

FENOMENOLOGINĖ GYVUMO IŠGYVENIMO STRUKTŪRA: VERSLO ĮMONĖSE DIRBANČIŲ VADOVŲ PATYRIMAS

Jelena Šalaj

Vilniaus universitetas,
Filosofijos fakultetas, Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra
Universiteto g. 9/1, LT-01513 Vilnius, Lietuva
Telefonas (+370 5) 266 7605
Elektroninis paštas alionka2048@yahoo.com

Prof. dr. (HP) Rimantas Kočiūnas

Vilniaus universitetas,
Filosofijos fakultetas, Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra
Universiteto g. 9/1, LT-01513 Vilnius, Lietuva
Telefonas (+370 5) 266 7605
Elektroninis paštas rimask@parkas.lt

*Pateikta 2011 m. rugsėjo 16 d.
Parengta spausdinti 2011 m. lapkričio 14 d.*

Anotacija

Straipsnyje pristatytas tyrimas yra atliktas remiantis egzistencinės fenomenologinės psichologijos teorija ir skirtas gyvumo išgyvenimo analizei. Tyrimą grindžia dvi teorinės prielaidos: patyrimo aprašymas ir intersubjektyvumo koncepcija. Remiantis intersubjektyvumo koncepcija dalyvauti tyrime buvo atrinkti žmonės, kurie pagal savo darbo pobūdį palaikė intensyvius ir gana sėkmingus tarpasmeninius santykius – tyrimo metu ISM Vadybos ir ekonomikos universitete studijavę ir vadovaujantį darbą verslo srityje dirbę profesionalai. Trijų kokybinių interviu išrašai apdoroti remiantis interpretacinės fenomenologinės analizės (J. A. Smith) metodu. Tyrimu siekta aprašyti fenomenologinę

gyvumo išgyvenimo struktūrą ir atskleisti bendriausius gyvumo išgyvenimo dėsningumus. Išanalizavus gautus rezultatus suformulavome fenomenologinį gyvumo išgyvenimo apibrėžimą. Priėjome išvadą, kad gyvumo išgyvenimas – tai subjektyvus emocinio įsitraukimo patyrimas, kurio radimuisi esminė sąlyga yra juslinis patyrimas, o reiškimuisi būtinos sąlygos – veikla ir tarpasmeniniai santykiai. Juslinis patyrimo lygmuo atsiskleidė kaip gyvumo išgyvenimo pagrindas. Gyvumo išgyvenimo tarpasmeniniuose santykiuose analizė atskleidė, kad santykių abipusiškumas ir emocinis įsitraukimas į santykius yra svarbiausi kriterijai, kurie leidžia numatyti, kad subjektas jausis gyvas tarpasmeniniuose santykiuose.

Reikšminiai žodžiai: gyvumas, išgyvenimas, buvimas, intersubjektyvumas, interpretacinis fenomenologinis tyrimas.

Įvadas

Egzistencinė psichologija glaudžiai susijusi su egzistencializmo filosofija – Heideggerio, Sartro, Kierkegaardo, Tillichio, Buberio ir kitų filosofų idėjomis. Egzistencinė žmogaus samprata nuo kitų psichologijos teorijų skiriasi žmogaus būties kaip būties pasaulyje supratimu. Siekdamas kuo labiau suvokti ir išgyventi savo būtį žmogus susiduria su neišvengiamai atsirandančiu nerimu, kalte ir neapibrėžtumu. Egzistencinė psichologija nagrinėja žmogaus egzistencijos duotybes – atsakomybę, laisvę, prasmę, baigtinumą ir kitas. Sunku rasti būdų tiksliai išmatuoti šiuos fenomenus, todėl jie iki šiol stokoja tyrėjų dėmesio. Vienas iš tokių reiškinių yra gyvumo išgyvenimas, kuris ir yra nagrinėjamas šiame straipsnyje.

Straipsnyje gyvumo išgyvenimas yra nagrinėjamas platesnio fenomeno – buvimo patyrimo – kontekste. Klausimas, ką žmogui reiškia gyventi ir *būti*, yra vienas bendriausių egzistencinių klausimų. Gebėjimas kelti šį klausimą ir reflektuoti savo paties buvimą yra išskirtinai žmogiškas fenomenas.

Nepaisant egzistencinio buvimo klausimo reikšmingumo žmogui, jis beveik nėra nagrinėjamas atskira tema teoriniuose ir ypač praktiniuose psichologijos tyrimuose. Tai galima sieti su išankstine nuostata, kuria remiantis žmogaus buvimas yra traktuojamas kaip savaime aiškus ir papildomos detalizacijos nereikalaujantis faktas. Kita galima tyrimų stokos priežastis – metodologijos sunkumai. Buvimas – tai kintantis ir kalba iki galo neišreiškiamas gyvenimo procesas, kuris atsiskleidžia per konkretų gyvenimo turinį kasdienybėje. Buvimas kaip procesas nėra prieinamas empiriniams tyrimams. Tirti galime tik buvimo struktūravimo padarinį, kurį straipsnyje vadinome *buvimo patyrimu*. Buvimo patyrimas nusako subjekto atliekamą savo buvimo struktūravimą reflektuojant, įvardinant žodžiais ir juos sakant kitiems.

