

Библиографический список

1. Елкина, Н. В. Формирование связной речи у детей дошкольного возраста [Текст] / Н. В. Елкина. – Ярославль, 2004.
2. Леонтьев, А. А. Высказывание как предмет лингвистики, психолингвистики и теории коммуникации [Текст] / А. А. Леонтьев // Синтаксис текста. – М., 1979. – С. 18–36.
3. Леушина, А. М. Развитие связной речи у дошкольников [Текст] А. М. Леушина // Ученые записки ЛГПИ им. А. И. Герцена. – 1941. – Т. 30. – С. 27–71.
4. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] : в 2 т. / С. Л. Рубинштейн; АПН СССР. – М.: Педагогика, 1989. – Т. 1. – 488 с.

Л. Г. Жедунова, Я. И. Марова

ПЕРЕЖИВАНИЕ ТУПИКА КАК ОДНОГО ИЗ ЭТАПОВ ЛИЧНОСТНОГО КРИЗИСА (ОПЫТ ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)

В статье представлен феноменологический анализ индивидуального опыта переживания состояния тупика, являющегося центральным переживанием личностного кризиса. Авторы обосновывают идею целесообразности использования субъективного метода при изучении субъективной реальности. Сама ситуация феноменологического исследования является исследовательской и психотерапевтической одновременно.

Ключевые слова: структура опыта переживания, тупик, личностный кризис, качественные методы, феноменологическая стратегия исследования.

L. G. Zhedunova, Ya. I. Marova

DEADLOCK EXPERIENCE AS ONE OF STAGES OF PERSONAL CRISIS (EXPERIENCE OF PHENOMENOLOGICAL RESEARCH)

In the article the phenomenological analysis of individual experience to live out a deadlock condition which is the central experience of the personal crisis is presented. Authors prove the idea of expediency of use of a subjective method at studying a subjective reality. The situation of a phenomenological research is research and psychotherapeutic simultaneously.

Key words: structure of experience to live out, deadlock, personal crisis, qualitative methods, phenomenological strategy of research.

Предметом обсуждения в представленной статье является структура индивидуального опыта переживания тупика – наиболее глубокого этапа личностного кризиса. Ранее нами было показано, что тупик является важнейшим, конституирующим кризис переживанием, именно здесь человек остается один на один с ощущением безысходности, соприкасается с сущностью проблемы [1; 2]. Зачастую именно при переживании тупика возникает ощущение «брошенности, оставленности» в страдании, ощущение экзистенциального одиночества. Описывая переживания человека в периоды кризисов, К. Г. Юнг подчеркивает, что в такие моменты, «...когда рушатся все основания и опоры, нет ни малейшего укрытия, страховки, только тогда возникает возможность переживания архетипа смысла» [4. С. 121]. 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. Очевидно, что содержание этих переживаний предельно индивидуально и может быть исследовано только с помощью качественных методов.

Под качественным исследованием в современной психологии понимается комплексное, вовлеченное полевое исследование в течение длительного промежутка времени, предполагающее сбор слов и изображений, индуктивный анализ этой информации с упором на видение испытуемых и написание отчета о процессе исследования с использованием выразительного языка [3]. Для понимания того, как переживание тупика представлено в опыте конкретного человека, переживающего личностный кризис, мы использовали феноменологиче-

скую стратегию исследования как разновидность качественного исследования.

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. Процедура феноменологического интервью активизирует определенное состояние сознания, отличающееся расслабленной волей, мягким фокусом внимания, обращенным внутрь, повышенной чувствительностью и способностью наблюдать и описывать переживание («феноменологическая рефлексия», по Э. Гуссерлю). 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 и структурно-функциональных связей 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 всё описание. Как только основной смысл понят, исследователь выделяет «знаковые фрагменты» с психологической точки зрения и фокусируется на явлении, которое является объектом исследования. После выделения смысловых элементов исследователь прочитывает 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.

