — против всего мира.  |
|  | Вынужденное движение от людей          | ...она [пустота] как будто бы не достойна; не хочет находиться рядом с другими людьми. Вот и мне хочется вообще как-либо, чтобы люди проникали в мою оболочку. |
|  | Пустота как личная тайна               | ...для меня вот моя личная пустота — это некая тайна...  |
| Олицетворение пустоты: ощущение опасности субъекта пустоты | Неосознанное обращение с пустотой      | ...если с ней не взаимодействовать несознательно, она сожрет, она может уничтожить, она может просто раздробить твоё тело, твою душу, твою психику.            |
|  | Ненаполненность пустоты                | ...то есть пока я ощущаю пустоту внутри, есть ощущение, что если не заполнить ее, то я умру.   |
|  | Невозможность поделить с другими       | ...и если ты говоришь «одиночество», и тебя понимают, то скажи о пустоте — я не думаю, что там даже каждый пятый поймет, о чем ты.                             |

Table 1

#### Categorical network for the theme “Emptiness as a subject”

| Category   | Code  | Statements  |
|--|---|---|
| Emptiness personified: the experience of lack of control | The inability to fight emptiness                  | ...to fight emptiness sounds like a funny expression, because fighting emptiness is useless.  |
|  | The hypnotic effect of emptiness                  | This emptiness, as if you are looking at it, and it is looking back at you, and this look hypnotizes you...                           |
|  | Loss of control over personality                  | ...and it feels like you are no longer the main thing, but some emotions become the main thing and that's all that happens.           |
|  | Confrontation with the world along with emptiness | It [the emptiness] makes you think that it is you and it — the emptiness — against the whole world.                                   |
|  | Forced movement from people                       | ...it [the emptiness] seems to be unworthy; it doesn't want to be near other people. So, I want people to somehow penetrate my shell. |
|  | Emptiness as a personal secret                    | ...for me, my personal emptiness is a kind of mystery...  |

|   |                                   |  |
|---|-----------------------------------|--|
| Personification of Emptiness: The Sense of Danger of the Subject of Emptiness | Unconscious handling of emptiness | ...if you don't interact with it unconsciously, it will devour you, it can destroy you, it can simply shatter your body, your soul, your psyche.                     |
|   | The unfulfilledness of emptiness  | ...that is, while I feel emptiness inside, there is a feeling that if I don't fill it, I will die.   |
|   | Inability to share with others    | ...and if you say "loneliness" and they understand you, then talk about emptiness — I don't think even every fifth person will understand what you're talking about. |

## ВЫБОРКА

В исследовании приняли участие 23 респондента (17 женщин и 6 мужчин) в возрасте от 18 лет и до 55 (средний возраст 24,95; стандартное отклонение 9,06). Участники привлекались с помощью объявления в сообществах социальных сетей Telegram и Vk.com. Приглашались люди, в чьем опыте встречалось достаточно устойчивое состояние пустоты, и кто хотел бы поделиться своими переживаниями с исследователем. В приглашении оговаривалось, что к исследованию не привлекаются люди, находящиеся в тяжелом эмоциональном состоянии в связи с актуальными переживаниями во избежание усугубления состояния в результате интервью. Интервью не предполагало проведения терапевтического вмешательства.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате анализа транскриптов интервью был сформирован ряд категорий, репрезентирующих состояние пустоты, например: **нарушение связи с Другим; пустота внутреннего мира; изменение восприятия мира; отсутствие контакта с миром; переживание временного исчезновения личности; затухание внутренней и внешней жизни.**

Эмпирическое исследование показало, что структура исследуемого переживания включает в себя несколько инвариантных блоков: вход, непосредственное переживание (далее — состояние) пустоты, совладание (как избегание или как проживание) и выход. Стоит отметить, однако, что эти блоки не являются последовательностью, но представляют собой *динамическую* структуру развертывания состояния пустоты, схематичное изображение которой можно увидеть на иллюстрации (см. Рисунок 1). Данная эмпирическая модель представляет собой и динамику разворачивания процесса подобного состояния, и одновременно его содержание.