Remdamiesi egzistencinės literatūros analize (May, 1983, 2010; Buber, 1998, 2001; Frankl, 1998, 2007; Tillich, 1999, van Deurzen, 1997, 1998, 2002, 2005; Cohn, 2002; Spinelli, 1997, 2007) išskyrėme tris tarpusavyje glaudžiai susijusius, tačiau skirtingus buvimo patyrimo aspektus: 1. gyvybingumo išgyvenimą, 2. gyvumo išgyvenimą, 3. autentiškumo išgyvenimą.

Fizinis savo gyvybingumo patyrimas apima biologinius, fiziologinius ir fizinius savo buvimo patyrimo aspektus. Gyvumo išgyvenimas yra platesnis reiškinys: be fizinų aspektų, jis apima emocinius, kognityvinius, socialinius ir dvasinius buvimo patyrimo aspektus. Žmogus ne tik yra gyvas, bet ir geba savo gyvumą reflektuoti, kelti klausimą apie savo gyvumo reikšmę. Tuomet ir yra kalbama apie gyvumo išgyvenimą. *Gyvumo išgyvenimą apibrėžiame kaip vieną iš buvimo patyrimo aspektų, atspindintį, kiek ir kaip žmogus jaučiasi gyvas ir savo gyvenimą patiria kaip kitimą, tėkmę.* Autentiškumo išgyvenimas siejamas su didesne asmenybės intergracija, subjekto atvirumu ir kitomis kokybinėmis charakteristikomis. Pasiūlytas teorinis buvimo patyrimo modelis turėtų būti vertinamas kaip preliminarus ir tikslinamas remiantis tyrimų rezultatais.

Atliktame tyrime susitelkėme į gyvumo išgyvenimą. Tokį pasirinkimą grindėme klausimo aktualumu klinicinei praktikai. Gyvumo išgyvenimo supratimas yra aktualus dirbant su depresija sergančiais ligoniais, konsultuojant žmones, kurie skundžiasi apatija, bejausmiškumu, patiria susvetimėjimo, nutolimo nuo gyvenimo ir panašias būsenas, nesijaučia gyvenantys, gyvi. Ne vienas egzistencinės krypties psichoterapeutas savo veikaluose yra išsakęs nuomonę, kad jausmo, kad esu ir gyvenu, atradimas ir stiprinimas yra vienas iš bendriausių egzistencinės terapijos tikslų (May, 1983; van Deurzen, 2002).

Papildomas argumentas, paaiškinantis mūsų dėmesį būtent gyvumo išgyvenimui, remiasi „autentiškumo“ sąvokos analize. Autentiškumas psichologijos teorijose siejamas su didesne asmenybės vidine integracija, didesniu sąmoningumu ir vientisumu, kurie, tikėtina, formuojasi gyvumo išgyvenimo pagrindu. Gyvumo išgyvenimas yra suprantamas kaip bazinis fenomenas – jausmo, kad „aš esu“, gyvenu, savo gyvenimo kaip tėkmės, judėjimo ir kitimo patyrimas. Siekdami suprasti šiuos reiškinius ir jų sąsajas, nutarėme pradėti nuo labiau bazinio išgyvenimo.

Straipsnyje pristatytas tyrimas remiasi dviem tarpusavyje susijusiomis teorinėmis prielaidomis: patyrimo aprašymu ir intersubjektyvumo koncepcija.

Fenomenologijos teorija koncentruojasi į patyrimo aprašymą ir poreikį kalbėti apie patyrimą iš žmogaus vidinės perspektyvos. Atliktame tyrime pirmiausia buvo tirtas subjektyvus tyrimo dalyvių gyvumo išgyvenimas. Toks aprašymas leido nusakyti fenomenologinę gyvumo išgyvenimo sandarą: ką subjektas įvardina kaip gyvumo išgyvenimą; ar galima identifikuoti reikšmingas gyvenimo sritis ar sąlygas, kurioms esant išgyvenamas gyvumas; ar išryškėja gyvumo išgyvenimo tarp skirtingų žmonių dėsniumai.

Psichologijoje intersubjektyvumo koncepcija yra populiari, šiuo metu aktyviai besivystanti sisteminė nuostata, su kuria save identifikuoja skirtingų teorinių psichologijos paradigmu autoriai (Stolorow ir kt., 1992, 1998; Orange, 1998; Benjamin, 2004; Stern, 2004). Šiame straipsnyje intersubjektyvumas yra suprantamas kaip psichologinis laukas, besiformuojantis vienam subjektui reaguojant į kitą ir veikiantis kiekvieno iš jų patyrimą¹. Intersubjektyvumo koncepcija – tai žmogaus prigimties aiškinimas, kurio perspektyvoje tarpasmeniniai santykiai yra vertinami kaip vienas iš pagrindinių bet kokio patyrimo šaltinių.

¹ Autorės apibrėžimas, suformuluotas remiantis Sterno (2004) ir Stolorowo (2010) darbais.

