

20000000243879



80000000243879

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.ТАНКА

УДК 316.6 (043.3)

Пергаменщик, Юрий Игоревич

Социально-психологическая адаптация человека  
к критическим событиям жизненного пути

19.00.05 — социальная психология

АВТОРЕФЕРАТ  
диссертации на соискание ученой степени  
доктора психологических наук

Минск -1999

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Научный консультант: доктор психологических наук,  
профессор Я.Л. Коломинский

Официальные оппоненты: доктор психологических наук,  
профессор С.В. Кондратьева

доктор психологических наук,  
профессор Е.С. Слепович

доктор философских наук,  
профессор Е.М. Бабосов

Оппонирующая организация: Минский государственный  
лингвистический университет

Защита состоится 10 июня 1999 г. в 11 часов на заседании совета по защите диссертаций Д 02.21.04 в Белорусском государственном педагогическом университете имени М.Танка по адресу: 220809, Минск, ул. Советская, 18, ауд.482; тел. 2637895.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Белорусского государственного педагогического университета имени М.Танка

Автореферат разослан 7 мая 1999 года

Ученый секретарь,  
совет по защите диссертаций (д.в.Финькевич)

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность диссертационного исследования.** Современной экологическая, экономическая и социально-политическая ситуация как в нашей стране, так и за ее пределами характеризует глобальным изменением роли человека в мире. Ученые с тревогой отмечают, что из современной картины мира реальная человеческая жизнь как бы исключается (К Юнг), что человеческое сознание аннигилирует (М.К. Мамардашвили), что сознание вступило в противоречие с природой (В.А.Иванников). Непрекращающийся рост и распространение экстремальных, кризисных событий, вызванных и в профессиональной деятельности людей поставили перед социальными науками задачу изменить или уточнить взгляд на человека, на возможности его личностного развития. Человеческая жизнь стала все больше зависеть и определяться кризисными событиями, большинство из которых носят антропогенный характер. Кризисные события жизненного пути нередко нивелируют индивидуально-личностные особенности людей, делают проблематичным прогнозирование поведения внесобытийного человека. Для психологической науки более привычно человеческую индивидуальность сводить к универсальным закономерностям онтогенеза, правда, с поправками на индивидуальные вариации, гетерогенность и разные типы развития.

Современное развитие личности обусловлено сложной совокупностью социально-исторических условий, определяющих конкретные задачи и средства, которыми человек располагает для их решения. В индивидуальной истории человека на современном этапе его развития усиливается значение узловых, событийных моментов жизни. Один ряд событий связан с собственной активностью человека, которая определяется "принятием того или иного решения на более или менее длительный период" (С.Л.Рубинштейн). Другой ряд событий связан со средой обитания - "существенная, дискретная переменная в обстоятельствах развития, происшедшая не по воле и не по инициативе субъекта жизни" (Н.А.Логинова). Психологическая наука имеет опыт теоретического анализа влияния событий на становление и развитие личности (К.А.Абульханова-Славская, Б.Г.Ананьев, Ш.Бюлер, С.Л.Рубинштейн). Однако традиционно психология рассматривала личностное развитие как плавный процесс перехода от детства к отрочеству, а от него к юности. На этом пути признается существование кризисов, но это кризисы возраста, переходные кризисы, и поэтому они носят характер нормативов и не воспринимаются как кризисные события.



Следует отметить, что период развития мировой цивилизации, когда жизненный путь каждой отдельной личности был во многом предопределен условиями социального статуса семьи и местом рождения, проходит, а в большинства стран уже прошел. Последнее десятилетие в жизни поколения нашей страны отличается резким возрастанием неопределенности в жизни, связанной прежде всего с переходным периодом в социально-экономическом обустройстве страны. Чернобыльская катастрофа добавила неопределенности, совпав по времени с катастрофой социальной, наложилась и усилила ее травматическое воздействие практически на каждого человека. Традиционные меры в основном социально-экономического характера по минимизации последствий Чернобыльской катастрофы не решили всех проблем - люди продолжают испытывать стресс, который перешел в хроническую стадию, состояние дезадаптации не исчезает. Вместе с тем следует отметить, что психологическая наука ни в методологическом, ни в теоретическом планах оказалась не готова понять и объяснить, что происходит с человеком в переломные, кризисные периоды его жизни, которые определяются не столько особенностями возраста, сколько средой обитания, и разработать адекватную кризисной ситуации программу психосоциальной помощи и поддержки. В результате возник теоретический и методический вакуум, когда ни общество в целом, ни каждый человек в отдельности не готовы адекватно с наименьшими потерями для психического и физического здоровья отреагировать на травматические последствия Чернобыльской катастрофы.

Таким образом, актуальность диссертационного исследования определяется возникшими глубокими противоречиями между потребностями социальной жизни значительной части населения Республики Беларусь и теми теоретическими знаниями и практически возможными психолого-педагогическими науками, которые адекватно и своевременно на них реагировать.

Данное диссертационное исследование призвано восполнить наметившийся пробел в теоретических знаниях о природе развития и поведения человека в кризисные периоды его жизненного пути, при столкновении с событиями, вызывающими задержку личного опыта и практических навыков, оказывать квалифицированную психологическую помощь человеку в кризисные периоды его жизни. Особое внимание в диссертации уделено анализу психологических проблем миграции. Важность этой проблемы определяется условиями жизнедеятельности, когда впервые, после Великой Отечественной войны, тысячи семей были вынуждены покинуть свой дом и переселиться в новые места, где они столкнулись с

проблемой социально-психологической адаптации к новым условиям жизни.

Проблемы психологического влияния глобальных катастроф на личностное развитие человека и разработки программ психологической помощи и поддержки в процессе его адаптации к кризисным событиям жизненного пути носят междисциплинарный характер. Результаты диссертационного исследования могут быть использованы философами, социологами, демографами, педагогами, психологами, практическими работниками в области государственного управления, здравоохранения, образования, социального обеспечения.

#### **Связь работы с крупными научными программами, темами.**

Работа выполнялась в рамках государственной программы "Охрана материнства и детства в условиях воздействия последствий катастрофы на ЧАЭС" принятой постановлением Верховного Совета БССР № 631-XII от 21.02.1991 г. раздел "Социально-психологическая реабилитация и социальная правовая защита детей и подростков".

#### **Цель исследования:**

Изучить социально-психологические механизмы адаптации человека к кризисным событиям жизненного пути и на их основе разработать, апробировать и внедрить в учреждения образования и социального обеспечения многоуровневую программу психологической помощи и поддержки населения.

#### **Задачи исследования:**

1. Разработать методологические основания социально-психологической теории адаптации человека к кризисным событиям жизненного пути.
2. Изучить психологические особенности механизмов адаптации человека к кризисным событиям жизненного пути и разработать структурно-динамическую модель взаимодействия уровней самосознания на различных этапах адаптационного процесса.
3. Апробировать и внедрить пакет методик интегративной диагностики структурных компонентов самосознания личности, межличностных отношений и ценностных ориентаций старших школьников и резигнационных установок их родителей в процессе адаптации к кризисным событиям жизненного пути.
4. Разработать, апробировать и внедрить в практику работы психобиографический метод, позволяющий соединить диагностику характера реагирования субъекта на угрожающие ситуации личностного развития с психокоррекцией травматических состояний.

5. Выявить варианты взаимодействия личности и среды в процессе адаптации к кризисным событиям и на их основе разработать социально-психологическую модель успешной адаптации.

6. Разработать теоретические, методологические и организационные основы многоуровневой системы социально-психологической помощи и поддержки школьникам, их родителям и учителям.

7. Разработать, апробировать и внедрить психокоррекционные программы оказания психологической помощи детям, родителям и учителям на основных этапах адаптации.

