

Л. Г. Жедунова

### Феноменологическое исследование субъективного опыта переживания личностного кризиса

Статья посвящена феноменологическому исследованию динамики кризисных переживаний. В качестве одного из измерений анализа переживания выделяется комплекс «сквозных тем», выявленных в процессе исследования субъективного опыта переживания разных этапов личностного кризиса. Каждая из этих тем претерпевает свои метаморфозы на каждом из этапов. Предлагается также феноменологическая структура опыта переживания «погружения», «тупика» и «выхода» – состояний, характеризующих динамику личностного кризиса.

**Ключевые слова:** феноменологическая стратегия, осознание, компоненты опыта, структура опыта, сквозные темы.

L. G. Zhedunova

### Phenomenological Research of Subjective Experience of the Personal Crisis

The article covers results of phenomenological research of crisis survival dynamics. A complex of shrill themes, discovered as a result of interpreting subjective experience of survival through different stages of the personality crisis has been introduced as dimension of the analysis. Each of these themes undergoes transformations throughout stages of the crisis. Is offered a phenomenological structure of experiencing «immersion», «deadlock» and «way out» – conditions, reflecting different stages of the crisis.

**Key words:** a phenomenological strategy, realization, components of experience, a structure of experience, shrill themes.

В большинстве исследований кризисов индивидуальной жизни подчеркивается их динамический характер, выделяются этапы разворачивания кризиса [1, 2, 4, 5, 8, 9, 10]. При этом важно отметить, что выделение этапов осуществляется преимущественно на основании наблюдения за поведением и, в связи с этим на сегодняшний день отсутствуют четкие, эмпирически обоснованные критерии дифференциации различных этапов переживания личностного кризиса. В то же время для психологов-практиков выделение конкретных ориентиров, показывающих динамику перехода переживания клиента от одного этапа к другому, а также критерии выхода из кризиса представляется достаточно актуальным.

В проведенном нами лонгитюдном исследовании переживания кризиса [2] было показано, что личностный кризис обладает определенной динамикой, которая может быть описана через последовательное разворачивание трех основных этапов: начало («погружение»), середина («тупик»), окончание («открытие», «выход»). Одним из измерений анализа переживания является комплекс «сквозных тем», выявленных в процессе феноменологического исследования субъективного опыта переживания разных этапов лич-

ностного кризиса, каждая из которых претерпевает свои метаморфозы на разных этапах переживания.

Феноменологическое исследование как метод изучения индивидуального опыта переживания проводится в форме неструктурированного интервью или анализа описаний опыта. В отдельных случаях для полноты исследования используются обе формы. Самонаблюдение и проговаривание своих ощущений позволяет перейти к прямому контакту с глубинными чувствами, убеждениями, воспоминаниями, что структурирует внутренний опыт, приводя к осознанности. Главным утверждением феноменологии является следующее: «назад непосредственно к самим вещам». Что касается психолога, использующего феноменологическую стратегию исследования, то для него это означает обращение к повседневному миру, где люди существуют, проживая различные события в реальных ситуациях. Специфической особенностью феноменологической стратегии качественного исследования является фокусирование на описании индивидуального опыта переживания и раскрытие структуры изучаемого феномена, что согласуется с целью нашего исследования.

Метод феноменологического анализа описаний опыта состоит из четырех основных этапов. Сначала, чтобы понять общий смысл всего высказывания, читается все описание. Как только основной смысл понят, исследователь выделяет «знаковые фрагменты» с психологической точки зрения и фокусируется на действии, которое является объектом исследования. После выделения смысловых элементов исследователь перечитывает их вновь и более конкретно выражает их психологическое содержание. На конечном этапе исследователь синтезирует все трансформированные смысловые отрезки в сообразные заявления относительно опыта субъекта. Это может быть выражено через число уровней и обычно называется структурой опыта.

В нашем исследовании приняли участие 5 человек, актуально переживающих личностный кризис (три женщины в возрасте 35, 42, 46 лет и двое мужчин в возрасте 38 и 43 лет). Исследование было включено в процесс психологического консультирования и осуществлялось в течение полутора лет на каждом из этапов переживания. Для каждого этапа личностного кризиса участниками нашего исследования была выбрана метафора, наиболее полно отражающая суть и характер переживания. Процедура выбора метафоры состояла в следующем. Сначала каждому участнику предлагалось подобрать образы, метафоры, отражающие актуальное состояние. Затем составлялся перечень, включающий все предложенные образы и метафоры. Каждому испытуемому предлагалось выделить те метафоры, которые в большей степени соответствуют его состоянию в настоящий момент. Ранжирование выделенных метафор позволило выбрать одну, наиболее точно отражающую суть переживания. Первый этап характеризует метафора «погружения», второй этап характеризует метафора «тупика», третий этап характеризует метафора «открытости новому опыту».