Tyrimė rėmėmės prielaida, kad gyvumas yra fenomenas, kuris savo prigimtimi yra intersubjektyvus. Tai reiškia, kad tarpasmeniniai santykiai yra vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių. Tačiau detalesnis santykių reikšmės gyvumo išgyvenimui aprašymas reikalauja papildomų tyrimų.

Kadangi darėmė prielaidą, kad tarpasmeniniai santykiai yra vienas iš pagrindinių gyvumo išgyvenimo šaltinių, tyrimo dalyvių atranka rėmėsi tyrimo dalyvių tarpasmeninių santykių specifika. Dalyvauti tyrimė ieškojome žmonių, kurie pagal savo darbo pobūdį ir gyvenimo būdą tyrimo metu palaikė aktyvius ir sėkmingus tarpasmeninius santykius. Svarbu pažymėti, kad nors formaliai atrinktus tyrimo dalyvius galima priskirti prie vadovų grupės, dalyvauti tyrimė jie buvo atrinkti ne kaip vadovai, bet kaip tiriamo fenomeno – gyvumo išgyvenimo – ekspertai. Žinoma, gauti rezultatai atspindi vadovams būdingas psichologines charakteristikas. Tačiau duomenys nebuvo analizuojami tokiu pjūviu ir lyginami su kitais vadovų tyrimais. Tai galėtų būti atskiro nagrinėjimo verta tema. Siekėmė, kad atliktas tyrimas prisidėtų prie bendresnės problemos – gyvumo išgyvenimo fenomeno struktūros aiškinimo.

Atlikto tyrimo naujumas siejasi su metodo pasirinkimu. Egzistenciniai fenomenologiniai tyrimai yra gana nauja tyrimo kryptis psichologijoje. Daugiau tokio pobūdžio tyrimų (Man Manen, 1990; Maddison, 2005; Giorgi, 2006; Larkin ir kt., 2006; Langrindge, 2007; Brinkman, 2007) pradėjo rasti maždaug prieš dvidešimt metų. Jie sparčiai populiarėjo pastaraisiais metais. Panašaus tokio pobūdžio gyvumo išgyvenimo tyrimų apskritai nepavyko rasti, nors temos aktualumą atspindi praktinį darbą dirbantys psichologai ir psichoterapeutai. Taip pat yra nauja tai, kad pasirinktas tyrimo metodas įgalino tirti gyvumo išgyvenimą per tarpasmeninių santykių prizmę. Interviu metu, be galimybės išgirsti, ką dalyvis pasakojo apie savo gyvumo išgyvenimą, turėjome galimybę tiesiogiai stebėti tyrimo dalyvių buvimą santykyje su tyrėja. Tai suteikė papildomų įžvalgų apie „čia ir dabar“ išgyvenamą tyrimo dalyvių gyvumą santykyuose.

1. Metodas

1.1. Tyrimo tikslai

- 1.1.2. Aprašyti gyvumo išgyvenimo fenomenologinę struktūrą ir suformuluoti fenomenologinį gyvumo išgyvenimo apibrėžimą.
- 1.1.3. Išanalizavus panašumus ir skirtumus tarp tyrimo dalyvių atskleisti gyvumo išgyvenimo dėsningumus.

1.2. Bendra informacija apie tyrimo dalyvius

Tyrimė dalyvavo trys tyrimo metu ISM Vadybos ir ekonomikos universitete lyderystės programoje studijavę tyrimo dalyviai. Be studijų, visi tyrimo dalyviai tyrimo metu dirbo verslo srityje ir ėjo vadovaujančias pareigas vidutinio dydžio ar didelėse tarptautinėse kompanijose. Bendras reikalavimas tyrimo dalyviams: gebėjimas reflektuoti ir verbalizuoti savo mintis. Tyrimo dalyvių vardai bei kai kurie asmeninio gyvenimo faktai yra pakeisti anonimiškumo tikslais.

1.3. *Detalesnis kiekvieno tyrimo dalyvio aprašymas ir kontakto ypatumai*

Linus – 37 metų verslininkas, apie 10 metų dirbantis toje pačioje privačioje bendrovėje. Išsiskyręs su pirmą žmona, vedęs antrą kartą. Pirmoje santuokoje vaikų neturėjo. Tyrimo metu su antra žmona augino dvejų metų dukrą ir laukė antro vaiko gimimo. Ypatingai šiltai kalbėjo apie dukrą. Apskritai pokalbio metu buvo gana dalykiškas ir konkretus.

Rūta – 44 metų įmonės vadovė. Tyrimo metu ir visą savo profesinio aktyvumo laikotarpį dirbo drabužių versle. Iš asmeninio gyvenimo faktų paminėjo tik prieš porą metų nuo vėžio mirusią mamą. Sudarė ypatingai aktyvaus, užsiėmusio žmogaus įspūdį. Kalbos ypatumai – gyva, gan greita, emociškai prisodrinta kalba.

Daiva – 35 metų finansų skyriaus vadovė. Dirbo toje pačioje privačioje bendrovėje dešimt metų. Yra ištekėjusi, vaikų neturi. Pristatė save kaip aktyvų žmogų, mėgstantį gana įtemptą darbotvarkę ir aktyvų poilsį. Kalbėjo geranoriškai, lakoniškai.