**Объект исследования** - социально-психологическая адаптация человека.

**Предмет исследования** - социально-психологические закономерности адаптации человека к кризисным событиям жизненного пути.

**Гипотеза исследования** - характер социально-психологической адаптации к кризисным событиям жизненного пути обеспечивается состоянием самооценочного процесса, когда человеку приходится переопределять для себя устоявшиеся ранее когнитивные конструкторы самосознания.

Основная гипотеза будет считаться доказанной при истинности следующих частных гипотез:

Процесс социально-психологической адаптации сопровождается деактуализацией поведенческой составляющей и актуализацией эмоционально-оценочной составляющей самосознания.

Оптимизация самоотношения нормализует поведение, эмоционально-оценочная составляющая самосознания определяет динамику и эффективность процесса адаптации.

**Методологической основой исследования** стала культурно-историческая концепция развития высших психических функций (Л.С. Выготский), в которой поведение рассматривается в виде адаптации к воздействиям ближайшего социального окружения, когда личностное развитие проходит три ступени и заканчивается адаптацией, становлением "личности для себя". Эта концепция дополняется теоретическим подходом к изучению психического (сознания, самосознания) сквозь призму жизненного пути (С.Л. Рубинштейн). Эти два теоретических основания диссертационного исследования нашли свое продолжение в концепции переживания как средства понимания, ориентации в событиях окружающей среды, побуждения к действию (Л.И. Божович), а также во взглядах С.Л. Коломинского на персоногенную ситуацию развития.

Процесс социально-психологической адаптации личности мы рассматриваем с теоретических позиций, которые утвердились в когнитив-

ном направлении зарубежной социальной психологии (Г.Келли, К.Левин, Л.Фестингер, Ф.Хайдер и др.), в гуманистической и феноменологической психологии (Р.Бернс, А.Маслоу, Р.Мей, К.Роджерс, М.Розенберг и др.), а также развиваются отечественными психологами (Ф.Е. Василюк, В.П. Зинченко, А.Б. Орлов, А.А. Пузырей и др.).

**Методы исследования.** Сложность изучения проблемы социально-психологической адаптации человека к кризисным событиям жизненного пути потребовала применения разнообразных методов исследования: теоретического анализа проблемы и обобщения данных из литературных источников, сравнительного экспериментального исследования, комплексной психологической и социально-психологической диагностики, математико-статистической обработки результатов диагностики, моделирования процесса психологической помощи.

Диагностические исследования были проведены в школах города Минска, г.г. Брест, Брестин Гомельской области, Островец Гродненской области, поселка Чисть Минской области и Озерцы Гродненской области. Respondентами выступали учащиеся 9 - 11 классов (от 25 до 90 человек в зависимости от характера изучаемого параметра). Всего анализировалось 2326 протоколов тестовых методик. Были опрошены родители учащихся (103 человека), которые переселились из зон радиоактивного загрязнения.

Апробация и внедрение комплексной многоуровневой программы психологической помощи осуществлялась под руководством и при непосредственном участии автора в экспериментальных пунктах (центрах) психолого-педагогического консультирования в городах Минске, Гомеле, Речице, Могилеве, Мозыре, Жлобине, городских поселках Брагин, Островец, Корма. Проведено 5717 сеансов индивидуального консультирования детей (6-15 лет) и взрослых, а также 55 курсов групповой психотерапии для взрослых (родители и учителя) и детей в общей сложности - 630 часов.

**Научная новизна и теоретическая значимость полученных результатов** заключаются в следующем:

1. Изучены социально-психологические особенности жизненного пути старшеклассников под воздействием таких травматических событий, как "катастрофа" и "миграция", а также событий локального, индивидуального характера, но не менее кризисных по воздействию. Впервые психологическая адаптация рассматривается и исследуется как динамический механизм переживания внутренней рассогласованности структур самосознания. Показано, что в основе потребности в самоидентификации и достижения структурно-функциональной оп-

ределенности лежит самоотношение - эмоционально-оценочная составляющая самосознания.

2. Установлены взаимосвязи между травматическими событиями "катастрофа", "миграция" и особенностями развития личности: когнитивной, эмоциональной и конативной составляющими самосознания, ценностными ориентациями, межличностными отношениями.

3. Изучены реэмиграционные семейные установки, степень сформированности запроса на психологическую помощь, характер стрессовых переживаний родителей старшеклассников.

4. Реализована теоретическая модель включения личности в ситуацию, когда ее характер задается субъектом, который отражает, приписывает или искажает событие. Разработан, апробирован и внедрен в практику работы практических психологов психобиографический дебрифинг - метод, соединяющий диагностику и коррекцию.

5. Разработаны взаимодополняющие друг друга личностная и социально-психологическая модели адаптации: структурно-динамическая, которая учитывает взаимосвязь изменений микросреды и структур самосознания, и эгодинамическая, включающая эгоцентрический и релятивистский уровни и фиксирующая взаимосвязь поведенческих и ситуационных переменных.

6. Определены методологические, методические и организационные основы комплексной программы социально-психологической помощи человеку в посткризисный период его развития. Разработаны метод глубинной психологической помощи "Преодоление психологических травм жизненного пути", вариативные техники "Дебрифинг" и "Аутодебрифинг". Определены, апробированы и внедрены элементы программы на уровнях психологического просвещения, социального ориентирования и психологической помощи.

Теоретическое значение исследования состоит во всестороннем изучении и осмыслении проблемы социально-психологической адаптации человека к кризисным событиям жизненного пути и разработке на этой основе структурно-эгодинамической модели адаптации, учитывающих динамику изменений структур самосознания под воздействием изменений условий микросреды.

**Практическая значимость полученных результатов** заключается в том, что:

1. Экспериментально обоснованы эффективные средства психологической помощи в процессе адаптации учащихся и их родителей к кризисным событиям жизненного пути: психологические программы "Социально-психологическая помощь в начальный период адаптации",

"Психологическая помощь в кризисные периоды адаптации", "Глубинная психологическая помощь" и "Психобиографический дебрифинг".

2. Научно обоснованы содержание и формы психологического просвещения и образования. Разработанные спецкурсы "Кризисная психология и психотерапия", курсы "Психология травматического стресса" и "Актуальные проблемы кризисной психологии" включены в учебный план подготовки студентов-психологов Белорусского государственного педагогического университета имени М. Танка.

3. Апробирована и внедрена модель организационной структуры оказания психологической помощи учителям, учащимся и их родителям, проживающим на территории радиоактивного загрязнения и переселившимся в относительно чистые районы Беларуси.

4. Выдвинута идея необходимости проведения Международных научно-практических конференций по проблемам кризисной психологии. С 1997 по 1998 год проведено пять международных конференций "Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от техногенных и экологических катастроф", где автор выступил в качестве руководителя программного комитета и научного редактора издаваемых по результатам конференций материалов.

5. Разработан и издан комплект научно-методической литературы для оказания психологической помощи различным группам населения: а) психологические практикумы "Помоги себе сам", "Самопомощь в кризисных ситуациях", "Список Робинзона"; б) психологическая библиотечка, состоящая из выпусков: "Диагностика стресса", "Три способа быстрого снятия напряжения", "Быстрые способы улучшить настроение", "Жизненные цели и стресс".

**Социально-экономическая значимость** исследования определяется его нацеленностью на минимизацию негативных психосоциальных последствий Чернобыльской катастрофы. Практическое использование результатов исследования позволяет повысить стрессоустойчивость детей, родителей, учителей, снизить вероятность возникновения психосоматических заболеваний, повысить у старших школьников заинтересованность в учебе, в общественно полезной деятельности. Предлагаемые меры в конечном счете направлены на снижение социальной напряженности среди населения, на формирование у выпускников школ реалистических планов на будущее. Создание пунктов психолого-педагогического консультирования становится фактором формирования системы социально-психологической защиты населения.