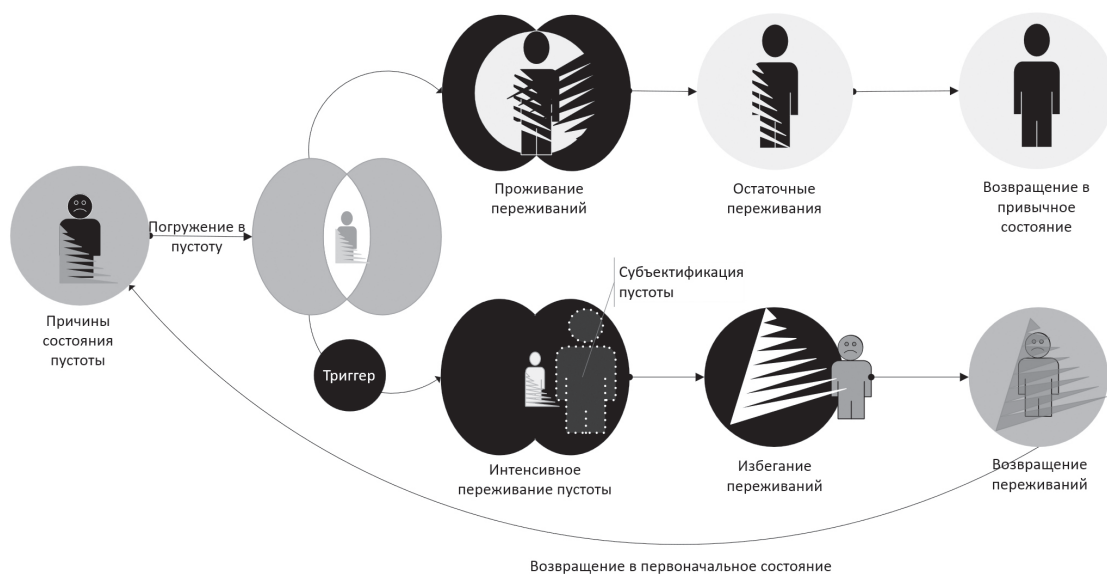


Рисунок 1

### Динамическая структура состояния пустоты

*Примечание:* данный рисунок схематично и обобщенно отображает два пути, по которым может протекать состояние пустоты. Внутренний мир субъекта отмечен кругами, цвета которых различаются от светло-серого до черного, отображая степень фокуса субъекта на негативных обстоятельствах. Раздвоенность внутреннего мира (схизис) выражена с



помощью фигур двух пересекающихся эллипсов. Само нахождение в состоянии пустоты изображено с помощью белого фона, при этом в случае интенсивного переживания пустоты на рисунке подчеркнуто, что пустота фокусируется внутри субъекта (поэтому он окрашен в белый цвет), а снаружи он окружен всевозможными негативными воспоминаниями и мыслями. Негативные переживания отмечены нами как черные зазубрины, переживания, приносимые состоянием пустоты — как менее интенсивные (серые зазубрины) и более интенсивные (белые зазубрины). Состояние субъекта, охваченного состоянием пустоты, также отображается с помощью фигурки серого или белого цвета (в зависимости от интенсивности). Субъект, находящийся в обычном состоянии, представлен в виде фигурки черного цвета, но для наглядности, в некоторых случаях, где это важно подчеркнуть, фигурка имеет схематичное изображение эмоций на лице. Значительное разотождествление субъекта с переживаниями внутри состояния пустоты обозначено с помощью фигурки, имеющей пунктирные очертания (приписывание пустоте субъектных свойств).

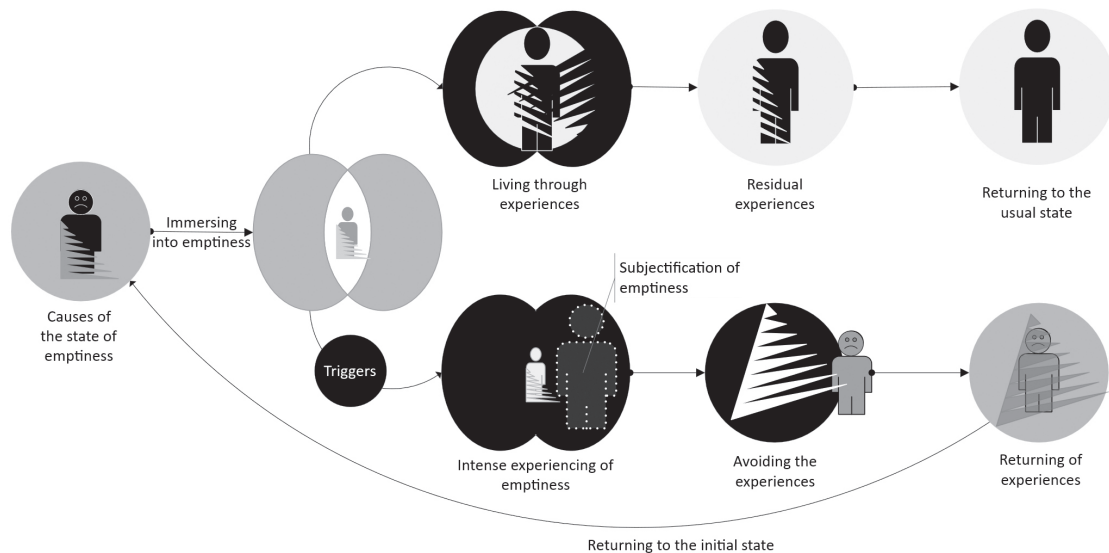


Figure 1

### The dynamic structure of the state of emptiness

*Note:* this diagram schematically and abstractly depicts two paths through which the state of emptiness can unfold. The subject's internal world is marked by circles of varying shades from light gray to black, reflecting the degree of focus on negative circumstances. The split nature of the internal world (schizis) is expressed using two intersecting ellipses. Being in a state of emptiness is depicted with a white background, and in cases of intense experiences of emptiness, it is emphasized that the emptiness focuses inwardly (hence the subject is coloured white), while externally they are surrounded by various negative memories and thoughts. Negative experiences are denoted by black jagged edges, whereas those brought about by the state of emptiness are indicated by less intense (gray jagged edges) and more intense (white jagged edges) forms. The state of the subject engulfed by emptiness is also represented by a figure in either gray or white (depending on intensity). The subject in their normal state is shown as a black figure, but for clarity, in some important instances, the figure has a schematic depiction of emotions on the face. Significant disidentification of the subject with the experiences within the state of emptiness is indicated by a figure with dotted outlines (attributing subjective properties to emptiness).

