

РАСКРЫТИЕ РЕСУРСА ФЕНОМЕНА ВИНЫ В ПСИХОТЕРАПИИ ЛИЦ С ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Деньгина Лариса Александровна, аспирантка Московского института психоанализа; e-mail: Lara.Dengina@gmail.com

Попова Ольга Фёдоровна, аспирантка Московского института психоанализа, врач-психотерапевт, психолог «Гранд Клиник», Гусятников переулок, д. 13\3, Москва, Россия, 101000; e-mail: popova_olga@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена анализу ресурса феномена вины в психотерапии лиц, страдающих нарушениями пищевого поведения. Основная цель феноменологического анализа глубинного интервью респондентов — выявить внутреннее смысловое содержание и субъективное наполнение трёх форм переживания вины: вины, вины-ошибки и чувства вины. Полученные результаты позволили разработать практические рекомендации по психотерапевтической работе с лицами, страдающими нарушениями пищевого поведения.

Ключевые слова: феномен вины, экзистенциальный анализ, качественное исследование, феноменологический подход, пищевая зависимость, субъективный мир.

ВВЕДЕНИЕ

«Не плохое, а хорошее порождает вину».

Жак Лакан

Вина, как многофункциональный и сложноструктурный психологический феномен, занимает особое место в психотерапии лиц с нарушениями пищевого поведения, когда перед человеком ставится задача самопознания, самоопределения, самовыражения и самодетерминации [5].

Долгие годы в психологии рассматривался лишь деструктивный аспект вины (З. Фрейд, А. Фрейд, G.A. Bergios), и тем самым ускользал доступ к ресурсу, который несёт в себе этот удивительный феномен для целей психотерапии пищевых аддиктов. Опираясь на работы философов-экзистенциалистов (С. Кьеркегора, П. Тиллиха, М. Хайдеггера, М. Шелера), представители различных направлений экзистенциально-гуманистической психологии (Д. Бьюдженталь, Д. Роджерс, В. Франкл, Р. Мэй, И. Ялом, А. Лэнгле, E.van Deurzen, M.Lucas,) начали рассматривать феномен вины и с учётом его положительной роли, как ресурс человека в процессе становления личностью, как стимул для личностных изменений в психотерапии зависимостей.

К сожалению, в отечественной психологии ресурс феномена вины для психотерапии, и конкретно для психотерапии лиц с пищевой зависимостью, исследовался крайне мало. Лишь в последнее время в научном мире стали появляться работы, в которых феномен вины рассматривается как дифференцированное понятие. Но исследователи больше связывают его с функцией социального регулятора или рассматривают в сравнении со стыдом (Б.С. Брагусь, Ю.М. Орлов, Е.П. Ильин, Д.А. Дружиненко, И.А. Белик, Ю.М. Орлов). В то же время совершенно очевидно более сложное и глубокое влияние феномена вины в процессах самоопределения человека и его самодетерминации.

Если обратиться к этимологии слова «вина», найдём, что оно происходит от общеславянского «vina», которое в свою очередь восходит к индоевропейскому корню uei — «гнать», «преследовать», «вызывать страх, ужас» (ср. древнерусское *повинутьи (ся)* — «по-

корить (ся)»). Видно, что значение слова «вина» предупреждает о встрече с чем-то очень мощным и порой могущим внушать страх, тем большим, чьё превосходство признаётся сразу. Можно увидеть, как происхождение слова отражается в различных теориях и методах психологии. Так, З. Фрейд рассматривает вину как нравственную разновидность тревоги, как «тревогу совести», то напряжение, которое возникает в психике человека между *Сверх-Я* и *Я*. В качестве двух источников чувства вины им определён страх перед авторитетом и позднейший страх перед *Сверх-Я* (требованиями совести).

Вина, по Ж. Лакану, — это ощущение переживания неполноценности себя. В когнитивно-оценочной теории эмоций М. Арнольд и Р. Лазаруса вина также связывается с тревогой и относится к отрицательным эмоциям как переживание, которое возникло вследствие нарушения границ моральных норм. Описывая вину, К. Изард отмечал, что «переживание или чувство вины связано с мучительным ощущением изоляции». Однако не все психологические школы рассматривали феномен вины только как негативный источник, служивший причиной возникновения неврозов и депрессий.