### Основные положения выносимые на защиту:

1. Социально-психологическая дезадаптация происходит в следующей последовательности: а) изменение социальной ситуации развития вызывает перестройку Я-образа (когнитивной составляющей самосознания), что сказывается на модальности самоотношения; б) перестройка когниций самосознания содержит угрозу активизации механизма психологической дезадаптации, так как происходит неприятие (неполное приятие) самого себя, "неузнавание", отталкивание (изменение эмоциональной составляющей самосознания); в) позитивные элементы Я-концепции сменяются на негативные, формируется тревожная Я-концепция; г) тревожная личность с измененной когнитивной и эмоциональной составляющими Я-концепции меняет привычную модель поведения и отношения к окружающим.

2. Глубинный механизм социально-психологической адаптации к травматическим событиям проявляется в стремлении человека идти по пути достижения максимальной внутренней согласованности, через достижение конгруэнтности структуры самосознания. Процесс адаптации есть: а) интеграция позитивного отношения личности к самой себе (оптимизация самоотношения); б) интерпретация своего поведения на основе интегративного представления (конативная составляющая); в) адекватное представление личности о том, как воспринимают ее другие люди.

3. Взаимосвязь структурных составляющих самосознания личности старшеклассников с социально-психологическими проявлениями нарушений адаптации проявляется: а) на когнитивном уровне - формирование феномена "навязанная доброжелательность"; б) на эмоциональном уровне - снижение уверенности в себе; в) на конативном уровне - повышение импульсивности, снижение волевой регуляции поведения, стремление к равенству, честности, исполнительности; г) на социально-психологическом уровне - покорно-зависимый и зависимо-послушный тип межличностных взаимодействий, избегание и изолированность.

4. Социально-психологическая эгоцентрическая модель адаптации личности к кризисным событиям жизненного пути включает: а) эгоцентрический уровень, когда личность последовательно проходит путь от отрицания через защиту к оптимизации различий (механизм социально-психологической рефлексии) и б) эгорелятивистский уровень, когда личность проходит путь от принятия через приспособление к интеграции различий (механизм социально-психологической перцепции).

5. Соединение диагностики и коррекции в единый процесс взаимодействия психолога и клиента, в котором личность рассматривается с позиции восприятия и переживания ею событий жизненного пути, может быть обеспечено через психобиографический дебрифинг.

6. Интегративная трехуровневая модель психосоциальной помощи и поддержки включает: а) психологическое просвещение - буклеты, методическая литература самопомощи; б) социальное ориентирование - группы поддержки; в) психологическая помощь - программа "Преодоление психотравм жизненного пути" и адаптированные вариативные техники "дебрифинг" и "аудодебрифинг".

**Личный вклад соискателя.** Исследование представляет собой результат многолетней работы над проблемой социально-психологической адаптации (1991-1998 г.г.). В ходе работы над диссертацией проанализирована филологическая, социологическая, педагогическая и психологическая литература по изучаемой проблеме; на основе теоретического анализа, проведенных исследований создана авторская комплексная программа психологической помощи и поддержки детям, учителям и родителям с целью их адаптации к кризисным событиям жизненного пути. Соискатель являлся научным руководителем следующих тем по ИР: "Исследование психологической адаптации детей к новым условиям жизни и деятельности в местах переселения" (1991г.-1995г.); "Комплексный мониторинг психосоциального статуса детей и подростков, проживающих в зоне радиоактивного загрязнения" (1994г.-1996г.); "Влияние экстремальных воздействий на последующую жизнедеятельность человека" (1997-1998г.г.).

**Апробация результатов диссертации.** Результаты исследований были представлены на международных, всесоюзных и республиканских конференциях: "Личность современного подростка: проблемы развития, формирования и воспитания" (Санкт-Петербург, 1991), "Психология травматического стресса сегодня" (Киев, 1992), "Чернобыльская катастрофа и медико-психологическая реабилитация пострадавших" (Минск, 1992), "Асаблівасці вучэбна-выхаваўчага працэсу ў дзецьмі, якія падвергліся радыяцыйнаму ўздзеянню" (Минск, 1992), "Психологическая наука и общественная практика" (Минск, 1993), "The Third European Conference on Traumatic Stress" (Берген, 1993), "Праблемы народнай адукацыі, навукі, культуры Беларускага Палесся" (Мозырь, 1993), "Чернобыльская катастрофа: диагностика и медико-психологическая реабилитация пострадавших" (Минск, 1993), "Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от техногенных и экологических катастроф" (Гомель, 1994), "Социально-пе-

дагогические и правовые аспекты защиты личности ребенка и детских организаций в свете конвенции ООН о правах ребенка и закона Республики Беларусь "О правах ребенка" (Минск, 1994), "Чернобыльская катастрофа: прогноз, профилактика, лечение и медико-психологическая реабилитация пострадавших" (Минск, 1994), "International conference early adolescence: Research and clinic" (Лозанна, 1994), "Экологическое сознание - экологическая безопасность" (Калуга, 1994), "Практическая психология и психологическая практика" (Брест, 1995), "Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от техногенных и экологических катастроф" (Могилев, 1995), "Fourth European Conference on Traumatic Stress" (Париж, 1995), "Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от техногенных и экологических катастроф" (Минск, 1996), "First European Conference on Traumatic Stress in Emergency Services, Peacekeeping Operations" (Шеффилд, 1996), "Десять лет после Чернобыльской катастрофы: научные аспекты проблемы" (Минск, 1996), "Л.С.Выготский и современность" (Минск-Гомель, 1996), "Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от техногенных и экологических катастроф" (Минск, 1997), "Развитие психологии личности и педагогических проблем социальной психологии" (Минск, 1998), "Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от техногенных и экологических катастроф" (Минск, 1998).

**Опубликованность результатов исследования.** Основные положения диссертации опубликованы в 3 книгах, 6 методических пособиях, 29 статьях, 8 тезисах и 23 материалах научных конференций. Общее количество страниц опубликованных материалов - 120.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, общей характеристики работы, пяти глав, заключения, списка использованных источников, приложения. Полный объем диссертации составляет 254 страницы, в состав которых входят 56 страниц, занимаемых таблицами, рисунками, протоколами. Объем, занимаемый списком использованных источников, составляет 16 страниц (246 источников на русском, белорусском, украинском, английском и немецком языках).

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении и общей характеристике работы обосновываются выбор темы, актуальность изучения социально-психологической адаптации человека к кризисным событиям жизненного пути; формулиру-

ется рабочая гипотеза, определяются цель, задачи, объект, предмет и методы исследования; излагаются методологическая основа исследования, научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы.

В первой главе "Основные теоретико-методологические подходы к проблеме социально-психологической адаптации человека к кризисным событиям" всесторонне рассматриваются результаты теоретического анализа понятий "благополучие", "сообщество", "кризисное событие", проблема социально-психологической адаптации человека, существующие объяснительные модели психологических механизмов адаптации и дезадаптации, характер переживаний кризисных событий.

На основании анализа литературы по проблеме исследования была проведена операционализация понятия "кризисное событие", выделена система признаков, которая позволила охарактеризовать данное понятие терминами нового смысла и психологических терминах, проанализированы такие травматические события жизненного пути личности, как "Чернобыльская катастрофа" и "миграция".