Рассмотрим основные фазы состояния пустоты.

#### 1. Причины / факторы появления пустоты

Манифестации пустоты часто предшествуют определенные причины (жизненные события или личностные характеристики). Именно эти результаты наиболее созвучны классической интерпретации пустоты в психологической литературе. Однако респонденты отмечают, что причины сами по себе не обладают активирующим потенциалом и в ретроспективе представляются для респондентов «благоприятной почвой» возникновения данного состояния: «Мне кажется, что скорее первостепенно идут эмоции, а потом уже пустота» (P14).

Пустота представляет собой сложный «аккорд», складывающийся из неоднородных по своему значению факторов, располагающихся в разных точках времени жизни человека. Некоторые респонденты вспоминали ситуации из детства, связанные с **отношениями в семье и изменением семейной ситуации**, которые способствовали их более раннему столкновению с состоянием пустоты и склонностью к его повторению в дальнейшем: «...один из родителей у меня был полностью опустошен, потерял и не знал, что делать со своей жизнью. И у меня было то же самое ощущение» (P10). Многие респонденты связывали возникновение пустоты с переживанием **критических и экстремальных ситуаций**

в настоящем времени — утратой близкого, завершением романтических отношений, травматической ситуацией и др. Один из респондентов отметил, что сама **специфика культуры общения в современной среде** является «благоприятной» почвой для возникновения состояния пустоты. Участники исследования также перечислили некоторые личностные качества, которые связаны с частотой или качеством появления состояния пустоты: **чувствительность, творческий склад личности, рефлексивность, склонность смотреть в глубины себя**.

## 2. Погружение в пустоту

Погружение в состояние пустоты происходит вне зависимости от наличия актуальной эмоциональной причины сейчас, но в результате воздействия триггеров (например, **ночное время суток, усталость** и др.): «Ну, обычно это [пустота] по вечерам наступает — вот, начиная с семи где-то вечера, пока я просто не лягу спать и не отключусь» (P2). Триггеры могут не относиться к проблемной ситуации, переживаемой человеком, а вход в пустоту чаще всего возникает непредсказуемо. Пустота видится респондентам состоянием кружащим и затягивающим в себя словно смерч. На входе в пустоту регистрируются черты измененного состояния сознания, которое сопровождается внезапными «выбросами» аффекта: «...ну, у меня была прямо истерика несколько дней, я засыпала и просыпалась в слезах» (P3).

## 3. Состояние пустоты

Респонденты описывают состояние пустоты как особый мир, в котором сосуществуют противоречивые явления и феномены. С одной стороны, пространство пустоты ощущается ими как вакуум и отсутствие всего, с другой стороны — как хаос, переполненность непредсказуемым содержанием: «И все, и ничего одновременно» (P4). Более поверхностное состояние, по словам участников, сопровождается **потуплением окружающей действительности и замедлением времени, стремительно расширяясь** по мере углубления в него. Особенно глубокое состояние пустоты характеризуется ощущением нахождения вне времени и пространства, существованием параллельно бытию: «Вот ты вроде как идешь, что-то делаешь, ну, как-то не связана ни с временем, ни с пространством. Не знаю, ты как будто не здесь, что-то вроде «лимбо», может быть» (P11).

Находясь в эпицентре переживания, респонденты ощущают разделение Я на внешнее и внутреннее, причем внешняя оболочка может продолжать бытовое и социальное функционирование. В то же время внутренний мир представляет собой **отсутствие любых целей, желаний, эмоций и оценочных суждений**, поскольку они «поглощаемы» пустотой: «Это похоже... как у тебя есть какая-то обертка, и все видят эту обертку и думают, что за ней кроется что-то очень классное, она чем-то наполнена. А только ты понимаешь, что ничего внутри нет. Даже если что-то попадает, оно исчезает как будто в какую-то бездну» (P2). В пустоте человек обнаруживает себя находящимся в замкнутых и «невидимых» стороннему наблюдателю процессах, что, в свою очередь, усиливает экзистенциальную изоляцию, делая невозможным поделиться своим состоянием: «...тебе кажется, что с каждой секундой ты все дальше от людей. Как будто ты на маленькой досточке посреди бесконечного океана, и люди где-то там далеко-далеко. И тебя течением уносит все дальше с каждой новой мыслью, что тебе приходит» (P9).

Эмоциональное состояние близ «эпицентра» переживания характеризуется притупленностью и снижением интенсивности, на фоне чего хаотично появляются негативные эмоции, которые, однако, слабы по силе и не имеют возможности оформиться в реальное завершённое эмоциональное проявление. Самая **пиковая точка** состояния пустоты характеризуется эмоциональным взрывом, который может выражаться истерическими проявлениями, или же ощущением невозможности что-либо испытывать далее: «как будто ты дошел до какого-то определенного пика в сочетании нескольких своих отрицательных эмоций, достигаешь и резко падаешь вниз» (P10).