1.4. *Duomenų rinkimo metodas*

Taikytas nestruktūruotas interviu su visiems dalyviams vienodu pradiniu klausimu. Atliekant interviu buvo laikomasi bendrų metodinių nurodymų kokybiniais tyrimams (Girdzijauskienė, 2006). Interviu atliekamas dalyviui ir tyrėjui patogiu laiku ir vietoje, laikantis pagrindinių kokybinio interviu vedimo principų. Su tyrimo dalyviais susitikome du kartus: pirmas kartas skirtas pasiruošimui, antras – interviu. Pokalbiai, gavus dalyvių sutikimą, buvo įrašyti į diktofoną. Visi tyrimo dalyviai turėjo galimybę susisiekti su tyrėja po tyrimo iškilus papildomiems klausimams.

1.5. *Instrukcija tiriamiesiems*

„Esu Vilniaus universiteto doktorantė. Šiuo metu rašau disertaciją ir atlieku su ja susijusį tyrimą. Tyrimas yra konfidencialus. Turiu vieną platų klausimą, į kurį ir norėčiau kad atsakytumėte. Prašau pasidalinti savo mintimis apie tai, ką Jums reiškia jaustis gyvam/ai. Prašyčiau neskubėti ir ramiai, pasvarstant atsakyti į šį klausimą. Norėčiau, kad pradėtumėte ir kalbėtumėte kuo plačiau, kol jausitės baigęs/usi. Vėliau, jeigu bus kas nors neaišku, užduosiu papildomų klausimų. Taigi, pagrindinis klausimas, į kurį prašau atsakyti: „Ką jums reiškia jaustis gyvam/ai?“

1.6. *Duomenų analizės procedūra*

Gauti duomenis buvo analizuojami remiantis interpretacinės-fenomenologinės analizės (toliau – IPA, Interpretative Phenomenological Analysis, pg. Smith, J. A., 2008, 2009) metodu.

1.7. *Duomenų analizės etapai:*

1.7.1. *Interviu atranka*

Ji rėmėsi šiais kriterijais:

- Lyties faktorius (grupėje turėjo būti abiejų lyčių tyrimo dalyviai).
- Tyrimo dalyvio motyvacija (raštiškas sutikimas dalyvauti tyrime ir sutikimas naudoti tyrimo duomenis moksliniais tikslais, atvirumas atskleidžiant asmeniškumus išgyvenimus).
- Išsamumo.

1.7.2. *Interviu transkribavimas*

1.7.3. *Teksto skaitymas, supratimas*

1.7.4. *Refleksyvos pastabos*

Refleksyvos pastabos – tai pirmosios mintys tyrimo tema, pirmas įspūdis apie analizuojamą atvejį.

1.7.5. *Aprašomoji ir interpretacinė analizė*

Iš pradžių atliekama fenomenologinė (aprašomoji) analizė: išskiriami tyrimo dalyviui svarbūs įvykiai, reikšmingi santykiai, pasikartojančios temos. Interpretacinės analizės stadijoje fenomenologinių pastabų pagrindu yra formuluojamos išskylančios temos. Šioje stadijoje nutolstama nuo originalios tyrimo dalyvio kalbos, daugiau vartojama profesinė psichologinė kalba. Išskirdami atvejo temas rėmėmės keturiais pagrindiniais kriterijais: (a) pokalbio turinys, (b) pokalbio sintaksė, (c) kiti kalbos ypatumai ir (d) santykio su tyrėja ypatumai. Abi analizės stadijos nėra griežtai atskirtos. Jos keičia viena kitą analizės metu, priklausomai nuo tyrėjui kylančių klausimų ir idėjų.

1.7.6. *Temų sujungimas į bendriausias temas*

Visos kiekvieno atvejo temos buvo sugrupuotos atsižvelgiant į temų pasirodymo tekste chronologinę tvarką, pasikartojimo dažnį ir hierarchinius ryšius tarp atskirų temų.

1.7.7. *Darbas su papildomais atvejų tyrėjais*

Siekiant sumažinti tyrėjos šališkumą ir praplėsti požiūrį į analizuojamus duomenis, atvejus be pačios tyrėjos analizavo ir specialiai apmokyti papildomi tyrėjai. Jie privalėjo laikytis konfidencialumo, pasižymėti savirefleksijos gebėjimu, gebėti įvardinti analizėje išskylančias temas psichologijos terminija ir būti susipažinę su IPA metodu. Kiekviena grupė, kurioje buvo 3 tyrėjai, dirbo su atskiru atveju. Grupė išklaušė visą įrašytą pokalbį. Tada kiekvienam iš tyrėjų buvo pateiktas transkribuotas trečdalis teksto, su kuriuo jie dirbo savarankiškai. Išanalizavę atvejus pagal numatytą analizės procedūrą, visi papildomi tyrėjai kiekvienas atskirai susitiko su tyrėja aptarti atvejo.

1.7.8. *Atvejų apibendrinimas*

1.7.9. *Rašymo etapas*

Jame pristatomos galutinės išskirtos bendros temos, tyrimo rezultatai aptariami platesniame tyrimų kontekste.