Кризисное событие "Чернобыльская катастрофа" отнесена учеными к катастрофам токсического типа, что позволило выделить основные детерминанты стрессовых переживаний: 1) неуверенность; 2) неясность с жильем и работой; 3) социальная отверженность; 4) осада со стороны средств массовой информации; 5) культурный стресс. Катастрофа на ЧАЭС проанализирована в координатах полимодального кризиса, который затронул мировоззренческие перемены, связанные с распадом жизненных смыслов старого образца и крушением базовых иллюзий. Отсутствие в угрожающем событии непосредственного чувственного компонента приводит или к пассивным реакциям в личностном развитии и поведении (инвалидизация сознания, рентная установка, отчуждение личности), или к активным, но саморазрушительным реакциям (алкоголизация, пренебрежительное отношение к своему здоровью).

У пострадавших от последствий катастрофы отмечаются следующие симптомы: повторные переживания события, избегание, общая психическая возбудимость/заторможенность. Анализ симптоматики психических расстройств позволил выделить основные компоненты в феноменологии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР): а) акцентирование предыдущих, нередко скрытых от сознания травматических событий и переживаний; б) наслоение ситуации катастрофы на стрессы, вызванные кризисом социальной системы; в)

формирование установок жертвы; г) рентная ориентация. Проведенный теоретический анализ, практика психотерапевтической работы свидетельствуют о том, что модель травматического стресса в ее классическом варианте не отражает в полном объеме психический статус пострадавших от последствий катастрофы. В теории ПТСР не отражено подобное травматическое событие, которое может встроиться в цепочку взаимосвязанных событий, иметь скрытое начало и пролонгированное по времени воздействие. Таким образом, теория посттравматического стрессового расстройства требует корректировки, когда мы имеем дело с катастрофами токсического типа. Действительно, посттравматический синдром не диагностируется у большинства пострадавших от последствий катастрофы, однако такие отдельные симптомы ПТСР, как избегание, диссоциативные эпизоды, чувство отчуждения, эффект укороченного будущего, выявляются. Эти симптомы фиксируются и спустя 6-8 лет после события и поддаются снятию, переработке техниками, выработанными в рамках ПТСР. На наш взгляд, будет оправдано внести коррективы в картину теории посттравматического стрессового расстройства через введение понятия "посттравматические переживания".

Кризисное событие "миграция" относится к числу важнейших негативных долговременных последствий Чернобыльской катастрофы. Отселение населения - сложный и противоречивый процесс, затрагивающий не только жизненные условия, но и такие социально-психологические и нравственные аспекты, как сохранение традиций, обрядов, памяти об умерших родных и близких и т.д. Трудности отселения выражаются в первую очередь в нежелании большинства пожилых людей покидать свои родные места. В то же время наблюдается негативная тенденция в психологическом неприятии жилищных районов переселенцев. Демографы отмечают, что индивид может пройти производственную, экономическую, социальную, бытовую и другие виды адаптации, но не прижиться на новом месте. Например, в районе не выхода у переселенца остается семья и бронируется жилая площадь. Поэтому только полная психологическая перестройка новосела гарантирует его приживаемость на новом месте.

Понятия "катастрофа" и "миграция", анализируемые в диссертационном исследовании, имеют четко выраженную кризисную структуру и содержат в себе все те признаки, которые позволяют их отнести к событиям травматического характера. На макросредовом уровне это угрожающе-возрастающее неблагоприятных условий для жизнедеятельности; на социально-психологическом (микросоциальном) - "ломка" динамичес-

ких стереотипов поведения; на личностном - возрастание внутриличностной напряженности, нарушение относительного равновесия, кризисное состояние личности; на психофизиологическом - истощение адаптационных ресурсов, "прорыв" адаптационного барьера.

Введение в научный оборот понятия "жизненный путь" (М.Бюлер, С.Л.Рубинштейн) позволило использовать динамически-событийный принцип анализа индивидуальной истории целостной биографии. Тем самым рассмотреть сознание, включенное в бытие, как онтологизированное бытие.

В психологической литературе выделяются два основных подхода при объяснении социально-психологических механизмов адаптации личности к меняющимся условиям среды: ситуационный и личностный. Наиболее последовательно ситуационный подход проводят необихевиористы (R.Hanky), которые адаптацию определяют как процесс, посредством которого достигается гармоническое состояние индивида в меняющихся условиях среды. Частично этот подход разделяют представители интеракционистского направления в психологии. Адаптацию они определяют как эффективный ответ на социальные ожидания (L.Fillin). Интеракционисты выделяют два типа реакций на воздействие среды. Первый тип - принятие и эффективный ответ на те социальные ожидания, с которыми встречается каждый в соответствии со своим возрастом и социальным статусом (конформный тип). В более специфической форме (второй тип ответа) адаптация не сводится к принятию социальных норм: она означает гибкость и эффективность при встрече с новыми и потенциально опасными условиями, а также способность придавать событиям желательное направление (личностный тип адаптации). В классическом психоанализе адаптацию принято рассматривать как производную функцию среды, являющуюся для развивающейся личности результатом опыта фрустрации. Современные психоаналитики (H.Hartman) проводят различие между адаптацией как процессом и адаптированностью, как результатом этого процесса. Критерием адаптированной личности психоаналитики считают способность наслаждаться жизнью и психическое равновесие и выделяют две разновидности адаптации: аллопластическую и аутопластическую (F.Alexander). Если первая разновидность адаптации делает акцент на изменение среды, то вторая - на изменение самой личности. В русле психоанализа понятие "социальная заинтересованность" А.Адлера сделал критерием реализации творческого потенциала личности, его способности к адаптации. Э.Фромм аутопластическую разновидность адаптации как стратегию приспособления к окружающей среде не считал эффективным



способом достижения личностной адаптации. Негативное последствие дезадаптации - невроз, который, по убеждению Э.Фромма, является следствием морального поражения. Из состояния невроза, состояния дезадаптации можно выйти, используя следующие пути: 1) изменить, убрать травмирующее событие; 2) добиться пересмотра результатов взаимодействия, т.е. поменять поражение на победу и 3) изменить отношение к самому событию.

В особый класс адаптивных процессов выделяют социально-психологическую оппозицию "адаптированность - дезадаптированность", которая выражается в способности личности приспосабливаться к собственным потребностям и притязаниям. Одним из признаков социально-психологической дезадаптированности личности является переживание ею длительных внутренних и внешних конфликтов без нахождения психологических механизмов и форм поведения, необходимых для их разрешения. Различают временной (устойчивая ситуационная дезадаптированность - временная дезадаптированность - общая устойчивая дезадаптированность) и пространственный (нормальная - девиантная - патологическая) аспекты социально-психологической адаптированности.

Для разработки теоретических основ концепции социально-психологической адаптации человека к кризисным событиям жизненного пути необходимо было найти у человека "пути" такие личностные характеристики, которые, с одной стороны, "отвечали" бы за реагирование личности на травматические события, а, с другой стороны, были бы достаточно пластичны, чтобы изменяться под воздействием этих событий. Такую роль играет самосознание личности, которое определяет направление деятельности, поведение в ситуации выбора, успешности взаимодействия с микросоциальным окружением (Л.С. Выготский, Л.С. Выготский, И.С. Кон, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, И.В. Давыдова). Анализ роли самосознания в формировании адаптационных ресурсов человека потребовало нового понимания закона культурно-исторического развития (Л.С. Выготский) согласно которому развитие завершается на третьей ступени становления личности, где и происходит собственное становление самосознания. В структуре самосознания самоотношение, отношение к самому себе является фактором, который регулирует поведение индивида. Самоотношение - динамическая составляющая самосознания лежит в основе фундаментальной человеческой метапотребности - потребности в самоидентификации (Ю.Н. Емельянов, С.С. Кузнецов). Достижения структурно-функциональной определенности. Существенным признаком достижения внутриличностной со-

гласованности является то, что человек думает о себе, как он к себе относится.