## 4. Выход из пустоты

Завершению непосредственного переживания пустоты предшествует точка выхода из самого состояния или некоторое событие внутренней и/или внешней жизни, изменяющее траекторию движения. Выход респондентов из пустоты характеризуется тем, что «остаточные» проявления переживания все еще сохраняются, но уже не оказывают существенного влияния на жизнь: «...сейчас оно [состояние] приходит очень неожиданно и проходит очень быстро» (P23). Ко внешним причинам прекращения состояний респонденты относили смену профессиональной деятельности: «...и вот выход из пустоты был — я пошел и устроился работать промышленным альпинистом» (P15). Ко внутренним — эмоциональный всплеск: «...это был такой какой-то последний переломный момент, все, я отребелась, я до конца выплеснула все эмоции и вышла [из пустоты]» (P20).

Один из респондентов описывает пустоту как очищающий процесс, который в своей интенсивности «сжигает» предыдущие мотивы и смыслы нахождения человека в отношении с чем-то или кем-то. Такое «растворение» в пустоте позволяет обнажить себя, избавиться от прошлых, во многом эгоцентрических, устремлений к Другому, благодаря чему человек вдруг обнаруживает за пределами этой пустоты подлинную любовь: «Ты как будто бы и любить не начинал, покуда ты это не прошел. И вот, когда ты это прошел и ты помнишь, что человек тебе сделал плохо, больно и так далее, и в то же время ты понимаешь, что все на самом деле было не так, как ты это чувствуешь. Потому что эта пустота, она как будто с тебя что-то смывает лишнее, — там, где ты был..., ты все хотел для себя <...> но пустота в итоге становится источником любви» (P23).

Завершение переживания представляет собой континуум: от разрушения смысловых структур до формирования новой смысловой системы: «...чтобы перестать ее как бы грубо говоря чувствовать, надо в себя как-то заново повернуть,

себя заново как-то переоткрыть» (P19). Пустота появляется там, где необходимо поставить под вопрос само основание предыдущих переживаний, открывая возможность выстраивать новые отношения с собой, миром и Другим. Выход из пустоты сопровождается трансформацией, которую испытала личность в решающей точке переживания. После этого состояние может вновь возвращаться, но более уже не охватывает целую личность. Овладение собственными реакциями позволяет претворить пустоту во внутреннюю работу личности.

## 5. Способы совладания

Совладание может быть представлено различными копинг-стратегиями, часто деструктивными (например, зависимое поведение и др.), либо более полным эмоциональным проживанием. К примеру, один респондент сообщал о следующем способе заполнить пустоту: «Чем я пытался [справиться]? Наверное, как я уже раньше говорил, — употреблением психоактивных веществ» (P8). С другой стороны, совладание с пустотой может иметь продуктивный характер: «Мое решение — в проживании эмоций» (P9).

Многие респонденты отмечали важность **восстановления связи с Другим** за счет того, чтобы поговорить с кем-то о состоянии пустоты, или же узнать о схожих чувствах у других людей (лично или через литературу): «Мне очень важно в этот момент почувствовать просто, что я не одна. И пускай там, может быть, даже где-то за океаном, но есть хоть один человек, который чувствует то же самое, и он также не может высказать, он также говорит обрывками, но я его просто понимаю» (P2).

В одном из продуктивных вариантов переживания субъект овладевает пустотой и использует ее для преодоления и трансформации собственной личности. Пустота становится способом разрушения прежнего внутреннего содержания личности путем реконструкции ее смысловых отношений с собой и окружающей действительностью: «...потом пустота не прекратилась, я продолжала в нее периодически проваливаться, но она каждый раз проходила через этот этап [когда пустота — источник любви], и так или иначе я выходила через эту любовь, но уже не через такие глобальные экзистенциальные переживания» (P23).

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Мы хотели бы подробнее затронуть несколько ключевых дискуссионных моментов, связанных с обнаруженными особенностями феномена пустоты — ее субъективизированность и угрозу целостности личности вплоть до переживания исчезновения; особую пространственно-временную организацию, которая переживается как нечто одновременно бесконечное и вневременное, а также воспринимаемость пустоты как определенного места «между мирами».

### Пустота как субъект и как смерть личности

Определенная фаза переживания связана с субъектификацией пустоты (термин см.: Ясвин, 2000) — ощущением, что пустота может обладать собственными намерениями в отношении человека. Наделение пустоты субъектностью сопровождалось у респондентов построением разного рода отношений с ней: «Но одно из свойств пустоты, это очень важно, это меня бесит очень сильно — когда она на тебя нападает. Она заставляет тебя думать, что это ты и она — пустота — против всего мира» (P9).