Kaip papildomi dokumentai analizėje buvo naudota aprašomoji atvejų statistika (interview trukmė, pauzių skaičius, tyrimo dalyvio / tyrėjos kalbėjimo laiko santykis ir kiti) ir refleksyvūs dienoraščiai. Refleksyvūs dienoraščiai – tai tyrėjos prieš, tyrimo metu ir po tyrimo rašomi užrašai, kurie skirti įsisąmoninti asmeninę nuostatą į tiriamą temą ir geriau suprasti tyrimo metu tarp tyrėjos ir tyrimo dalyvio susiklosčiusio santykio specifiką.

1.8. *Tyrimo duomenų analizės patikimumą užtikrinančios procedūros*

1.8.1. *Tyrėjos kompetencija*

Tyrėjos kompetencija atlikti kokybinių tyrimą rėmėsi kelių metų psichologinio konsultavimo įgūdžiais, kurie pravertė atliekant nestruktūruotą interviu, ir dalyvaviu specializuotuose kokybinių psichologijos tyrimų mokymuose, tarp kurių – ir specifiskai IPA analizei skirtas kursas (An Introduction to Interpretative Phenomenological Analysis, A Workshop (Dr. Rachel L. Shaw, Prof. Paul Flowers, Aston University, Didžioji Britanija, 2010).

1.8.2. *Analizės procedūros skaidrumas*

Tyrimo rezultatai pristatyti tokiu būdu, kad nepriklausomas auditorius iš šalies jam pateikus visus tyrimo dalyvių konfidencialumo nepažeidžiančius analizės dokumentus gali suprasti visą seką loginių žingsnių, kurie leido pradinės medžiagos pagrindu daryti galutines tyrimo išvadas.

1.8.3. *Papildomų atvejų tyrėjų dalyvavimas*

1.8.4. *Atvejų supervizijos*

Kiekvieną išanalizuotą atvejį peržiūrėjo profesionalus psichologas ar psichologas-psichoterapeutas. Į pateiktas pastabas buvo atsižvelgta galutiniuose atvejų aprašymuose.

2. Rezultatai

2.1. *Rezultatų pristatymo schema*

Laikantis pasirinkto tyrimo metodo reikalavimų visi pokalbiai buvo analizuojami kaip savarankiški, vienas nuo kito nepriklausomi atvejai. Ribota straipsnio apimtis neleido išsamiai pristatyti kiekvieną atvejį. Atsižvelgdami į iškeltus tyrimo tikslus straipsnyje pristatėme:

a) subjektyvius tyrimo dalyvių gyvumo išgyvenimo apibrėžimus.

Subjektyvūs apibrėžimai apima svarbiausias fenomenologinio lygmens temas, kurios iškilo tyrimo dalyviams atsakant į tyrimo klausimą. Tai pradinis analizės lygmuo. Jame stengėmės atspindėti ir apibendrinti. Šiame etape daugiau rėmėmės tiesioginiu pokalbio turiniu nei jo forma. Formuluodami šiuos apibrėžimus siekėme kuo daugiau naudotis pačių tyrimo dalyvių žodžiais.

b) apibendrintas interpretacinio lygmens temas, susijusias su gyvumo išgyvenimu.

Apibendrintos visų atvejų temos buvo suranguotos nuo bendriausių (abstrakčiausių) iki siauriausių (konkrečiausių). Temų rangavimas – tai procedūra, kurios metu įvertinama temų padėtis viena kitos atžvilgiu ir apsisprendžiama dėl jų hierarchijos.

Kai kuriuos rezultatus iliustruojame ištraukomis iš interviu. Jos pateiktos išnašose. Temų išskyrimas remiasi kelių skirtingų pokalbio vietų sugretinimu, pokalbio turinio ir sintaksės palyginimu, tyrimo dalyvio gyvenimo ir tyrimo konteksto supratimu bei kitomis procedūromis, kurias numato taikomas duomenų analizės metodas. Taigi pateikiamos pavienės citatos turėtų būti vertinamos kaip iliustracijos, bet ne kaip pagrindinis ir vienintelis argumentas, paaiškinantis, kuo remiantis tema buvo išskirta.

Atvejų pavadinimai pateikiami sutrumpinti pagal pirmą tyrimo dalyvio vardo raidę (L – atvejis, R – Rūtos, D – Daivos atvejis).

2.1. *Subjektyvūs tyrimo dalyvių gyvumo išgyvenimo apibrėžimai*

Jaustis gyvam Linui reiškia gyventi visavertį ir visapusišką gyvenimą, patirti jausmų įvairovę (ir teigiamus, ir neigiamus jausmus), būti aktyviam kuriant skirtingas gyvenimiškas situacijas, gebėti naudotis visais pojūčiais, malonumą ir pasitenkinimą mokantis ko nors naujo, branginti gyvenimo laiką, išlaikyti pusiausvyrą tarp spon-taniškumo ir stabilumo, tausoti savo gyvybę, jaustis laimingam, mylėti žmoną ir vaikus.