В заключение отмечается, что наши представления о процессе социально-психологической адаптации восходят к концепциям личности согласно которым человек стремится идти по пути достижения максимальной внутренней согласованности. Когда личность сталкивается с трудностями, представлениями, чувствами и идеями, которые входят в противоречие с устоявшимися когнициями Я-образа, она вступает в ситуацию психологического дискомфорта, социально-психологической дезадаптации, в состояние когнитивного диссонанса.

**Во второй главе "Закономерности личностного и социально-психологического развития старших школьников и их родителей под влиянием травматических событий"** описываются методические подходы к изучению проблемы социально-психологической адаптации человека к кризисным событиям жизненного пути исходя из концепции следования; излагаются итоги проведенного сравнительного анализа результатов психодиагностики в частях личности когнитивной, эмоциональной и конативной составляющих самосознания старшекласников, их ценностных ориентаций и характера межличностных отношений, социальных установок их родителей.

Исходя из методологических подходов рассмотрения личностного развития (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн) мы разработали концептуальную схему изучения старшекласника в кризисный период его становления, которая позволяет анализ социально-психологической адаптации личности производить на основе следующих важнейших положений:

а) в ходе адаптации человека к изменяющимся условиям жизненного пути его поведение в значительной степени зависит от собственной субъективной активности по категоризации условий смыслообразования и проектированию целей, на основе самооценки с учетом рефлексивного Я;

б) одним из важнейших показателей дезадаптированности личности является характер отношений личности к самой себе. Самоотношение является важнейшим показателем развития личности, определяет самочувствие и направленность поведения, а также уровень внутриличностной согласованности;

в) потенциальная поведенческая реакция - третья составляющая самосознания, является важным диагностическим показателем, свидетельствующим о том, как особенности социальной ситуации развития

могут повлиять на поведение старшеклассников. В структуре самосознания она "отвечает" за направленность поведения и подводит своеобразный итог той сложной динамике становления личности и изменяется в тех случаях, когда та попадает в новые условия жизни и ей приходится выбирать, по-новому реагировать на них;

г) особенности строения и содержания ценностных ориентаций личности обуславливают ее направленность и определяют позицию по отношению к тем или иным значимым явлениям действительности.

д) показателем социально-психологической адаптации личности может служить ее положение в структуре межличностных отношений, характер групповой динамики, степень включенности и изолированности на микрогрупповом уровне.

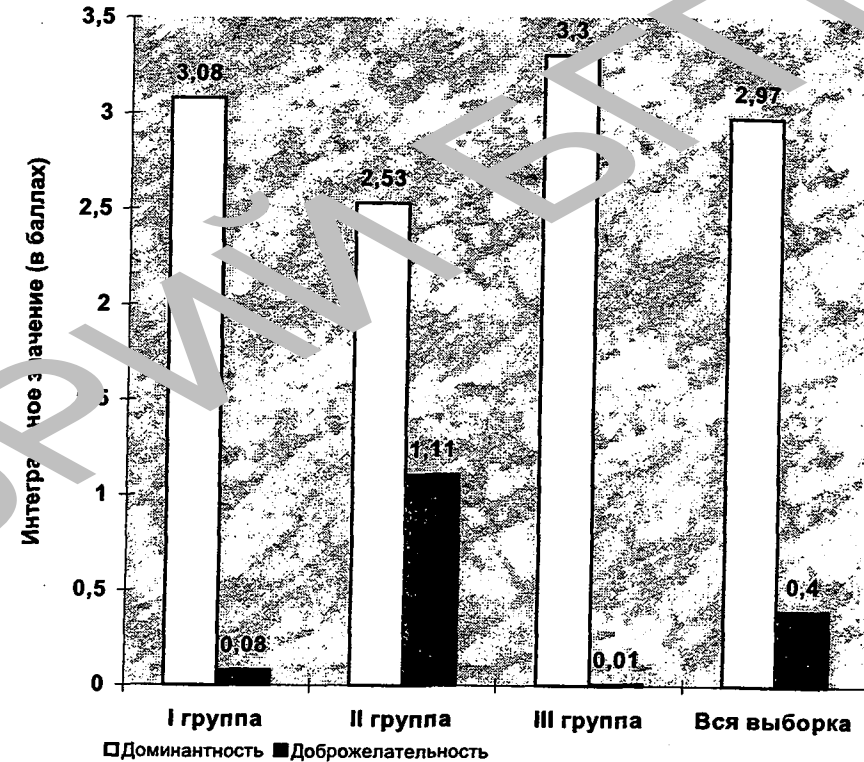
е) важнейшим индикатором и детерминантой адаптивных процессов на личностном уровне является семья как малая группа, в которой происходит процесс опосредованного воздействия всех процессов на макроуровне.

Детальный анализ и интерпретация полученных данных позволили выявить следующие особенности когнитивной, эмоциональной и конативной составляющих самосознания личности старшеклассников, их ценностных ориентаций и характера межличностных отношений, социальные установки их родителей в процессе социально-психологической адаптации к кризисным событиям жизненного пути:

1. В когнитивной составляющей самосознания старшеклассников-мигрантов зафиксирована парадоксальная тенденция смены доминирования на доброжелательность (рис.1). Это свидетельствует о том, что адаптация к новой среде обитания происходит за счет приспособления. В образе Я мигрантов отмечена избыточная пассивность, застенчивость и робость, от чего они хотели бы избавиться. Однако, переход от доминантности к доброжелательности в процессе социально-психологической адаптации внутренне не удовлетворяет мигрантов, так как он идет за счет усиления пассивности, застенчивости и робости, что позволило обнаруженный феномен обозначить как **навязанная доброжелательность**.

Установлено, что в нем человек чаще воспринимается "окружающими" согласно его идеальному Я, а его актуальное Я представляет собой "его собственные проблемы, осознанные и взятые под контроль" (Н.Собчик). Данное теоретическое положение не подтверждается результатами диагностики когнитивной составляющей самосознания старшеклассников. Мы зафиксировали, что реальное Я наших испытуемых лежит на поверхности личности, а его идеальное Я

еще свернуто, "спрятано", что свидетельствует о возрастном феномене **"перевернутого самосознания"** (когнитивной составляющей). Старшеклассник предъявляет то, что еще надо осознать и взять под контроль разума, и прячет то, что надо предъявлять.



I группа — аборигены; II группа — мигранты; III группа — проживающие в зоне радиоактивного загрязнения.

**Рис.1.**  
Векторы доминантности-доброжелательности в образе Я

2. Процесс социально-психологической адаптации старшеклассника к новым условиям жизни и деятельности идет за счет снижения внутренней честности и саморуководства, что проявляется в повышении внутренней конфликтности - диагностического критерия адаптированности. Навязанная доброжелательность в Я-образе отразилась на эмоционально-оценочной составляющей самосознания. Снизились параметр "внутренняя честность" и параметр "саморуководство". Снижение данных параметров может компенсироваться развитием в картине личности инфантильности и приобретенной беспомощности. Уменьшение таких параметров самоотношения, как "саморуководство" и "внутриличностная честность", создает условия для формирования внутриличностной напряженности и конфликтности.

Самоотношение мигрантов характеризуется двумя взаимодополняемыми переменными: заниженной самооценкой и меньшей ригидностью. Первый параметр проявляется в сомнениях мигрантов в своих способностях вызвать уважение со стороны окружающих, второй - характеризует личность с точки зрения уровня ригидности, определяемый как желание и стремление что-то в себе изменить, соответствовать новому идеальному представлению о себе, повысить самодостаточность.