Мы предполагаем, что потеря субъектности человеком происходит за счет упоминания респондентами переживания — смерти собственной личности (смерть как метафора окончания и исчезновения). В результате субъективного исчезновения Я мотивационно-смысловая система атрофируется, а совершение волевого акта становится крайне сложной задачей. Потерянная субъектность, однако, «ищет», где ей «расположиться» в трансцендентном и заполняет собой то переживание, с которым личность остается в контакте. Возвращение субъектности к личности происходит с выходом из состояния пустоты.

### «Абсолютный» хронотоп

Несмотря на то, что семантическое значение пустоты предполагает отсутствие чего бы то ни было, исследование показывает, что переживание этого опыта очень наполнено. Пространственно-временные характеристики пустоты позволяют применять к ней понятие хронотопа (Марцинковская, Балашова, 2017; Толстых, 2018). Несмотря на то, что в эпицентре переживания респонденты используют такие слова, как «ничто», «нигде», «за пределами» и др., на наш взгляд, нахождение в состоянии пустоты является отражением архаичной модели нулевого времени и пространства, на которой, к примеру, строятся представления о рае и аде и которая становится опорной точкой для размышления о существовании после смерти. Пространство пустоты может быть интерпретировано в терминах М.М. Бахтина как «хронотоп ночи», т.е. время хаоса и парадоксальных сосуществований «всего» и «ничего» одновременно. В этом хронотопе человек переживает одинокое бытие без Другого, его мир дезорганизован и утрачен. Однако, подобно необходимости ночи, пустота также открывается человеку как неотъемлемая часть жизни, которая необходима как переходный период, обеспечивающий обновление и преобразование собственной личности: «...но я иногда думаю <...> что в этом человеческая природа, и <...> человек не был бы человеком, он был бы животным, если бы не чувствовал никакой пустоты» (P19).

### Феномен пустоты как особая ситуация нахождения между жизненными мирами

Мы предполагаем, что пустота может быть понята как феномен, который возникает в кризисном зазоре между прошлым и будущим: «Я не понимаю, что мне делать — то уже не подходит, а по-старому жить уже нельзя. А что делать по-новому — непонятно. Я ничего не знаю...» (P12). Анализируя процессы смыслообразования в контексте изучения травматического опыта, М.Ш. Магомед-Эминов говорит, что субъект находится в транзите (переходе) между травмирующей ситуацией (инцидентом) и ее преодолением — особом существовании между жизненными мирами или «между-существовании» (Магомед-Эминов, 2010). В рамках культурно-исторического подхода подобную ситуацию можно также описать как утрату устойчивой конфигурации смысловой системы (Выготский, 1983) при отсутствии новой. Можно говорить о том, что в пустоте между мирами субъект попадает в разрыв поля смысла (по Ж. Лакану), приближение к эпицентру которого встречает характерное молчание (Завершнева, 2019), затруднения вербализации, спонтанные выбросы аффекта. Все это открывает нам путь к пониманию генезиса пустоты и наводит на предположения о генетической близости переживания пустоты и травматического опыта личности.