Особую ценность для использования ресурса феномена вины в психотерапии представляют взгляды учёных экзистенциально-гуманистического направления. Так, Э. Фромм показывает связь чувства вины с переживаниями пустоты и бесплодности существования, когда человек не может полностью использовать свой личностный потенциал, не знает о нём, о его возможностях. Он также связывал понятие вины с ответственностью перед самим собой. О похожем понимании вины и ответственности говорит и Дж. Бьюдженталь, который связывает чувство вины с осознанием ответственности за свои действия или своё бездействие. А. Маслоу рассматривал внутреннее чувство вины как следствие «предательства индивидом своей внутренней природы или своей самости», уклонения от пути, ведущего к самоактуализации. Это, по сути, обусловленное «недовольство самими собой».

И. Ялом обращает наше внимание на внутреннюю долю феномена вины: где человек несёт ответственность не только тогда, когда причиняет вред другим людям или когда нарушает моральные или социальные правила, но и в тех случаях, когда он также ответствен за «преступления против самого себя».

Люди, страдающие пищевой зависимостью, хронически переедают, тем самым наносят себе вред и совершают насилие над своим телом, то есть идут против себя. И. Ялом, обобщая наследия философов и психологов, заявляет о главном значении вины для человека, как возможности почувствовать свой личностный потенциал и осознанно строить свою жизнь с тем, чтобы воплощать своё бытие личностью [11].

Только как выявить свой потенциал? Как узнать его, встретившись с его проявлением? Как мы узнаем, что потеряли свой путь? М. Хайдеггер, П. Тиллих, А. Маслоу и Р. Мэй ответили бы в унисон: «С помощью вины! С помощью тревоги!» Они согласны между собой в том, что экзистенциальная вина — это позитивная конструктивная сила, советчик, возвращающий нас к себе самим [3].

На наш взгляд, ситуацию вины, которую испытывает страдающий пищевой зависимостью человек после переяданий и срывов, по субъективным аспектам можно отнести к трудной жизненной ситуации, где можно увидеть проблематику выбора человека, внутреннего диалога, персональной активности, воли, свободы, смысла и ответственности [10].

В концепции экзистенциального анализа и логотерапии (Р. Мэй, Дж. Бьюдженталь, И. Ялом, В. Франкл, А. Лэнгле) наиболее значим субъективный аспект переживания трудной жизненной ситуации, то есть того, как личность её воспринимает, понимает, оценивает, какие способы обхождения к ней применяет, как с помощью неё человек вписывается в больший масштаб своего существования. Именно ситуация вины относится к тем «ситуациям невозможности», которые обнажают и делают видимыми основы человеческого существования [1, 2].

Здесь мнения исследователей разделяются — сторонники онтологического и персоналистического подходов придерживаются разных взглядов на то, какую природу имеет

то личностное начало, которое проявляется в критические и трудные моменты особенно ярко [16]. На наш взгляд, какова бы ни была природа самости, важно, что тяжесть, трудность и сложность той или иной ситуации это вопрос субъективного.

Экзистенциальный анализ классифицирует вину по трём формам: реальная вина, вина как ошибка и чувство вины. Степень ресурса феномена вины, как занятие персональной позиции, проживание осознанного свободного решения в выборе различных способов поведения, самодетерминации и, следовательно, избавления от пищевой зависимости, будет определяться тем, какую из трёх форм переживает человек с пищевой аддикцией [11].

Реальная вина возникает, «когда человек поступает вразрез с осмысленной ценностью» [8, 9], идёт против своей совести. Таким образом, реальная вина базируется на основе смысла — человек совершает осознанное предательство найденных ценности и смысла, не проживает их и этим закрывает себе «доступ» в свою аутентичную жизнь.

Вина-ошибка возникает, если человек, согласуя свои действия с голосом совести, не обладает достаточной информацией как о ситуации, так и о себе самом. В результате чего свой поступок спустя некоторое время начинает оценивать как ошибочный, неверный и испытывать по этому поводу вину.

Чувство вины появляется, если человек не может по различным причинам занять персональную позицию и принять решение относительно ценности конкретной жизненной ситуации, не видит смысл, стоящий за этой ценностью, не может его воспринять и тем более воплотить. У человека в связи с этим возникает аперсональное поведение, которое переживается как ощущение тупика, отчаяния, бессмысленности и невыносимой тяжести, так как совесть, раз за разом, оценивает его поведение как неправильное и неоправданное. Такое поведение снижает экзистенцию, и человек ощущает чувство вины [11].