3. Установлено, что потенциальную поведенческую реакцию старшеклассника определяют два фактора: волевая регуляция эмоций и сила намерений. На основании этого можно охарактеризовать как людей эмоциональных, подчас не умеющих владеть своими чувствами, склонных расстраиваться при неудачах, лабильных, импульсивных, не уверенных в себе, что отрицательно сказывается на их работоспособности и активности. Мигрантов отличают эмоционально неустойчивые состояния, они расстраиваются при неудачах, значенные трудности могут легко выбить их из колеи. В отличие от них аборигены беззаботны, легко относятся к неудачам. Возрастные различия от 9 к 11 классу состоят в стабилизации волевой регуляции эмоционального поведения, повышении самообладания, энергичности. Половые различия зафиксированы на 5 шкалах теста. Волевая регуляция эмоций, целеустремленность, энергичность, сила намерений, самоконтроль эмоций - все это имеет значимо разную выраженность у юношей и девушек.

4. Ценностные ориентации старшеклассников в большей степени ориентированы на межличностные отношения: друзья, семья, любовь. Однако парадоксальным для данного возраста является появление на первом месте такой ценности, как "здоровье". Для достижения своих целей старшеклассники планируют использовать преимущественно

интернальные средства, связанные с развитием личности: жизнерадостность, твердая воля, честность. К этим средствам примыкают ценности из социальной группы: "воспитанность" и "образованность". Старшеклассники предполагают, что в будущем ценность "здоровья" будет иметь значительно большее значение среди средств достижения жизненных целей. Мигранты в выборе средств достижения своих целей делают акцент на социально приемлемые средства: "исполнительность" и "честность". Напротив, аборигены выбрали такие ценности, как "эффективность в делах", "высокие зарплатсы", "широта взглядов".

5. Установлено, что показатель взаимности межличностных отношений у мигрантов значительно выше аналогичного показателя у аборигенов, что согласуется с предположением о стремлении мигрантов к созданию группировки в процессе социально-психологической адаптации. В течение года данный показатель у мигрантов приблизился к аналогичному показателю аборигенов. Характер групповой динамики отсюда коэффициент устойчивости положения. У аборигенов этот показатель выше, чем у мигрантов, что вполне укладывается в рамки нормального процесса, происходящего в группах, когда в их состав входят новые члены и идет поиск своего места в системе межличностных отношений. В пределах нормы и другой важный показатель, оценивающий структуру межличностных отношений, - Индекс изолированности (Ии). В исследуемых группах значение "Ии" в пределах 16% - 19%, причем у мигрантов он на верхней границе этого интервала, у аборигенов - на нижней, но значимых различий не обнаружено. Однако в группах, где количество мигрантов от 2 до 6-7 человек, показатель Ии значимо выше, чем у аборигенов. Ретроспективный анализ позволил понять, что происходит на микросоциальном уровне при переезде из малого населенного пункта в огромный город, из маленьких городков (Брагин, Хойники, Ветка) в столицу. Большой город становится фактором формирования более отчужденных отношений не только у взрослых, но и у детей, что косвенно подтвердили значения коэффициента изолированности (Индекс изолированности у учащихся, проживающих в г.п.Брагин, - 2%, в Минске - 16% - 18%).

6. Резмиграционная установка родителей испытуемых колеблется от 39 до 58% в зависимости от нового места проживания: чем крупнее город, тем выше уровень (58% - в Минске). Данную динамику мы объясняем повышенным фоном отчужденности большого города. Уровень сформированности запроса на психологическую помощь не соответствует потребности получения такой помощи. Так, только у четвертой

части опрошенных сформировался запрос на психологическую помощь, тогда как факторы психологического характера в процессе социально-психологической адаптации: депрессия (64%) и тревога за будущее (88.8%), прием успокаивающих лекарств (29%), особенности характера (20.4%) и семейные проблемы (44.5%) - превышают уровень сформированности запроса. Эти симптомы вместе с идеализацией прежней, до переезда, жизни позволяют говорить о наличии посттравматических переживаний у мигрантов.

**В третьей главе "Осознание и переживание старшеклассниками значимых событий жизненного пути"** проведен анализ событий жизненного пути старшеклассников с использованием психобиографического метода.

Проблему психологической адаптации человека к кризисным событиям жизненного пути можно рассматривать как с точки зрения социальной или возрастной группы, так и с точки зрения конкретного индивида. Оба эти подхода решают различные задачи: выявление закономерностей развития - первый подход, разработка стратегии оказания психологической помощи - второй.

Психобиографический метод позволил реализовать индивидуально-ситуационный подход в изучении влияния кризисных событий на особенности адаптации. Сущность подхода в следующем: во-первых, анализируются те события или событие, которые называет сам респондент; во-вторых, респондент сам определяет и фиксирует характер события, уровень кризисности и отмечает его на десятибалльной шкале; в-третьих, респондент располагает кризисные события среди других событий жизненного пути, которые несут как положительную, так и отрицательную нагрузку, что позволяло проследить событийную детерминацию; в-четвертых, представление жизненного пути в виде взаимосвязанных событий позволило перейти от диагностического этапа к психотерапевтическому.

Таким образом, впервые проведен анализ событий жизненного пути старшеклассников с использованием психобиографической методики. Получен список событий травмирующего характера, среди которых первое место занимают переживания, связанные со смертью и болезнью родных и близких, состоянием собственного здоровья, разочарованием в любви, конфликтами в семье, Чернобыльской катастрофой.

Особенности ретроспекции и антиципации выражаются в преобладании воспоминаний о событиях над будущими, радостных над грустными. Травматический опыт жизненного пути оказывает влияние на представления о будущей жизни - остается надежда избежать в дальнейшем негативных

переживаний. Установлено, что у современных старшеклассников произошел сдвиг от общественной направленности личности к индивидуальной. Заметное место в списке значимых событий будущей жизни занимают события, связанные с личными достижениями: вступление в брак, хорошо оплачиваемая работа, рождение детей, материальные приобретения. Большой процент планируемых событий связан с профессиональной деятельностью (47.8%), будущей семьей (33.7%), любовью (16.9%).

Анализ гендерных различий в списках событий жизненного пути, показал, что по наименованию перечень совпадает, но по ранговому месту зафиксированы значимые различия. Юноши прошлой жизни к событиям позитивного характера относят: "материальные приобретения", "собственное рождение" (наименее ранговые места), девушки - "межличностные отношения", "поездки, отдых". Можно утверждать, что юноши фиксируют в своей жизни события материального характера, а девушки - идеального. Для девушек свойственна тенденция к более эмоциональному описанию событий жизненного пути, т.е. фиксируя не только событие и его оценка в баллах, но и описывая переживания, сопровождающие событие.

Отмечена тенденция к фиксации полярных значимых событий прошлого: жизнь и смерть, любовь и конфликты, здоровье и болезнь.

В будущем старшеклассники негативные события связывают с ухудшением социально-экономической и экологической ситуации: смерть близких, служба в армии, война, невозможность рождения детей и рождение нездоровых детей. Модель "избегания" выбрана в отношении к будущему, что свидетельствует об определенном чувстве беспокойства.

Чернобыльская катастрофа и ее влияние на дальнейшую судьбу детей так или иначе прослеживается при анализе значимых событий жизненного пути школьников-мигрантов: "Чернобыльская трагедия - самое большое (грустное) событие для меня", "Взрыв на ЧАЭС, отец ликвидатор". Следствием катастрофы является переезд на новое место жительства. Это событие мигранты оценивают амбивалентно: с одной стороны - это возможность избежать ухудшения здоровья, с другой - потеря социально значимого и привычного окружения, необходимость адаптации к жизни в большом и незнакомом городе.

Опыт индивидуально-ситуационного описания событий жизненного пути позволил соединить диагностический и психокоррекционный этапы исследовательской процедуры в единый процесс.