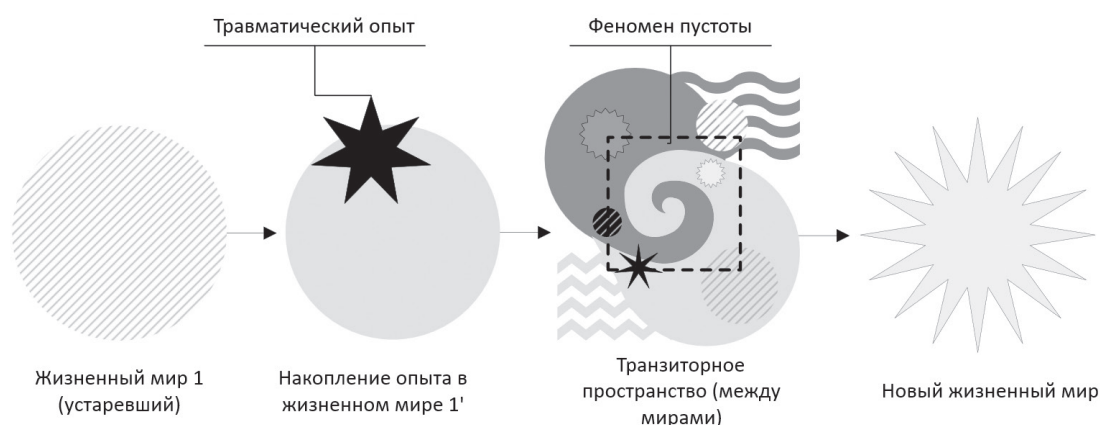


Рисунок 2

### Модель транзита между жизненными мирами и расположение феномена пустоты в нем

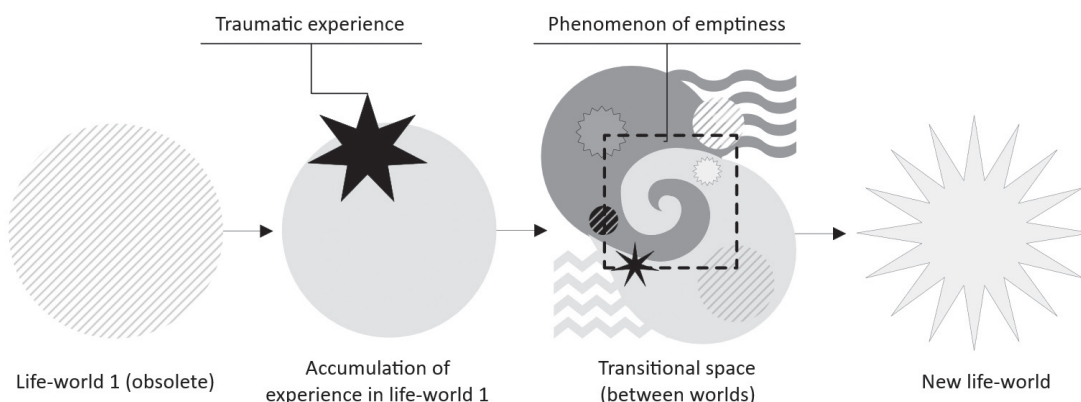


Figure 2

### A model of transit between life worlds and the location of the phenomenon of emptiness in it

### Значение пустоты в трансформации личности

Подобно тому, как М. Хайдеггер отмечает, что именно Ничто обеспечивает наличие сущего (Хайдеггер, 1997, с. 285), нам представляется, что феномен пустоты может быть понят как «межклеточное вещество» личности, обеспечивающее «сжигание» старых и возникновение новых смыслов, гарантирующее их движение и динамику. Обогащение и обновление личности происходит за счет разрушения границ прежнего жизненного мира, размыкание личности в трансцендентное, что в определенных ситуациях сопровождается погружением в состояние пустоты. Здесь уместно провести параллель с понятием смыслоутраты, которое рассматривается не только как негативный феномен, но и как работа переживания (Василюк, 1984). На основе полученных данных мы предполагаем, что пустота может иметь назначение необходимого



этапа «очищения» в ходе обновления и освобождения личности от устаревших неактуальных смысловых связей. Иными словами, перспективным является понимание состояния пустоты как пространства и фазы естественной смысловой трансформации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное феноменологическое исследование позволило нам создать оригинальную модель переживания пустоты. Несмотря на то, что в психологическом дискурсе феномен пустоты часто фигурирует в патологических описаниях, нам удалось получить эмпирические результаты, позволяющие говорить о нейтральности данного состояния. Однако важно отметить, что сформулированные в работе теоретические предположения нуждаются в дальнейшей теоретической разработке и эмпирической проверке, поскольку наше исследование носит поисковый характер.

Нами представлен анализ, позволяющий присвоить состоянию пустоты черты «абсолютного» хронотопа, при котором смысловые связи, объединявшие прошлый опыт, разрушаются; индивидуальная субъектность размывается, а субъектностью наделяются сами переживания (пустота как субъект). Явление пустоты возникает как событие трансформации ядерных смысловых структур, укорененных в Я, и в этом оно близко транзиторным явлениям, возникшим вследствие травмы. На наш взгляд, состояние пустоты является естественным этапом динамики личности и за счет «работы переживания» может помочь перейти к новому этапу личностного развития.