Многие исследователи выявляли наличие феномена вины у лиц, страдающих пищевой зависимостью. В работах K. Rotenberg и D. Flood была установлена связь между пищевой зависимостью женщин и переживанием их чувства одиночества, внутреннее напряжение от которого часто провоцировало пищевой срыв, сопровождающийся феноменом вины [6].

G. Musante, исследуя различные эмоциональные состояния у мужчин и женщин, обращавшихся за помощью по поводу лечения избыточной массы тела, также описывает переживание ими вины.

Н. Красноперова описывает группу пищевых аддиктов с депрессивной симптоматикой, которые, зная о вреде переедания, не могли остановиться и сравнивали процесс поглощения пищи с «изошрённым способом самоубийства», что ещё более усиливало их вину и отчаяние [6].

Р. Поттер-Эфрон, изучая вину у лиц с зависимостями, говорит о сложности психотерапевтической работы с этим чувством, так как аддикт может защищаться от вины как на сознательном, так и на бессознательном уровне. Пищевая зависимость одновременно и защищает переедающего человека от внутреннего напряжения, страдания, тревоги, вины, личностной пассивности, и увеличивает всё это в разы. Р. Поттер-Эфрон говорит о рациональной и иррациональной вине. Для того чтобы ресурс феномена вины проявился в работе психотерапевта, необходимо адекватное по силе переживание этого чувства. Часто человек, вспоминая и описывая ситуацию пищевого «запоя», попадает в поле очень высокого психоэмоционального напряжения, становится захваченным виной настолько, что мешает себе обратиться к ценности, которая стоит за этим переживанием, не может понять содержание этого феномена, себя самого и той задачи, которая стоит перед ним. Таким образом, иррациональное переживание вины блокирует внутренний диалог зависимого человека со своей совестью [13].

Выделенные формы вины, как экзистенциального ресурса личности, будут определять разную стратегию психотерапевтической работы с клиентом, страдающим пищевой

зависимостью. Соответственно, основная **цель** нашего исследования — выявить внутреннее субъективное наполнение каждой формы в феномене вины. Для реализации этой цели необходимо решить следующие **задачи**:

- установить общие черты и различия в каждой форме вины;
- определить возможности психокоррекционной работы с учётом особенностей переживания вины.

МЕТОДИКА И ВЫБОРКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование основано на данных психологического и медицинского обследования 50 пациентов в возрасте от 18 до 60 лет с нарушениями пищевого поведения, которые обратились за помощью в центры эстетической медицины «Гранд Клиник» г. Москвы в 2013–2014 годах. Критерием отбора испытуемых было наличие у них субъективного переживания вины, которые они испытывали в связи с пищевыми срывами.

Для изучения феномена вины мы использовали феноменологический подход, при анализе и интерпретации собранных материалов — нарративный подход [7], методику А. Джиорджи и отчасти опирались на методологию автобиографических исследований, посвящённых изучению субъективности [4,14,17,18]. Для обработки и анализа результатов, полученных с помощью стандартизированных опросников, мы пользовались традиционными инструментами математической статистики: корреляционным, регрессионным и дискриминантным анализом данных.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Качественный анализ результатов исследования лиц с нарушениями пищевого поведения позволил нам выделить три типа вины: вину (20%), вину-ошибку(3%) и чувство вины (77%). При анализе ключевых тем выявилась следующая закономерность — ответы респондентов, испытывающих «вину» и «вину как ошибку», были очень похожими.

Респонденты всех трёх типов описывали одинаковые проявления вины в физическом измерении: нарушение сна, изменение аппетита, снижение работоспособности, ощущение тяжести или даже боли в груди.

Во всех трёх группах описания психоэмоционального состояния были также похожи: постоянные мысли о случившемся, чувство сожаления, угрызения совести, бессилие от невозможности исправить ситуацию, грусть и печаль, беспокойство и тревога, душевная боль, неудовлетворённость и чувство ответственности.