Изложенный методический подход мы назвали **психобиографический дебрифинг** - метод, соединяющий диагностическую процедуру

методик "Психологическая автобиография" и "Психологический дебрифинг". Соединенный в единое целое методический инструментарий основан на гуманистическом подходе, суть которого в следующем: а) испытуемый выступает в качестве партнера исследователя, эксперта событий своего жизненного пути (Г.Томэ); б) методика предполагает анализ жизненных событий в интерпретации самого испытуемого и в) методика позволяет непосредственно вслед за диагностикой приступить к оказанию необходимой психологической помощи.

В четвертой главе "Теоретические основы программы психологической помощи и поддержки" представлены модели процесса адаптации человека на личностном и социально-психологическом уровнях, сформулированные на этой основе концептуальные подходы к психотерапевтическому обучению и задачам психологической помощи.

Существующие теоретические подходы к пониманию психологических механизмов адаптации рассматривают данный процесс как: а) приспособление организма к условиям среды (модификация, физиологическая адаптация и аккомодация); б) реакцию организма на изменение среды (аккомодация и ассимиляция); в) возможность организма поддерживать постоянство внутренней среды и сопротивление стрессу, как процесс, позволяющий следовать изменению жизни; г) состояние гармонии между индивидом и средой; как реакции на воздействие среды - конформная реакция и гибкий, эффективный ответ на потенциально опасные условия среды; е) баланс эффективного взаимодействия со средой, где выделяют аллопластические и аутопластические изменения в человеческом организме или в среде обитания. Для Фрейда адаптивной является такая личность, которая способна повысить свою социальную заинтересованность (А.Адлер), т.е. иметь измененное отношение к событию (Э.Фромм).

Различие подходов в понимании процесса адаптации зависит от понимания сущности человека, от определения понятия "личность". По отношению к понятию "личность" мы разделяем точку зрения Л.С.Выготского: "... Тем, что принято обычно называть личностью, является не чем иным, как самосознанием человека". Именно в самосознании человека происходит процесс "взаимодействия" между восприятием травматической ситуации и прошлым опытом, зафиксированным в когнитивных самосознания. Травмирующая социальная ситуация разбалансирует внутреннее равновесие, что заставляет индивида направлять усилия по восстановлению когнитивного соответствия (Ф.Хайдер, Л.Фестингер, Т.Ньюкомб). В динамической со-

ставляющей самосознания - самоотношении содержится энергия в виде потребности в самоидентификации, которая приводит в движение когниции Я-образа.

В основу разработанной нами структурно-динамической модели психологической адаптации человека к кризисным событиям жизненного пути положена система категорий, каждая из которых несет определенную функцию: **событие** (функция совместного переживания), **кризисное событие** (предупредительная функция), **жизненный путь** (динамическая функция), **самосознание** (онтологическая функция), **самоотношение** (функция самоидентификации).

Структурно-динамическая модель функционирования психологического механизма адаптации имеет два вектора (рис. 2). Один, структурный, характеризует компоненты самосознания. Я-образ - самоотношение - Я-поведение. Другой, динамический, представляющий собой результат взаимодействия личности и среды, и характеризует как состояние личности (стабильное - дезадаптивное - личностный рост), так и состояние среды (привычная - психотравмирующая - неугрожающая).

Динамика изменений элементов структуры личности соответствует динамике состояний личности на втором векторе. Я-образ изменяется от непротиворечивого через противоречивый к гармоничному. Самоотношение - от устойчивого принятия через неприятие к интеграции. Поведение - от адекватного через агрессивное к творческому.

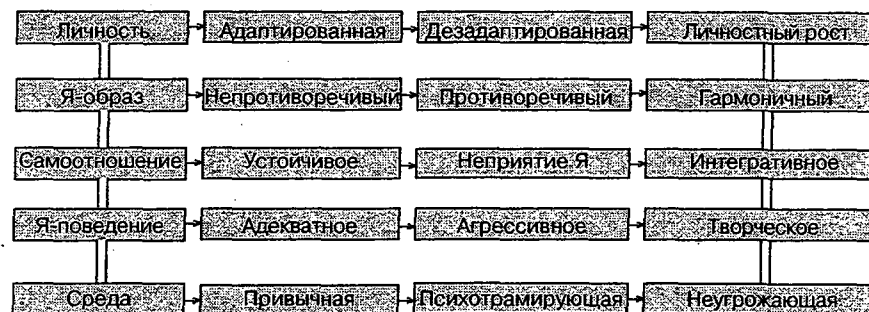


Рис. 2.

Схема структурно-динамической модели функционирования социально-психологических механизмов адаптации

Эгодинамическая модель социально-психологической адаптации включает два уровня: эгоцентрический и релятивистский, каждый из которых имеет по три этапа. Эгоцентрический уровень состоит из следующих этапов: отрицание различий, защита от различий, минимизация различий (задействованы механизмы социально-психологической рефлексии). Этапы релятивистского уровня: принятие различий, приспособление к различиям, интеграция (задействованы механизмы социально-психологической перцепции).

В соответствии с моделями адаптации на личностном и социально-психологическом уровнях предлагается комплексная программа психологической помощи, включающая три направления: психологическое просвещение, ориентирование и собственно психологическая помощь. На первом этапе решаются задачи психотерапевтического самообучения и формирования запроса на психологическую помощь. На втором этапе - задача психосоциальной, информационной поддержки. На третьем - когнитивная организация переживаемого опыта, нормализация самочувствия, проработка травматических событий детства. Разработаны и прошли апробацию формы, методы и техники работы для каждого этапа.

Теоретический анализ достижений психологической науки и практики в области психологической помощи позволил выделить проблемно ориентированный подход как наиболее адекватно отвечающий задачам психологической помощи человеку в процессе его адаптации к кризисным событиям жизненного пути.

Мы определили психологическую помощь как запуск механизмов ответственности за себя, за свое поведение, свое здоровье. В самом процессе психологической помощи можно выделить следующие этапы:

- а) коррекция ошибочных представлений относительно стрессовых реакций в момент адаптации к кризисным событиям жизненного пути;
- б) прояснение ошибочных мифологизированных представлений, связанных с психологическими последствиями и травматическими событиями;
- в) формирование способности к самоанализу, идентификации источников и последствий травматических переживаний.

В работе с детьми важно учитывать их отношения с родителями, индивидуальные психологические особенности одних и других, внутрисемейные отношения.

Изложены возможные результаты межгруппового взаимодействия при адаптации к такому травмирующему событию, как переезд. Последствия взаимодействия мигрантов и аборигенов проявляются в виде неприятия друг друга, уподобления, обособления или интеграции.

В пятом разделе "Комплексная программа социально-психологической помощи и поддержки" излагаются методические и орга-

низационные основы психологической помощи человеку в его адаптации к кризисным событиям жизненного пути.

Комплексность в психотерапии кризисных ситуаций означает учет характера и степени психологической травматизации, уровень развития самосознания различных групп населения (уровень сформированности запроса на психологическую помощь), наличие ресурсов, организационных структур и должного количества и качества профессионалов, способных оказать необходимую психологическую помощь.

Комплексный подход в организации и проведении психологической помощи и поддержки (рис. 3) населению, пострадавшему от травматических событий, предполагает решение следующих задач. Во-первых, необходимо организовать психологическое просвещение. Во-вторых, помочь человеку в ориентации к изменившимся условиям жизни и деятельности (решение данной задачи особенно актуально для мигрантов, когда переселенцы остро переживают информационную депривацию). В-третьих, собственно психологическая помощь, которая имеет свою специфику на ранней стадии адаптации, и глубинная психотерапия при более позднем проявлении психологических проблем.