Результаты данной работы могут быть полезны в консультативной психологической практике для лучшего понимания клиента, обращающегося с запросом тягостных переживаний. Мы считаем, что разработанное интервью в перспективе может использоваться как психотехнический метод работы с особыми формами кризисных состояний.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Бусыгина, Н.П. (2013). Методология качественных исследований в психологии. Москва: Изд-во «Инфра-М».
- Бужас, Т.М. (2022). Экзистенциально-феноменологическое понимание тайны «молчания». *Вопросы психологии*, 68(1), 124–134.
- Василук, Ф.Е. (1984). Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. Москва: Изд-во Моск. ун-та.
- Василук, Ф.Е. (1988). Уровни построения переживания и методы психологической помощи. *Вопросы психологии*, (5), 27–37.
- Василук, Ф.Е. (2008). Модель стратиграфического анализа сознания. *Консультативная психология и психотерапия*, 16(4), 9–36.
- Василук, Ф.Е., Зарецкий, В.К., Молостова, А.Н. (2008). Психотехнический метод исследования творческого мышления. *Культурно-историческая психология*, 4(4), 34–47.
- Винникотт, Д.В. (2000). Переходные объекты и переходные явления: исследование первого «не-я»-предмета. *Антология современного психоанализа*, 1, 186–200.
- Выготский, Л.С. (1983). Собрание сочинений: в 6 тт. Т. 5. Основы дефектологии. Москва: Изд-во «Педагогика».
- Завершнева, Е.Ю. (2019). Психоз, язык и свобода поведения. *Вопросы психологии*, 1, 101–113.
- Магомед-Эминов, М.Ш. (2006). Экстремальная психология. От психической травмы к психотрансформации. Москва: Изд-во Психоаналитической ассоциации.
- Магомед-Эминов, М.Ш. (2010). Феномен экстремальности. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология*, 1, 28–38.
- Мамардашвили, М.К., Пятигорский, А.М. (1971). Три беседы о метатеории сознания. В кн.: Труды по знаковым системам. Т. 5. Под ред. Ю.М. Лотмана. (С. 345–376). Тарту: Изд-во Тартуского гос. ун-та.
- Мамардашвили, М.К., Пятигорский, А.М. (1997). Символ и сознание. Москва: Изд-во Школы «Языки русской культуры».
- Марцинковская, Т.Д., Балашова, Е.Ю. (2017). Категория хронотопа в психологии. *Вопросы психологии*, 6, 56–67.
- Маслоу, А. (1999). Новые рубежи человеческой природы. Москва: Изд-во «Смысл».
- Мергенталер, Э., Калмыкова, Е.С., Стинсон, Ч. (1996). Транскрипты психотерапевтических бесед. *Психологический журнал*, 17(3), 129–137.
- Рустамович, Д.Э., Андреевна, М.Н., Андреевич, Ц.А. (2021). Психические нарушения, ассоциированные с Covid-19. *Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования*, 2(2), 37–39.
- Сартр, Ж.П. (2000). Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. Москва: Изд-во «Республика».
- Столярова, Е.В. (2022). Феноменологическое исследование опыта переживания пустоты как нативного состояния человека. Москва: Изд-во НИУ ВШЭ.
- Толстых, Н.Н. (2018). Хронотоп: Культура и онтогенез (Универсум). Москва: Изд-во МГППУ.
- Франкл, В. (1990). Человек в поисках смысла. Москва: Изд-во «Прогресс».
- Хайдеггер, М. (1993). Время и бытие. Москва: Изд-во «Республика».
- Хайдеггер, М. (1997). Бытие и время. Москва: Изд-во «Ad Marginem».
- Ясвин, В.А. (2000). Психология отношения к природе. Москва: Изд-во «Смысл».
- Almaas, A.H. (1987). Diamond heart book one: Elements of the real in man. Boston: Shambhala Publ.
- Cotney, J., Banerjee, R. (2017). Adolescents' conceptualizations of kindness and its links with well-being: A focus group study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(2), 599–617. <https://doi.org/10.1177/0265407517738584>
- Cushman, Ph. (1990). Why the Self Is Empty: Toward a Historically Situated Psychology. *American Psychologist*, 45(5), 599–611. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.5.599>



- Giorgi, A., Giorgi, B. (2008). Phenomenological psychology. In: C. Willig, W. Stainton-Rogers, (eds.). Handbook of qualitative research in psychology. (pp. 165–178). London: Sage Publications.
- Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Follette, V.M., Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behaviour disorder: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Kernberg, O. (1975). Borderline Conditions and Pathological Narcissism. New York: Jason Aronson Publ.
- Kohut, H. (1977). The restoration of the self. New York: International Universities Press.
- Langdridge, D. (2007). Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method. London: Pearson Education Publ.
- Linehan, M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: The Guilford Press.
- May, R. (1953). Man's search for himself. New York: Signet Norton Publ.
- Trobe-Krishnananda, T. (1999). Stepping out of fear. Verlag: Koregaon Publications.
- Van Gordon, W., Shonin, E., Griffiths, M.D. (2017). Buddhist emptiness theory: Implications for psychology. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9, 309–318. <https://doi.org/10.1037/rel0000079>