Rūta gyvumo išgyvenimą siejo su dviem atskirais būsenomis: euforija ir skausmu. Viena vertus, jaustis gyvai jai reiškia patirti euforiją, kai padarai ką nors gero ir gauni grįžtamąjį ryšį iš aplinkos, gyventi visaverį gyvenimą, patirti didelį spektrą emocijų, savo amžinumo ir visagalybės išgyvenimą, jaustis komfortiškai savo kūne. Kita vertus, gyvumas gali būti išgyvenamas stipraus fizinio skausmo, gyvenimo trapumo akivaizdoje.

Jaustis gyvai Daivai reiškia a) užsiimti įvairia naudinga veikla, matyti veiklos rezultata, efektyviai išnaudoti laiką, b) jaustis kam nors reikalinga, bendrauti su kitais, c) jaustis gamtos dalimi, fiziškai gyva, jausti savo kūną.

2.3. Pagrindinės apibendrintos visų atvejų temos

1 lentelė. Pagrindinės apibendrintos ir suranguotos visų atvejų temos

Bendriausios temos	Bendros	Siauros
Tarpasmeniniai santykiai – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių (L ² , R, D)	Santykio su kitais žmonėmis abipusiškumas – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo santykiuose sąlygų (R ³)	Gyvumo išgyvenimas žavėjimosi santykyje (R)
Fizinis patyrimo lygmuo – gyvumo išgyvenimo pagrindas (L, R ⁴ , D ⁵)	Veikla ⁶ – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių (D, R)	

3. Rezultatų aptarimas

Išanalizavus subjektyvius tyrimo dalyvių gyvumo išgyvenimo apibrėžimus išryškėjo, kad:

1. Gyvumo išgyvenimas dalyviams asocijavosi su stipriomis emocijomis ir jausmais – nesvarbu, ar jie būtų malonūs, ar ne. Tyrimo dalyviai (L, R) minėjo gebėjimą ir galimybę patirti plataus spektro emocijas ir įvairius jausmus.
2. Visi dalyviai vienaip ar kitaip akcentavo fizinį gyvumo išgyvenimo pagrindą: fizinį pajėgumą, gerą fizinę savijautą, gyvybės tausoją, malonų fizinį nuo-

² ... bet pats jauti, kad esi kupinas energijos, ryžto, tų emocijų teigiamų, to pakylėjimo kažkokio tai ir viskas taip lengvai slysta gyvenime ir bendravime su žmonėmis, ir ir pagrindinį dalyką vis tik įvardinčiau vaiko atsiradimą. (175–177)

³ ... ta prasme, kada aš jaučiuosi labai gyva, tai yra tada, kai esi tokioj lengvoj euforijoje, kažką tai padaręs labai gero ir gavęs labai didelį rezonansą iš aplinkos. (2–3)

⁴ Yra labai, labai svarbi gyvumui. Neš gyvumas yra, e, m, jaustis turi, nu, fiziškai pirmoj eilėj taip, kad jaust absoliučiai visą savo kūną. (255–256); Sako, tu eini gatve, ir tu už nugaros jauti žmogų. ... Tai tas va gyvas, kai esi, tai tu eini gatve, ir tu jauti visą savo kūną ir tu gali su juo daryt, ką nori. (273–275)

⁵ Bet kokie dalykai kaip, sakykim, slidinėjimas kalnuose arba ten plaukimas baidarėmis. Tokie vat fiziniai dalykai, tada tu tikrai labai suvoki savo fizines galimybes. Kada skauda raumenis, ... tu padarai kažkokius fizinius tokius rimtesnius krūvius. Tada kūniškai, va tada aš labiausiai jaučiuosi gyva. (59–62)

⁶ Geriausiai jaučiuosi situacijose, kada man yra didelis apkrovimas. Tai yra didelis apkrovimas veiklą. Tai yra, tarkim, mokslai dabar, dar darbe didelis krūvis, šeimoj turiu ką veikti... Tada labiausiai jaučiuosi gyva, kai yra daug veiklą, ir daug ypač skirtingų. (68–71) (atsakymų kalba netaisyta).

- vargi. R ir D minėjo, kad gana aktyviai rūpinasi savo fizine savijauta: sąmoningai planuoja fizinių krūvių, sistemingai mankština ir pan. Tai padėjo joms gerai jaustis ir jaustis gyvoms.
3. Visi tyrimo dalyviai gyvumo išgyvenimą siejo su tarpasmeniniais santykiais, nors įvardino tai kiek skirtingai – bendrauti, rūpintis ir rūpėti kitiems, jaustis reikalingam/ai, sulaukti grįžtamojo ryšio iš kitų.
 4. Visi tyrimo dalyviai gyvumo išgyvenimą siejo su vienokia ar kitokia veikla. Dalyviai minėjo naudingą veiklą, rezultatą, aktyvumą.
 5. Kai kurie tyrimo dalyviai (L, R) gyvumo išgyvenimą siejo su baigtinumu įsisąmoninimu.