Настоящее исследование было включено в процесс психотерапевтического сопровожде-

ния людей, актуально переживающих личностный кризис на этапе тупика.

Испытуемому предлагалось описать как можно более подробно свой опыт переживания тупика, а затем проводилось неструктурированное интервью, в ходе которого уточнялось содержание переживаний. В исследовании приняли участие 5 человек (двое мужчин и три женщины), соответственно феноменологическому анализу подвергались пять индивидуальных описаний.

После прочтения описания весь текст разбивается на значимые фрагменты, которые представляют собой результат первичного анализа. По существу, это спонтанно выявленные дискриминации внутри описания, предоставляемого субъектом. Критерий подобной дискриминации обусловлен установкой исследователя, в данном случае психотерапевтической. Принятие установки означает определение каких-либо пределов или способов управления анализом и выделение темы как определённого аспекта более сложной реальности.

В нашем исследовании центральной является тема переживания тупика – самого глубокого этапа 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 тупика. 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 посредством описанной процедуры, принимаются за составляющие части (компоненты), в отличие от (элементов) опыта. *Компонент* – это часть структуры, «загруженная» контекстом. *Элемент* – это часть, значение которой максимально независимо от контекста. Относительно состава значимых фрагментов необходимо отметить, что они не существуют в тексте сами по себе, а выявляются в связи с отношением и установкой исследователя.

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.

Раскроем содержание каждого компонента, используя естественный язык испытуемых.

Обобщенное восприятие тупика (пространственная метафора). *«Напоминает глухой колодец, попадаешь в замкнутое пространство своего сознания. Это круг и я в нем и не могу выйти за рамки круга. Словно я в ватном коконе. Закручивает как в центрифуге. Туман вокруг меня. Чувство белое, безэмоциональное. Камень кидаешь в колодец, а он не падает. Пропал. Чувствую себя камнем. Словно меня нет в мире, словно выпала из общего круговорота. Все переворачивается с ног на голову. Словно идешь по дороге и упираешься во что-то. Как будто по рукам связали».*

Центральная смысловая единица фрагмента – осознание сужения индивидуального пространства и изменение характеристик его границ.

Телесные ощущения. *«Сил нет в ногах, руках, словно болеешь. Напряжение в спине, плечах, пояснице. Как будто целый день на мне пахали. Внутри все замерло в напряжении. Пустота внутри живота. Желание хватать ртом все подряд. Я постарел. Как-будто внутри натянута струна».*

Центральная смысловая единица фрагмента – ощущение телесного напряжения.

Активность. *«Опускаются руки, не хочется ничего делать. Дальше идти не можешь. Не можешь ничего сделать, выплеснуть. Стараешься не предпринимать физических усилий и, кажется, такой возможности нет. Постоянно сидишь и думаешь, что делать. Накручиваешь себя. Ходишь вокруг да около, вокруг то-*

го, перебираешь в памяти события. Сидишь, уставившись в одну точку, и ни о чем не думаешь. Мечешься. Думаю одно, а делаю другое. Делаю то, чего не хочу. От этого с собой противоречие».

Центральная смысловая единица фрагмента – переживание истощения ресурсов и непродуктивной активности.

Внутренние ощущения (тупик изнутри). *«Словно что-то чужое управляет мной. Не могу создать себе состояние. Эмоции, настроение, ум не слушаются меня. Словно я – пылинка, которую вертит, как вздумается. Себя теряю по частям. Потеря всего: прежних отношений, ценностей, стабильности. Чувствую себя нереализованной, невостребованной, ненужной, непригодной. Чего-то внутри не хватает. Хочется добавить себе что-то, сам не знаю что. От ненахождения желаемого во внешней среде появляется чувство беспомощности, безысходности. С усилием вырываюсь из состояния, а потом засасывает меня вновь. Разрыв между внешним и внутренним мирами. Вроде, внешне остаюсь одним, а внутри – то ли совсем другой, то ли изменение только готовится. Чувствую себя несоответствующим элементом по отношению к тому, что происходит. Ощущение, что я раздроблена на части и они противоречат друг другу. Ощущение подавленности, словно меня раздавили».*

Центральная смысловая единица фрагмента – высказывание «словно что-то чужое управляет мной», что, на наш взгляд, может быть обозначено как потеря авторства жизни.