Испытуемому предлагалось описать как можно более подробно свой опыт переживания погружения, тупика, открытости новому опыту, а затем проводилось неструктурированное интервью, в ходе которого уточнялось содержание переживаний. В исследовании приняли участие 5 человек, соответственно феноменологическому анализу подвергались 5 индивидуальных описаний.

После прочтения описания весь текст разбирается на значимые фрагменты, которые представляли собой результат первичного анализа.

По существу, это спонтанно выявленные дискриминации внутри описания, даваемого субъектом [6, 7]. Критерий подобной дискриминации обусловлен установкой исследователя, в данном случае психологической. Принятие установки означает определение каких-либо пределов или способов управления анализом и выделение темы как определенного аспекта более сложной реальности. В нашем исследовании центральными являются темы: погружения, тупика, открытости новому опыту – основные переживания разных этапов личностного кризиса. Кризис, в свою очередь, является событием индивидуального жизненного пути личности. Это заранее предполагает избыточность описания по отношению к центральной теме. Феноменологический метод, используемый в наших исследованиях, ориентирован на *открытие* того, что является наиболее важным в переживании погружения, тупика, открытости новому опыту. Следовательно, мы рассматриваем не все факты, а только те, которые имеют отношение к переживанию.

На первых этапах анализа, до тех пор, пока мы не можем трансформировать повседневный язык субъекта в более точную психологическую терминологию, поощряется оперирование житейскими понятиями, присутствующими в описаниях.

Значимые фрагменты, которые выделяются данной процедурой, принимаются за составляющие части (компоненты), в отличие от (элементов) опыта. Компонент – это часть структуры, «загруженная» контекстом [2]. Элемент – это часть, значение которой максимально независимо от контекста. Относительно состава значимых фрагментов необходимо отметить, что они не существуют в тексте сами по себе, они выявляются в связи с отношением и установкой исследователя.

#### ***Феноменологическое исследование опыта переживания погружения.***

Центральным переживанием первого этапа личностного кризиса для участников нашего исследования является переживание «погружения». Испытуемому предлагалось описать как можно более подробно свой опыт переживания погружения, а затем проводилось неструктурированное интервью, в ходе которого уточнялось содержание переживаний. После анализа индивидуальных описаний каждому участнику предлагались описания других участников исследования для сопоставления со своим. Цель подобного сопоставления состояла в выявлении общих со-

ставляющих переживания, в той или иной мере присутствующих в каждом описании.

Проведенное нами феноменологическое исследование опыта переживания погружения позволило выделить основные компоненты, которые активны в сознании человека в отношении исследуемого переживания. Эти компоненты представляют *структуру опыта переживания погружения*;

Обобщенное восприятие погружения (метафора замирания). Телесные ощущения. Активность. Мысли. Внутренние ощущения. Размывание границ. Ощущение времени. Страх. Желания. Способы избавления от состояния.

После выделения основных компонентов опыта проводилось интервью с каждым испытуемым, целью которого было уточнение и корректировка обозначения смысловых единиц. В результате структура опыта переживания погружения может быть представлена десятью компонентами:

- ощущение одиночества и потери опоры;
- ощущение напряжения;
- переживание суеты и непродуктивной активности;
- ощущение навязчивости, вязкости мыслей;
- ощущение, что что-то внешнее захватывает, засасывает, погружает;
- ощущение проницаемости границ, уязвимости;
- ощущение разделенности времени на внешнее и внутреннее;
- ощущение собственной хрупкости, незащищенности;
- желание пережить противоположность;
- переживание вовлеченности в другие реальности.

Проведенное исследование позволяет дать следующее обобщенное описание опыта переживания погружения. При переживании погружения человек обнаруживает в своем осознании проницаемость границ своего жизненного пространства, сопровождающуюся ощущением уязвимости и одиночества. Ослабление границ приводит не к слиянию с миром, а скорее к потере ориентиров и опор, земля ускользает из-под ног. Что-то чужое, внешнее поглощает, засасывает, лишает возможности контролировать ситуацию. Желание пережить противоположность, вернуть утраченную стабильность вызывает суету, непродуктивную активность, напряжение. Изменяется восприятие времени, происходит разделение

на внешнее и внутреннее время. Каждый вид времени характеризуется собственной динамикой, что усиливает ощущение напряжения и отдаленности от мира. Переживание погружения сопровождается душевной болью (душа стала телесной и напоминает кристалл с острыми краями, любое движение отзывается болью). Одним из важнейших компонентов структуры опыта переживания погружения, интегрирующим в себе основные эмоции и мысли, является чувство утраты опоры.