Apibendrinus gautus duomenis suformulavome šį fenomenologinį apibrėžimą. *Gyvumo išgyvenimas – tai emocinio ištraukimo patyrimas, kurio radimuisi esminė sąlyga yra juslinis patyrimas, ir reiškimuisi būtinos sąlygos – veikla ir tarpasmeniniai santykiai.*

Gautas fenomenologinis apibrėžimas leido praplėsti preliminarų teorinį buvimo patyrimo modelį. May (1983, 2010), van Deurzen (1997, 1998, 2002, 2005), Spinelli (1997, 2007) ir kitų egzistencinės krypties autorių darbai leido išskirti gyvybingumo, gyvumo ir autentiškumo aspektus buvimo patyrimo. Tuo tarpu mūsų tyrimo rezultatai leidžia kelti prielaidą, kad gyvybingumo ir gyvumo patyrimą sieja hierarchinis ryšys.

Visi tyrimo dalyviai savo pasakojimuose daugiausia dėmesio skyrė juslinei veiklai ir nurodė, kad fizinis patyrimo lygmuo – tai gyvumo išgyvenimo pagrindas. Apskritai apie gyvumą tyrimo dalyviai sprendė pirmiausiai iš savo fizinės savijautos. Fizinis patyrimo lygmuo šiuo atveju apima viską, kas susiję su kūnu, jaslėmis, fiziniu judėjimu, fizine sveikata. Fizinė veikla reiškia ir aktyvų (fiziniai pratimai, sportas, apsipirkimas, aktyvus laisvalaikis gamtoje), ir palyginti pasyvų rūpinimąsi savo kūnu (pasikvepinimas, poilsis gamtoje). Tokie rezultatai reiškia, kad gyvumo išgyvenimui patirti svarbu jaustis fiziškai sveikam, gyvybingam, rūpintis savo kūnu.

Tačiau gautų tyrimo rezultatų negalėtumėm interpretuoti vienareikšmiškai. Fizinio lygmens svarba gyvumo išgyvenimui gali sietis tiek su šio lygmens reikšmingumu tyrimo dalyviams, tiek su verbalizavimo ypatumais. Fizinis patyrimas yra konkretesnis, labiau apčiuopiamas ir, tikėtina, lengviau verbalizuojamas, palyginti su psichologiniais ir dvasiniais patyrimo aspektais. Taigi tyrimo rezultatai leidžia kelti prielaidą, kad gyvybingumo išgyvenimas yra viena iš svarbiausių gyvumo išgyvenimo sąlygų, tačiau detalesnis šių dviejų fenomenų ryšys reikalauja tolesnių tyrimų.

Iš 1 lentelės matyti, kad gauti duomenys leido skirti dvi plačiausias temas: „tarpasmeniniai santykiai – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių“ ir „fizinis patyrimo lygmuo – gyvumo išgyvenimo pagrindas“. Taigi be fizinio lygmens svarbos atsiskleidė ir tarpasmeninių santykių svarba gyvumo išgyvenimui.

Tokie tyrimo rezultatai visiškai atitinka gyvumo supratimą intersubjektyvumo koncepcijoje. Visi tyrimo dalyviai tarpasmeninius santykius vertino kaip vieną pagrindinių gyvumo išgyvenimo šaltinių.

Tačiau tyrimo rezultatai iškėlė diskusinį klausimą, ar visi tarpasmeniniai santykiai, nepriklausomai nuo jų pobūdžio, prisideda prie gyvumo išgyvenimo santykiuo-

se. Pavyzdžiui, Rūta nurodė svarbų santykių aspektą – abipusiškumą. Detaliau panauginėjus kitų dviejų dalyvių atvejus, radome patvirtinimų, kad šis santykių aspektas svarbus ir jiems. Dalyviams buvo svarbu, kad santykiai nebūtų formalūs – svarbu ir pačiam gebėti kažką duoti kitam, rūpintis kitais, ir sulaukti atsako iš kitų. Tyrimu pavyko detalizuoti, kad santykio abipusiškumas ir emocinis įsitraukimas į santykius yra svarbiausi kriterijai, kurie leidžia numatyti, kad subjektas jausis gyvas tarpasmeniniuose santykiuose.

Tyrimo rezultatų generalizavimo ir pritaikymo galimybes apriboja taikomo metodo specifika, mažas tyrimo dalyvių skaičius ir tyrimo grupės specifika – buvo tiriami verslo vadovai. Pavyzdžiui, aktyvumo, veiklos ir veiklos rezultatyvumo akcentavimą būtų galima sieti būtent su tyrimo grupės savitumu. Tyrimo rezultatai leido pateikti tikslesnę gyvumo išgyvenimo fenomenologinę apibrėžimą bei iškėlė teorinius klausimus, kurie galėtų inspiruoti tolesnius tyrimus.

Išvados

1. Verslo įmonėse dirbančių vadovų gyvumo išgyvenimas – tai subjektyvus emocinio įsitraukimo patyrimas, kurio radimuisi esminė sąlyga yra juslinis patyrimas, o reiškimuisi būtinos sąlygos – veikla ir tarpasmeniniai santykiai.
2. Verslo įmonėse dirbantiems vadovams gyvybingumo išgyvenimas yra bazinis buvimo patyrimo lygmuo, sudarantis pagrindą gyvumo išgyvenimui patirti.
3. Verslo įmonėse dirbantiems vadovams tarpasmeniniai santykiai yra vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių su sąlyga, kad santykiai yra abipusiai, ir subjektas yra į juos emociškai įsitraukęs.