Мысли. *«Непонимание самого себя: кто я, зачем живу, какой смысл, что мне делать – непонятно. Попытка разобраться. Ухватила что-то, а удовлетворения нет. Добавляю себе что-то из окружающего мира, а это не приживается, противоречит моим потребностям. Вроде должен поступить как раньше, а вроде бы и нет».*

Центральная смысловая единица фрагмента – непонимание себя, непродуктивная рефлексия.

Страх. *«Боюсь самого себя. Боюсь по-быть с собой. Кажется, что все кончено, в будущем ничего хорошего не видишь. К чему тоска ведет – неизвестно. Ощущение, что никому не нужен. Все вызывает тревогу. Старое вызывает болезненные воспоминания. Сравни-*

ваешь себя с другими и видишь, что проигрываешь».

Центральная смысловая единица фрагмента – страх находиться в настоящем.

Ощущение времени. *«Время словно остановилось. Как будто в мире одно время, а у меня другое. Закручивает, как в центрифуге. Часы словно остановились, стрелки как приклеены. Замираешь и сидишь, уставившись в одну точку. Такое чувство, что я все время куда-то бегу, бегу, а никуда не убегаю».*

Центральная смысловая единица фрагмента – ощущение разделенности времени на внешнее и внутреннее.

Эмоции. *«Переживания в какой-то момент зашкаливали, в какой-то момент – утихали. Вначале было чувство грусти. Не улыбаешься, не смеешься, тебе тоскливо, некомфортно, неприятно. Потом это чувство начало расти слоями и в определенный момент достигло пика. Когда состояние достигает пика, “из краев льется”, начинается обратный процесс. Потом угасает. Такое ощущение, что все выплакала и плакать уже не можешь. Слез уже нет. Есть и есть. Смеялась, но восторга от смеха не чувствовала. Смеялась без сердца».*

Центральная смысловая единица фрагмента – динамика эмоциональных состояний: от пика до истощения.

Желания. *«Не хочется ни вставать утром, ни ложиться спать, ни есть. Пустота действует обволакивающе. Хочется выйти, избавиться от этого состояния. Иногда оно становится непереносимым. Хочется уйти от мобилизации, напряжения, расслабиться. Чтобы то, что есть во мне, соответствовало другому. Нужна помощь извне. От близких людей хотелось получить эмоции. Хочется выбрать для себя коридор, в котором можно двигаться безболезненно, как для больного диета».*

Центральная смысловая единица фрагмента – желание избавиться от непереносимости состояния.

Способы избавления от состояния. *«Ищу альтернативы. Говорю себе, что есть положение, хорошая работа. Помогает, когда подбадриваешь себя. Кидаешься в окружающий мир. Добавляешь себе встреч, лишь бы не остаться с самой собой. Алкоголь заполнял пустоту. Никому не показывал своего состояния, не рассказывал. Научилась жить с обстоятельствами. Заметил, что начал обра-*

щать внимание на то, чего раньше не замечал».

Центральная смысловая единица фрагмента – поиск выхода из состояния тупика.

После выделения основных компонентов опыта проводилось интервью с каждым испытуемым с целью уточнения и корректировки обозначения смысловых единиц. В результате структура опыта переживания тупика может быть представлена десятью компонентами:

1. Осознание сужения индивидуального пространства и изменение характеристик его границ.
2. Ощущение телесного напряжения.
3. Переживание истощения ресурсов и непродуктивной активности.
4. Потеря авторства жизни.
5. Непродуктивная рефлексия.
6. Страх находиться в настоящем.
7. Ощущение разделенности времени на внешнее и внутреннее.
8. Динамика эмоциональных состояний: от пика до истощения.
9. Желание избавиться от непереносимости состояния.
10. Поиск выхода из состояния тупика.