## REFERENCES

- Almaas, A.H. (1987). Diamond heart book one: Elements of the real in man. Boston: Shambhala Publ.
- Busygina, N.P. (2013). Methodology of qualitative research in psychology. Moscow: Infra-M Publ. (In Russ.)
- Buyakas, T.M. (2022). Existential-phenomenological understanding of the mystery of "silence". *Voprosy Psichologii*, 68(1), 124–134. (In Russ.)
- Cotney, J., Banerjee, R. (2017). Adolescents' conceptualizations of kindness and its links with well-being: A focus group study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(2), 599–617. <https://doi.org/10.1177/0265407517738584>
- Cushman, Ph. (1990). Why the Self Is Empty: Toward a Historically Situated Psychology. *American Psychologist*, 45(5), 599–611.
- Frankl, W. (1990). Man in Search of Meaning. Moscow: Progress Publ. (In Russ.)
- Giorgi, A., Giorgi, B. (2008). Phenomenological psychology. In: C. Willig, W. Stainton-Rogers, (eds.). Handbook of qualitative research in psychology. (pp. 165–178). London: Sage Publications.
- Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Follette, V.M., Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavior disorder: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152–1168.
- Heidegger, M. (1993). Time and being. Moscow: Respublika Publ. (In Russ.)
- Heidegger, M. (1997). Being and time. Moscow: Ad Marginem Publ. (In Russ.)
- Kernberg, O. (1975). Borderline Conditions and Pathological Narcissism. New York: Jason Aronson Publ.
- Kohut, H. (1977). The restoration of the self. New York: International Universities Press.
- Langdridge, D. (2007). Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method. London: Pearson Education Publ.
- Linehan, M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: The Guilford Press.
- Magomed-Eminov, M.Sh. (2006). Extreme Psychology. From Psychic Trauma to Psychotransformation. Moscow: Psychoanalytic Association Publ. (In Russ.)
- Magomed-Eminov, M.Sh. (2010). The Phenomenon of Extremality. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Sotsiologiya = Bulletin of St. Petersburg University. Sociology*, 1, 28–38. (In Russ.)
- Mamardashvili, M.K., Pyatigorsky, A.M. (1971). Three conversations on the metatheory of consciousness. In: Yu.M. Lotman, (ed.). Works on sign systems. Vol. 5. (pp. 345–376). Tartu: Tartu State University Publ. (In Russ.)
- Mamardashvili, M., Pyatigorsky, A. (1997). Symbol and consciousness. Moscow: Languages of Russian Culture School Publ. (In Russ.)
- Marcinkovskaya, T.D., Balashova, E.Y. (2017). The category of chronotope in psychology. *Voprosy Psichologii*, 6, 56–67. (In Russ.)
- Maslow, A. (1999). New frontiers of human nature. Moscow: Smysl Publ. (In Russ.)
- May, R. (1953). Man's search for himself. New York: Signet Norton Publ.
- Mergenthaler, E., Kalmykova, E.S., Stinson, C. (1996). Transcripts of psychotherapeutic conversations. *Psichologicheskij zhurnal = Psychological Journal*, 17(3), 129–137. (In Russ.)
- Rustamovic, D.E., Andreevna, M.N., Andreevic, C.A. (2021). Mental disorders associated with Covid-19. *Medsina. Sotsiologiya. Filosofiya. Prikladnye issledovaniya = Medicine. Sociology. Philosophy. Applied Research*, 2(2), 37–39. (In Russ.)
- Sartre, J.P. (2000). Being and Nothingness: Experience of Phenomenological Ontology. Moscow: Respublika Publ. (In Russ.)
- Stolyarova, E.V. (2022). A Phenomenological Study of the Experience of Emptiness as a Native Human State. Moscow: HSE University. (In Russ.)
- Tolstykh, N.N. (2018). Chronotope: culture and ontogenesis (Universum). Moscow: MSUPE Publ. (In Russ.)
- Trobe-Krishnananda, T. (1999). Stepping out of fear. Verlag: Koregaon Publications.
- Van Gordon, W., Shonin, E., Griffiths, M.D. (2017). Buddhist emptiness theory: Implications for psychology. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9, 309–318.
- Vasilyuk, F.E. (1984). Psychology of experience: analysis of overcoming critical situations. Moscow: Moscow University Press. (In Russ.)
- Vasilyuk, F.E. (1988). Levels of experience construction and methods of psychological assistance. *Voprosy Psichologii*, (5), 27–37. (In Russ.)
- Vasilyuk, F.E. (2008). Model of stratigraphic analysis of consciousness. *Konsultativnaya psichologiya i psihoterapiya = Consultative Psychology and Psychotherapy*, 16(4), 9–36. (In Russ.)
- Vasilyuk, F.E., Zaretsky, V.K., Molostova, A.N. (2008). Psychotechnical method of creative thinking research. *Kul'turno-istoricheskaya psichologiya = Cultural-Historical Psychology*, 4(4), 34–47. (In Russ.)
- Vygotsky, L.S. (1983). Collected works: in 6 vols. Vol. 5. Fundamentals of defectology. Moscow: Pedagogy Publ. (In Russ.)

- Winnicott, D.W. (1953). Transient objects and transient phenomena: a study of the first “not-self”-object. *Anthology of Modern Psychoanalysis*, 1, 186–200. (In Russ.)  
Yasvin, V.A. (2000). Psychology of attitude to nature. Moscow: Smysl Publ. (In Russ.)  
Zavershneva, E.Y. (2019). Psychosis, language and freedom of behavior. *Voprosy Psychologii*, 1, 101–113. (In Russ.)

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / ABOUT THE AUTHORS



**Елизавета Владимировна  
Столярова**

**Elizaveta V. Stolyarova**

Бакалавр психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Российская Федерация, etastolyarova@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-5549-7098>

Bachelor of Psychology, Department of Psychology, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation, etastolyarova@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-5549-7098>



**Анна Александровна  
Лебедева**

**Anna A. Lebedeva**

Кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник департамента психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Российская Федерация, aalebedeva@hse.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5919-5338>

Cand. Sci. (Psychol.), Associate Professor, Senior Researcher, Department of Psychology, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation, aalebedeva@hse.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5919-5338>



**Савелий Александрович  
Кесопуло**

**Saveliy A. Kesopulo**

Аспирант департамента психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Российская Федерация, sakesopulo@edu.hse.ru, <https://orcid.org/0009-0003-5676-7753>

Postgraduate Student, Department of Psychology, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation, sakesopulo@edu.hse.ru, <https://orcid.org/0009-0003-5676-7753>



**Юлия Станиславовна  
Витко**

**Julia S. Vitko**

Младший научный сотрудник, преподаватель факультета социальных наук департамента психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Российская Федерация, yvitko@hse.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9375-2647>

Junior Researcher, Lecturer, Faculty of Social Sciences, Department of Psychology, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation, yvitko@hse.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9375-2647>

Поступила 01.11.2024. Получена после доработки  
14.01.2025. Принята в печать 02.08.2025.

Received 01.11.2024. Revised  
14.01.2025. Accepted 02.08.2025.