Literatūra

- Benjamin, J. (2004). Beyond Doer and Done to: An Intersubjective View of Thirdness. *Psychoanalytic Quarterly*. Vol. 73.
- Brinkman, S. (2007). Qualitative Research Methods in Psychology: Histories, Paradigms, and Current Issues. Paper presented at the 2007 Research Methods Conference, Stockholm, September.
- Buber, M. *Dialogo principas I: Aš ir Tu*. Vilnius: Katalikų pasaulis, 1998.
- Buber, M. *Dialogo principas II*. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2001.
- Cohn, H.W. (2002). *Heidegger and the Roots of Existential Therapy*. London: Continuum.
- Franklis, V. *Žmogus ieško prasmės*. Vilnius: Katalikų pasaulis, 1998.
- Franklis, V. *Sielogyda: gydytojo rūpestis – siela*. Vilnius: Vaga, 2007.
- Giorgi, A. (2006). Concerning variations in the application of the phenomenological method. *The Humanistic Psychologist*, Vol. 34, Nr.4.
- Girdzijauskienė, S. *Kokybinis interviu. Metodiniai nurodymai*. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija, 2006.
- Langrindge, D. (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. Essex: Pearson Education.
- Larkin, M., Watts, S., Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative research in psychology*, Vol. 3.

- Madison, G. (2005). Existential migration: Voluntary Migrants' Experiences of Not Being-at-Home in the World. PhD diss., School of Psychotherapy and Counselling psychology at Regents College, London.
- May, R. (1983). *The Discovery of Being*. New York, London: W.W. Norton & Company.
- May, R. (2010). *Meilè ir valia*. Vilnius: Vaga.
- Orange, D.M., Stolorow, R.D. and Atwood, G.E. (1998). Hermeneutics, Intersubjectivity Theory, and Psychoanalysis. *Journal of American Psychoanalysis Association*. Vol. 46.
- Smith, J.A. (2008). *Qualitative Psychology*. London: Sage.
- Smith, J.A. Flowers, P., Larkin, M. (2009) *Interpretative phenomenological analysis. Theory, Method and Research*. London: Sage.
- Spinelli, E. (1997). *Tales of Un-knowing, Eight Stories of Existential Therapy*. New York: New York University Press.
- Spinelli, E. (2007). *Practising Existential psychotherapy, The Relational World*. London: Sage publications.
- Stern, D. (2004). *The present moment in Psychotherapy and everyday life*. New York, London: W. W. Norton & Company.
- Stolorow, R., Atwood, G. (1992). *Contexts of Being: The Intersubjective Foundations of Psychological Life*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Tillich, P. (1999). *Drąsa būti*. Vilnius: Vaga.
- Van Deurzen, E. (1997). *Everyday Mysteries: Existential Dimension in Psychotherapy*. London: Routledge.
- Van Deurzen, E. (1998). *Paradox and passion in psychotherapy (an existential approach to therapy and counselling)*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Van Deurzen, E. (2002). *Existential Counseling and Psychotherapy in Practice*. 2nd ed. London: Sage Publication.
- Van Deurzen, E. Arnold-Baker, C. (2005). *Existential Perspectives on Human Issues: A Handbook for Therapeutic Practice*. Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Man Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. N.Y: State University of New York Press.

PHENOMENOLOGICAL STRUCTURE OF FEELING OF ALIVENESS: HEAD-MANAGER EXPERIENCE

Jelena Šalaj

Vilnius University, Lithuania

Prof. dr. (HP) Rimantas Kočiūnas

Vilnius University, Lithuania

Summary

The paper deals with the notion of the feeling of aliveness in existential psychology. The feeling of aliveness is understood as a structural part of a broader concept—experi-

ence of being or sense of being. It is said that sense of being is a many folded construct, which includes: a) physical aliveness b) psychological experience of aliveness c) authenticity. In this article we concentrated on psychological experience of aliveness due to its importance to psychological counselling and psychotherapy. Three qualitative unstructured interviews were analyzed. Two women and one man between the ages of 35 and 45 years participated in the research. At the time of research all of them were working for middle or big international business companies as head-managers. The same research question was given to all participants: "What does it mean for you to feel alive?" Further interview was conveyed according to the method requirements recommended for such kinds of qualitative research. Interview transcriptions were analyzed using Interpretative-Phenomenological Analysis (Smith, 2008, 2009).

The goal of the research is to describe the phenomenological structure of the feeling of aliveness and to explicate communalities in experience of aliveness. The feeling of aliveness was defined as subjective experience of emotional involvement. It is concluded that physical dimension dominates in the head-managers experience of aliveness. Their experience of aliveness is primarily based on physical activity, sensual experience and ability to use their bodies as a means of emotional self-regulation. Interpersonal relationships as well were found to be one of the main sources of experience of aliveness. It is stated that mutual emotional devotion to a relationship is one of the main criteria that gives rise to the experience of aliveness.

Keywords: aliveness, experience, being, intersubjectivity, phenomenological-interpretative research.