**Феноменологическое исследование опыта переживания тупика.**

Одним из самых глубоких переживаний, составляющих содержание второго этапа личностного кризиса, является переживание тупика. Тупик является важнейшим, констатирующим кризис переживанием, именно здесь человек остается один на один с ощущением безысходности, соприкасается с сущностью проблемы. Зачастую именно при переживании тупика возникает ощущение «брошенности, оставленности» в страдании, ощущение экзистенциального одиночества. Если человек обладает достаточными внутренними ресурсами для того, чтобы жить в тупике, не избегая переживаний, а напротив, погружаясь в них, удерживаясь в актуальном времени, он может встретиться с собой, с «собственной субъективностью». Именно при переживании тупика становится возможным осознание ядерных основ собственной психической деятельности.

Проведенное нами феноменологическое исследование опыта переживания тупика позволило выделить основные компоненты, которые активны в сознании человека в отношении исследуемого переживания. Эти компоненты представляют *структуру опыта переживания тупика*;

Обобщенное восприятие тупика (пространственная метафора). Телесные ощущения. Активность. Внутренние ощущения. Мысли. Страх. Ощущение времени. Динамика эмоций. Желания. Способы избавления от состояния.

После выделения основных компонентов опыта проводилось интервью с каждым испытуемым, целью которого было уточнение и корректировка обозначения смысловых единиц. В результате структура опыта переживания тупика может быть представлена десятью компонентами:

- осознание сужения индивидуального пространства и изменение характеристик его границ;

- ощущение телесного напряжения;
- переживание истощения ресурсов и непродуктивной активности;
- потеря авторства жизни;
- непродуктивная рефлексия;
- страх находиться в настоящем;
- ощущение разделенности времени на внешнее и внутреннее;
- динамика эмоциональных состояний от пика до истощения;
- желание избавиться от непереносимости состояния;
- поиск выхода из состояния тупика.

Проведенное исследование позволяет дать следующее обобщенное описание опыта переживания тупика. При переживании тупика человек обнаруживает в своем осознании наличие границ внутреннего пространства, отделяющих его от мира, других людей. Причем эти границы становятся более жесткими, внутреннее пространство суживается, вызывая ощущение замкнутости, связанности и одиночества, как экзистенциальной изоляции. Наряду с разделением пространства на внешнее и внутреннее возникает феномен разделенности времени также на внешнее и внутреннее. Причем следует отметить, что у этих двух видов времени не совпадает динамика, что сопровождается переживанием «выпадения из круговорота жизни» и страхом соприкоснуться с настоящим. Переживание изолированности и выпадения из общего временного ритма телесно проявляется в виде напряжения, тяжести и ощущения истощения ресурсов в результате непродуктивной рефлексии, не приносящей облегчения активности. Одним из важнейших компонентов структуры опыта переживания тупика, интегрирующим в себе основные эмоции и мысли, является чувство утраты авторства жизни.

#### **Феноменологическое исследование опыта переживания открытости новому опыту.**

Переживание открытости новому опыту для участников наших исследований является центральным переживанием завершающего этапа личностного кризиса. Открытость новому (новым возможностям, новым отношениям, новому опыту) рассматривается как позитивное завершение работы переживания многими психотерапевтами. В гештальттерапии в рамках пятиуровневой модели невроза Ф. Перлза состояние открытости соотносится с завершающим эксплозивным уровнем, на котором происходит отказ личности от привычных ролей, что приводит к освобождению сдерживаемой энергии, исполь-

зовавшейся ранее для избегания полноценного существования. В логотерапии В. Франкла состояние открытости возникает в связи с обретением смысла жизни после его долгих поисков. Переживание открытости близко понятию «здоровья» в онтопсихологическом подходе А. Менегетти, рассматриваемое как «свободное течение энергии, которая, проходя через множество различных частей, интегрируется в единое целое». А. А. Баканова отмечает *открытость* новым возможностям как конструктивный способ выхода из кризисной ситуации. Это похоже на «просветление после долгой спячки».

Проведенное нами феноменологическое исследование опыта переживания открытости позволило выделить основные компоненты, которые активны в сознании человека в отношении исследуемого переживания. Эти компоненты представляют *структуру опыта переживания открытости новому опыту*:

Обобщенное восприятие открытости (пространственно-чувственная метафора). Чувствительность. Ощущение времени. Ощущение пространства. Телесные ощущения. Активность. Внутренние ощущения. Мысли. Самоощущение. Динамика переживания. Желания. Отношения с миром.