Однако, как показало исследование, между группами респондентов с «виной» и «чувством вины» есть существенные различия:

1. Респонденты из группы «чувство вины», описывая своё состояние, делали акцент на чувстве собственного бессилия, ощущении безвыходной для себя ситуации. Эти люди отмечали, что им трудно опираться на собственные чувства, затруднялись разобраться в них, а порой испытывали противоречивые чувства. Респонденты с переживанием чувства вины ставили на первое место именно своё состояние и свои ощущения в переживании. И они определяли его, как чувство тяжести (100%), боль и мучения (80%), дискомфорт (60%), неудовлетворённость (40%) и грусть (60%). Таким образом, идёт речь о вине как о тяжёлом переживании, которое приходится претерпевать.

2. В описаниях было мало конкретики, скорее речь шла о привычном поведении в неприятной для респондентов дискомфортной ситуации своей «виновности», которую они не знали, как исправить. Практически все описывали вину, как привычное, часто встречающееся в повседневной жизни чувство.

3. Респонденты группы «чувство вины» не говорили о раскаянии как действии, которое бы принесло им облегчение. Эти люди в своих переживаниях основывались на догмате общих норм и правил общества, семьи и традиций, без опоры на внутренний голос совести и границы собственного.

4. Они также не могли увидеть в переживании своей вины возможность для получения ценностного жизненного опыта и оставались несвободными от своего переживания вины. Их позиция чем-то напоминала незрелый детский взгляд на жизнь и собственные переживания: когда вина заставляет быть послушным, ограничивает свободу и подталкивает к исполнению требований других людей. В своём переживании вины они не могли выбирать, а только подчиняться, как если бы не чувствовали, что могут нести ответственность за себя.

В отличие от них респонденты группы «вина»:

1) отождествляли вину с неправильным или недостойным поступком (60% дали такой ответ), то есть, по их мнению, с поступком, не одобряемым их совестью (40%). Иными словами, вина распознаётся в первую очередь как некое действие, которое не согласовано с голосом совести, и лишь затем с тяжёлым пребыванием в собственном переживании вины;

2) описывали очень конкретную ситуацию — пищевой срыв, который был ими совершён вразрез с голосом и решением по совести. Рассказывая о своих переживаниях, они опирались на то, что, по их мнению, в разрешении морально-нравственных конфликтов главенствующая роль принадлежит совести, как внутреннему закону;

3) стремились помочь себе — вывести себя из «ситуации вины». Описание «повторяющихся мыслей» о ситуации вины и своём поведении имело характер самоанализа, что не свойственно респондентам группы «чувство вины»;

4) искали и находили внутреннюю опору в себе, говоря о том, что преодолевали собственную духовную первоначальную слабость, которую ощущали в начале переживания вины. Своё сожаление о содеянном поступке и причинённом себе вреде они превращали в раскаяние-поступок, то есть не только в искреннее самопрощение, но и в конкретные действия по искуплению вины, которые, по их словам, приносили им облегчение и возвращали «ощущение свободы». В переживаниях вины все респонденты этой группы находили для себя важный ценный опыт.

В ходе исследования нами было обнаружено, что в ряде случаев сама ситуация исследовательского интервью, особенно с респондентами из группы «вина», способствовала тому, что персональная позиция бывала найдена непосредственно во время интервью. Мы связываем это с тем, что диалогическая форма глубинного интервью, обращение респондента к опыту субъективно тяжёлой ситуации как к чему-то ценному, безопасное пространство во время интервью и безоценочная позиция интервьюера по отношению ко всему, что говорит респондент, — всё это само по себе становится мощным стимулом к тому, чтобы продолжить процесс переживания ситуации вины и перейти от копированных форм реагирования к поиску персональной позиции.

Для раскрытия и использования ресурса вины психологическая работа с человеком, страдающим пищевой зависимостью, велась в следующих ключевых направлениях:

— укреплялись предпосылки, которые способствуют персональному обращению с собой. К таким предпосылкам можно отнести внутренний диалог, способность к самодистанцированию, переживание самоценности и ценности ситуации вины;

— поиск и нахождение смысла ситуации вины;

— экзистенциальный франкловский поворот, как переход от требований человека по отношению к жизни — к диалогу с ней и к вопросам, «что эта ситуация требует от меня», или «как я могу наилучшим образом ответить на вызов этой жизненной ситуации»;

— нахождение возможности принимать персональное решение, опираясь на свои ценности, и реализовать это решение конкретными действиями в жизнь;

— интеграция ценностного опыта ситуации вины.