Таким образом, 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, от других людей. Эти границы становятся более жесткими, внутреннее пространство сужается, 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).

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 эмо-

ции и мысли, является чувство утраты авторства в жизни.

Библиографический список

1. Жедунова, Л. Г. Личностный кризис и образ мира [Текст] / Л. Г. Жедунова // Вестник ГУУ. – 2008. – № 5(43). – С. 50–53.
2. Жедунова, Л. Г. Зависимость индивидуальной семантики кризисных переживаний от соотношения временных элементов структуры самосознания [Текст] / Л. Г. Жедунова, Л. А. Пузырева // Вестник КГУ. – 2005. – № 10. – С. 10–15.
3. Улановский, А. М. Феноменологический метод в психологии, психиатрии и психотерапии [Текст] / А. М. Улановский // Методология и история психологии. – 2007. – Т 2. – Вып. 1. – С. 130–150.
4. Юнг, К. Г. Архетип и символ [Текст] / К. Г. Юнг. – М.: Прогресс «Универс», 1994. – 297 с.
5. Giorgi, A. The Phenomenological Psychology of Learning and the Verbal Learning Tradition // Phenomenology and Psychological Research: Essays by C. Aanstoos, W. F. Fisher, A. Giorgi, F. Wertz / ed. A. Giorgi. – Pittsburgh: Duquesne University Press, 2007. – P. 23–86.

Е. Г. Изотова

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

В статье представлены основные результаты исследования психологической структуры учебной деятельности старшеклассников и студентов, выявлены ее специфические особенности.

Ключевые слова: учебная деятельность, структура учебной деятельности, мотивация, саморегуляция, контроль, системогенез, самооценка, целеполагание, планирование, принятие решений, самоконтроль.

E. G. Izotova

SPECIFIC FEATURES OF STRUCTURE OF EDUCATIONAL ACTIVITY OF SCHOOLBOYS AND STUDENTS

In the article the basic results of the research of psychological structure of educational activity of senior pupils and students are presented, its specific features are revealed.

Key words: educational activity, structure of educational activity, motivation, self-regulation, control, systemogenesis, self-appraisal, teleologism, planning, making decision, self-control.

Актуальная потребность в детализированной модели учебной деятельности и отсутствие достаточно дифференцированного представления о составе и структуре этой деятельности определили проблему исследования.

Структуру учебной деятельности мы исследуем с позиций системогенетической концепции деятельности, представленной в работах В. Д. Шадрикова [4], поэтому в эмпирическом исследовании внимание сосредоточено: во-первых, на изучении особенностей учебной деятельности; во-вторых, на изучении особенностей учебной деятельности различных групп учащихся; в-третьих, на взаимодействии компонентов структуры учебной деятельности, их динамике.

Учебную деятельность мы рассматриваем как один из основных видов деятельности человека, направленный на усвоение теоретиче-

ских знаний и способов деятельности в процессе решения учебных задач, и описываем через характеристику таких компонентов учебной деятельности, как операциональный, мотивационный и саморегуляционный. В соответствии с нашим пониманием структуры учебной деятельности было организовано и проведено эмпирическое исследование.

С целью диагностики компонентов учебной деятельности использовались следующие методики: методика изучения мотивов учебной деятельности (модификация А.А. Реана и В.А. Якунина) [2], опросник «Стиль саморегуляции поведения-98» – ССП-98 (В.И. Моросанова) [3], ЛФР-25 (личностный фактор принятия решения) [1], а также была создана методика, направленная на изучение операционального компонента структуры учебной деятельности и выявление степени развитости отдельных