После выделения основных компонентов опыта проводилось интервью с каждым испытуемым, целью которого было уточнение и корректировка обозначения смысловых единиц. В результате структура опыта переживания открытости новому может быть представлена двенадцатью компонентами:

- переживание вновь обретенной легкости собственного движения и существования в безграничном, открытом пространстве;
- осознание возможности возвращать себе чувство свободы и единения с миром;
- существование в актуальном времени «здесь и сейчас», обретение собственного ритма;
- ощущение включенности в мир при сохранении собственных границ;
- переживание обретения телесной, организмической целостности;
- ощущение неисчерпаемой спонтанной активности;
- желание насыщаться новыми впечатлениями, переполненность чувством радости, которую хочется разделить с другими;
- сознание отсутствия тягостных размышлений, освобождение от необходимости думать о прошлом и будущем;

– переживание встречи с собой, сопровождающееся ощущением внутренней силы;

– переживание динамики состояний: напряжение – истощение – отпускание – очищение-переключение;

– переживание полноты удовлетворения своих потребностей, появление желания «отдать, поделиться, сделать что-то для другого»;

– ощущение собственных границ, переживание собственной автономности как возможности самостоятельно регулировать ритм контакта с другими.

Проведенное исследование позволяет дать следующее обобщенное описание опыта переживания открытости новому. Переживание открытости новому представляет собой интенсивный чувственный опыт, характеризующийся определенной динамикой. Чувствительность обостряется, потребности отчетливо осознаются, появляется ощущение неисчерпаемой спонтанной активности. При переживании открытости новому человек обнаруживает в своем осознании наличие границ внутреннего пространства, переживаемого как ощущение своей автономности: отдельности, но не отдаленности. Автономность проявляется в возможности самостоятельно регулировать ритм контакта с другими. Это сопровождается ощущением включенности в мир при сохранении собственных границ, возможности возвращать себе чувство свободы и единения с миром. Переживание открытости новому происходит в актуальном времени «здесь и сейчас», это приводит к обретению и осознанию собственного ритма. Пребывая в актуальном моменте, человек освобождается от необходимости думать о прошлом и будущем, он встречается с собой и осознает свою внутреннюю силу. Это осознание, наряду с переживанием полноты удовлетворения потребностей, вызывает желание «отдать», поделиться.

Одним из важнейших компонентов структуры опыта переживания открытости новому, интегрирующих в себе основные эмоции и мысли, является чувство целостности, возможности возвращать себе ощущение свободы и единения с миром.

Важнейшим измерением анализа переживания является комплекс «сквозных тем», выявленных в процессе феноменологического исследования субъективного опыта переживания разных этапов личностного кризиса, каждая из которых претерпевает свои метаморфозы на разных этапах переживания.

Для каждого этапа личностного кризиса участниками нашего исследования была выбрана метафора, наиболее полно отражающая суть и характер переживания. Первый этап характеризует метафора «погружения», второй – метафора «тупика», третий – метафора «открытости новому опыту». Феноменологическое исследование субъективного опыта переживания этих состояний позволило выделить основные компоненты, активные в сознании человека в отношении исследуемых переживаний, – структуру опыта переживания. Структура опыта переживания «погружения» и «тупика» представлена 10 компонентами. Структура опыта переживания «открытости новому опыту» представлена 12 компонентами.

Феноменологический анализ позволяет выделить наличие сквозных тем, представленных в осознании людей, переживающих состояния, характерные для разных этапов личностного кризиса, – «погружение», «тупик», «открытость новому опыту». К числу таких тем относятся следующие: переживание состояния границ личностного пространства, переживание авторства собственной жизни, переживание разделенности времени на внешнее и внутреннее, переживание непродуктивности собственной активности, переживание утраты и обретения опоры.

Переживание состояния границ личностного пространства на разных этапах кризиса имеет свою динамику. На этапе «погружения» переживается проницаемость границ (*ощущение собственной уязвимости, любое внешнее воздействие ранит*). На этапе тупика границы личностного пространства переживаются как жесткие, ригидные, закрытые (*ощущение пребывания в глухом колоде, замкнутом пространстве, круге, за рамки которого невозможно выйти*). На этапе открытости новому опыту границы переживаются как гибкие, полупроницаемые, открытые (*ощущение включенности в мир при сохранении собственной отдельности, переживание собственной автономности, обретение возможности самостоятельно определять степень открытости*). Динамика переживания авторства собственной жизни может быть описана следующим образом: на этапе погружения возникает угроза потери авторства жизни (*что-то внешнее начинает захватывать, засасывает, погружает в себя*). На этапе тупика переживается потеря авторства жизни (*словно что-то чужое управляет мной, ощущение, что я раздроблена на отдельные части, и они противоречат друг другу, ощущение*

подавленности, словно меня раздавили). На этапе открытости новому опыту ощущение авторства жизни восстанавливается (*переживание встречи с собой, сопровождающееся ощущением внутренней силы; мгновенная реализация намерений, ощущение, что двигаюсь как-то по-своему, как сердце подсказывает*).