ВЫВОДЫ

1. Переживание вины лицами с пищевой аддикцией может протекать по трём разным типам: «вины», «вины как ошибки» и «чувства вины».

2. Описание людьми своего физического и психоэмоционального состояния при переживании вины всех трёх разных типов выглядит сходным образом, что может затруднять диагностику.

3. «Вина как ошибка» без психотерапевтической работы может переживаться человеком как реальная вина.

4. У людей, недостаточно зрелых в личностном плане, а это подавляющее большинство зависимых личностей, переживание вины может протекать по типу «чувства вины», и в связи с этим для них ценностный ресурс феномена вины может быть потерян.

5. Всеми участниками исследования вина перед собой распознавалась значительно хуже, чем перед другим человеком.

6. Феномен вины коррелирует с феноменом совести.

7. Всем участникам исследования знакомо переживание чувства вины, и первые воспоминания к ним приходят из раннего возраста. Это даёт нам возможность предполагать, что способность человека «ощущать свою виновность» является врождённой, как и его совесть.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Феномен переживания вины у лиц с пищевой аддикцией — одна из наиболее сложных проблем в психологии и практике психотерапевта. Именно нарративный и экзистенциальный подходы, используя феноменологический метод, позволяют рассмотреть феномен вины, учитывая всю уникальность каждого индивидуального переживания. Знание феномена переживания вины, которое затронуто в данной статье, важно потому, что психотерапевт при работе с лицами, страдающими от пищевой зависимости, должен очень ясно определить стратегию помощи в каждом конкретном случае.

Задача психолога, оказывающего помощь человеку с пищевой зависимостью, который оказался в трудной и тяжёлой ситуации вины, — не только помочь справиться со сложностями, но и увеличить шансы того, что пережитые им страдания будут осмысленными, станут в дальнейшем опорой и ценностью, помогут найти новые ресурсы своей личности — стать сильнее и независимее.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. *Агапов В.С.* Концепция Я и самореализация субъекта: проблемное поле научных исследований // *Акмеология*. 2012. № 3(43). С. 26–31.
- [2]. *Агапов В.С.* Системное изучение Я-концепции субъекта в российской психологии // *Акмеология*. 2013. № 1. С. 27–30.
- [3]. *Бинсвангер Л.* Бытие-в-мире. — М.: Релф-Бук, Ваклер, 1999.
- [4]. *Брокмейер Й., Харре Р.* Нарратив: проблемы и обещания одной альтернативной парадигмы // *Вопросы философии*. 2000. № 3. С. 29–42.
- [5]. *Бубер М.* Вина или чувство вины? // *Консультативная психология и психотерапия*. 1999. № 1. С. 59–86.
- [6]. *Деньгина Л.А.* Анализ проблематики качественных исследований личностей с пищевой зависимостью // *Акмеология*. 2014. № 2. С. 187–191.
- [7]. *Квале С.* Исследовательское интервью. — 2-е изд. — М.: Смысл, 2009. — 301 с.
- [8]. *Лэнгле А.* С собой и без себя. Практика экзистенциально-аналитической психотерапии. — М.: Генезис, 2009.
- [9]. *Лэнгле А.* Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций: Пер. с нем. / Вступ. ст. С.В. Кривцовой. — М.: Генезис, 2006. — 235 с.

- [10]. *Петровский В.А.* Человек над ситуацией. — М.: Смысл, 2010.
- [11]. *Попова О.* Динамика переживания вины в экзистенциальном анализе // *Акмеология*. 2012. № 4. С. 109–116.
- [12]. *Старовойтенко Е.Б.* Модели развития индивидуального отношения к себе // *Мир психологии*. 2011. № 1. С. 54–68.
- [13]. *Тутч Л.* Эмоции в психотерапевтическом процессе переработки // *Экзистенциальный анализ*. 2012. № 4. С. 117–123.
- [14]. *Улановский А.М.* Феноменологический метод в психологии, психиатрии и психотерапии // *Методология и история психологии*. 2007. Т. 2. Вып. 1. С. 130–150.
- [15]. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990.
- [16]. *Шумский В.Б.* Онтологическое и персоналистическое направления в экзистенциальной психологии: сравнительный анализ // *Экзистенциальный анализ*. 2009. Бюллетень № 1. С. 181–199.
- [17]. *Giorgi, A.* Status of qualitative research in the human sciences: A limited interdisciplinary and international perspective // *Journal for Human Science*. 1986. Vol. 1. P. 29–62.
- [18]. *Giorgi, A.* The Descriptive Phenomenological Psychological Method // *Journal of Phenomenological Psychology*. 2012. V. 43. № 1. P. 3–12.

THE RESOURCE DISCOVERY IN PSYCHOTHERAPY PHENOMENON OF GUILT OF PERSONS WITH FOOD DEPENDENCE

Larisa A. Dengina, post-graduate student, Moscow Institute of Psychoanalysis, e-mail: lara.dengina@gmail.com

Olga F. Popova, post-graduate student, Moscow Institute of Psychoanalysis, psychotherapist, a psychologist in the system of the Grand Clinic Gusjatnikov per., 3/3, Moscow, Russia, 101000, e-mail: popova_olga@mail.ru

ABSTRACT

This article analyzes the phenomenon of resource guilt in psychotherapy of persons suffering from eating disorders. The main purpose of phenomenological analysis in-depth interview respondents was to identify internal semantic content and the subjective experience of filling the three forms of guilt, guilt, guilt as error, finding common and differences between them. The results obtained allowed us to develop practical recommendations for psychotherapeutic work with individuals suffering from eating disorders.

Keywords: the phenomenon of guilt, existential analysis, qualitative research, phenomenological approach, food addiction, subjective world.

REFERENCES

- [1]. *Agapov V.S.* Концепция Я и самореализация субъекта: проблемное поле научных исследований // *Акмеология*. 2012. № 3 (43). С. 26–31.
- [2]. *Agapov V.S.* Системное изучение Я-концепции субъекта в российской психологии // *Акмеология*. 2013. № 1. С. 27–30
- [3]. *Binsvanger L.* Бытие-в-мире. М.: Релф-Бук, Ваклер, 1999.
- [4]. *Brokmejer J., Harre R.* Narrativ: проблемы и обещания одной альтернативной парадигмы // *Вопросы философии*. 2000. № 3. С. 29–42.
- [5]. *Buber M.* Вина или чувство вины? // *Консультативная психология и психотерапия*. 1999. № 1. С. 59–86.
- [6]. *Den'gina L.A.* Анализ проблематики качественных исследований личности с пищевой зависимостью // *Акмеология*. 2014. № 2. С. 187–191.
- [7]. *Kvale S.* Исследовательское интервью. 2-е изд. М.: Смысл, 2009. 301 с.
- [8]. *Ljengle A.* С собой и без себя. Практика экзистенциально-аналитической психотерапии. М.: Генезис, 2009.

- [9]. *Ljengle A.* Chto dvizhet chelovekom? Jekzistencial'no-analiticheskaja teorija jemocij: Per. s nem. / Vstup. st. S.V. Krivcovoj. — M.: Genesis, 2006. 235 s.
- [10]. *Petrovskij V. A.* Chelovek nad situacij. M.: Smysl, 2010.
- [11]. *Popova O.* Dinamika perezhivaniya viny v jekzistencial'nom analize // Akmeologija. 2012. № 4. S. 109–116.
- [12]. *Starovojtenko E.* . Modeli razvitija individual'nogo otnoshenija k sebe // Mir psihologii. 2011. № 1. S. 54–68.
- [13]. *Tutch L.* Jemocii v psihoterapevticheskom processe pererabotki // Jekzistencial'nyj analiz. 2012. № 4. S. 117–123.
- [14]. *Ulanovskij A.M.* Fenomenologicheskij metod v psihologii, psihiatrii i psihoterapii // Metodologija i istorija psihologii. 2007. T. 2. Vyp. 1. S. 130–150.
- [15]. *Frankl V.* Chelovek v poiskah smysla. — M.: Progress, 1990.
- [16]. *Shumskij V.* Ontologicheskoe i personalisticheskoe napravlenija v jekzistencial'noj psihologii: sravnitel'nyj analiz // Jekzistencial'nyj analiz. Bjulleten'. 2009. № 1. S. 181–199.
- [17]. *Giorgi, A.* Status of qualitative research in the human sciences: A limited interdisciplinary and international perspective // Journal for Human Science. 1986. Vol. 1. P. 29–62.
- [18]. *Giorgi, A.* The Descriptive Phenomenological Psychological Method // Journal of Phenomenological Psychology. V. 43. 2012. № 1. P. 3–12.