Переживание разделенности времени на внешнее и внутреннее характерно для первых двух этапов: погружения (*время внешнее стремительно бежит, а мое, внутреннее, тянется, все кругом движется, словно меня нет в мире, меня закручивает в ином ритме*) и тупика (*ощущение замирания времени, оно словно остановилось, стрелки прилипли к циферблату, кажется прошло всего несколько минут, а посмотришь на часы – куча времени прошла, как будто я живу интенсивнее*). На этапе открытости новому опыту исчезает переживание разделенности времени на внешнее и внутреннее, появляется чувство актуального времени, полной включенности в настоящее (*кажется, что я продолжаюсь во времени, живу сейчас, словно впереди еще масса времени, живу в своем ритме, ощущаю его каждой клеткой своего тела*).

Переживание непродуктивности собственной активности имеет следующую динамику: переживание суеты и непродуктивной активности на этапе погружения (*какая-то нелепая суета, куда-то иду, включаюсь в разговоры с людьми, но не вникаю, мечусь от одного к другому, все время бегу, лишь бы не останавливаться*). Переживание истощения внутренних ресурсов и непродуктивной активности на этапе тупика (*упадок сил, опускаются руки, не хочется ничего делать*). Ощущение неисчерпаемой спонтанной активности и обретения полноты ресурсов на этапе открытости новому (*отсутствует чувство усталости, кажется, могу долго не спать и все равно сохранять активность, мощное ощущение внутренней силы*).

Переживание опоры претерпевает следующие изменения: на этапе погружения возникает ощущение одиночества и потери опоры (*страшно пошевелиться, впереди бездна, тихо, одиноко, зыбко.. земля ускользает из-под ног*). На этапе тупика тело становится основным источником определенности (*если сосредоточиться на те-*

*лесных ощущениях и ни на что не отвлекаться, возникает чувство устойчивости, какого-то особого внутреннего равновесия*). На этапе открытости новому вновь переживается отсутствие опоры, но в ней на этом этапе и нет необходимости. (*Тело опоры не чувствует. Я словно в невесомости, все решаешь в одно касание*).

Сквозные темы в опыте переживания свидетельствуют о наличии инвариантных переживаний, конституирующих кризис как таковой. Таким образом, феноменологические данные дополняют результаты эмпирического исследования и придают им «бытийный» характер.

#### Библиографический список:

1. Баканова, А. А. Отношение к жизни и смерти в критических жизненных ситуациях [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. А. Баканова. – СПб., 2000. – 24 с.
2. Жедунова, Л. Г. Личностный кризис и образ мира (субъективная реальность кризиса) [Текст] / Л. Г. Жедунова. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2009. – 135 с.
3. Киршбаум, Э. И., Еремеева А. И. Психологическая защита [Текст] / Э. И. Киршбаум, А. И. Еремеева. – Владивосток : Изд-во Влад. ун-та, 1993. – 187 с.
4. Козлов, В. В. Социальная работа с кризисной личностью [Текст] : метод. пособ. / В. В. Козлов. – Ярославль, 1999. – 303 с.
5. Caplan, J. S. Cultural fit in the stress and coping process: The coping strategies of English – speaking college students in the United States and Japan: dissertation Abstracts International: Section B: the Sciences Engineering. Us: Univ. Microfilms International. – Vol. 61 (7-B). – 2001. – 384p.
6. Giorgy, A. Psychology as a human Science revisited // Journal of Humanistic Psychology. – 2000. – Vol.40. – №3. – P.56-73.
7. Giorgy, A. Sketch of a Psychological Phenomenological Method // Phenomenology and Psychological Research / Ed. By A.Giorgy, Duquesne University Press, Pittsburgh. PA. – 2007. – P. 1-8.
8. Hoff, L. A. People in crisis: understanding and helping. – Menlopark (Calif.): Addison- Wesley publ., 1978.-339p.
9. Jacobson, G. Programs and techniques of crises intervention // American handbook of psychiatry. – N.Y. – 1974. – 825 p.
10. Lindemann, E. Die Fildstudien in der vrbeugenden Psychiatrie // Psychother. – 1960. – v.5. – S. 12-21