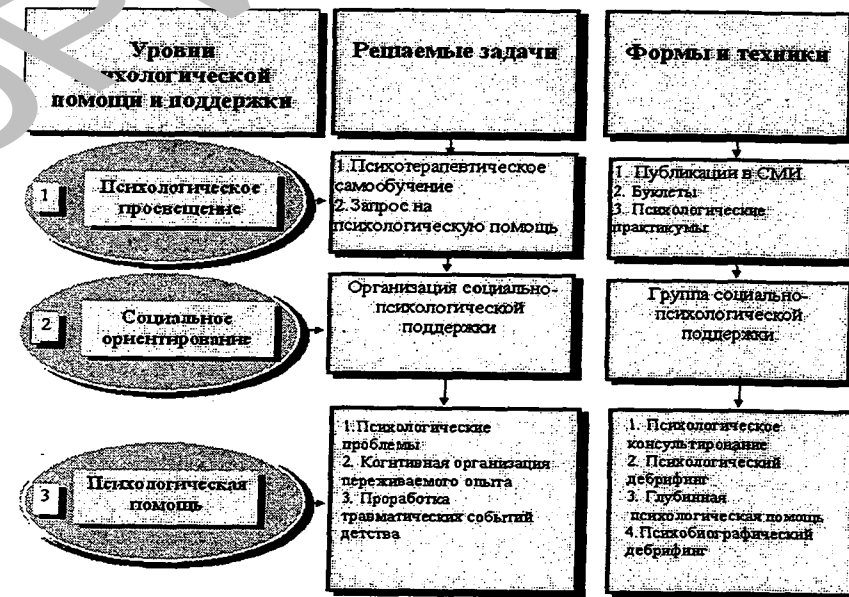


Рис. 3.

Схема трехуровневой системы психологической помощи и поддержки

Психологическое просвещение мы рассматриваем как особую форму психологической помощи, которая воздействует на психику человека косвенно, опосредованно. На примере такой группы населения, как мигранты были выработаны направления психологического просвещения: а) знакомство с основами радиоэкологии; б) знакомство с реальной радиоэкологической обстановкой в районе прежнего проживания; в) формирование навыков поведения в кризисных и посткризисных ситуациях.

Третье направление психологического просвещения - формирование навыков поведения - было реализовано в публикациях специальной странички "Ключ к себе" (11 выпусков) в журнале "Образование и воспитание", буклетах "Психологической библиотечки для населения", изданиях психологических практикумов для непрофессионалов (три практикума). Психологическое просвещение выполняло задачу формирования навыков самопомощи в трех направлениях. Во-первых, происходило психотерапевтическое обучение основам самодиагностики последствий для личности стрессогенных жизненных событий (диагностическая составляющая). Во-вторых, человек обучался навыкам анализа и оценки собственных эмоциональных переживаний страха, раздражения, тревоги и т.д. (рефлексивная составляющая). В-третьих, происходила попытка изменить, улучшить, оптимизировать свое психологическое состояние, используя рефлексивную и оценочную составляющие психологического просвещения (терапевтическая составляющая). На всех уровнях психологического просвещения выполнялась задача формирования запроса на психологическую помощь.

Внедрение программы социального ориентирования посредством деятельности группы поддержки позволило ознакомить учителей и родителей с основными нормами, правилами поведения и взаимодействия в новой для них ситуации жизнедеятельности. Данный вид работы показал возможность снизить напряженность, повысить стрессоустойчивость, организовать взаимную поддержку вне формального группового контекста. В группе происходило обучение учителей приемам эмпатийного слушания и эффективному общению, умению экономно расходовать свое и чужое время, формулировать косвенные и проективные вопросы.

Были найдены организационные формы оказания психологической помощи с учетом большого количества населения, нуждающегося в психологической помощи, с одной стороны, и невысоким уровнем сформированности запроса на психологическую помощь, с другой

стороны. Программа психологической помощи реализовывалась через пункты психолого-педагогического консультирования. В них решалась триединая задача: просвещение, ориентация и помощь. Для специалистов сети психологической помощи были выработана трехуровневая система подготовки специалистов: обучающие семинары, выпуск хрестоматии, ежемесячные балинтовские встречи.

Для организации психологической помощи пострадавшим в кризисные периоды адаптации использовался психологический дебрифинг. Была разработана и показала высокую эффективность индивидуально-групповая форма дебрифинга, когда пострадавшие не имеют единого для всех травматического события. Единую групповую процедуру мы назвали "аудодебрифинг". Разработана схема внутреннего диалога (интроспекция) состоящая из тринадцати этапов. Последний пункт в зависимости от индивидуальных особенностей личности клиентов распадается на два ряда последующего самоанализа: образный и предметный.

Разработана оригинальная психотехническая процедура - глубинная психологическая помощь. Программа имеет диагностическую, психотерапевтическую и профилактическую функции, что позволило использовать ее в более широком контексте, чем только помощь в преодолении психологических травм. Программа реализуется в двух формах детских воспоминаний: в форме обсуждения их в микрогруппе (4-5 человек) и в диалоговом режиме. Разработан перечень вопросов, стимулирующих детские воспоминания. Программа показала свою эффективность в работе со старшими школьниками, студентами, учителями, директорами школ.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного научного исследования сделаны следующие основные выводы:

1. Введение в научный оборот системообразующей категории "жизненный путь" позволило подойти к преодолению гносеологической оппозиции в схеме субъект - объект на личностном и социально-психологическом уровнях. Установлено, что травматические события на жизненном пути характеризуются такими признаками, как "опасность" и "нежелательность", которые на макросредовом, микросредовом уровнях и на уровнях организма и личности несут угрозу для жизни, приводят к ломке динамических стереотипов поведения, истощению адаптационных ресурсов, возрастанию внутриличностной напряженности.

Существует два основных теоретических подхода в объяснении психологических механизмов адаптации - ситуационный и личностный. Каждый из них имеет свои ограничения при объяснении поведения человека в кризисных ситуациях. Попытки синтезировать эти два подхода не реализованы полностью в современной психологии. Мы считаем, что наиболее адекватным развитию личности является психотерапевтический путь, в котором адаптация рассматривается как интеграция, конструктивная маргинальность. Становление личности мы рассматриваем как трехступенчатый процесс развития самосознания. В структуре самосознания наряду с когнитивной и поведенческой составляющими мы выделили для дальнейшего теоретического и экспериментального анализа эмоционально-оценочную составляющую - самоотношение. Самоотношение - динамическая составляющая самосознания лежит в основе фундаментальной человеческой метапотребности - потребности в самоидентификации и достижении структурно-функциональной определенности [2; 8; 16; 22; 30; 34; 35; 38; 45; 46; 55; 64].

2. Динамика развития личности старшеклассника в процессе адаптации к кризисным событиям жизненного пути определяется формированием феномена "навязанная доброжелательность", когда установленная тенденция в развитии личности старшего школьника (стремление к доминированию в процессе адаптации с усилением давления микросреды на личность мигранта) сменяется на доброжелательность. Мы не оцениваем данный процесс как адаптационный феноменологически рассматриваем его как приспособление, а не личностный рост [2; 23; 34; 31; 51; 52; 54].

2.1. Полученная конфигурация внутриличностной конфигурации на когнитивном уровне самосознания свидетельствует о незаконченном процессе формирования рефлексивно-перцептивных характеристик личности, что нашло отражение в феномене "первернутого самосознания" (когнитивной составляющей), когда реальное Я предьявляется микросоциальному окружению, а идеальное Я свернуто, "спрятано". Старшеклассник предьявляет то, что надо осознать и взять под контроль, и "прячет" то, что предьявляется в зрелом возрасте [40; 55].

2.2. В адаптации мигранта происходит переход от доминантности к доброжелательности, однако этот вынужденный внутриличностный процесс не принят мигрантами и не удовлетворяет его. На поведенческом уровне мигрантов отличает эмоционально неустойчивое состояние психики, они чаще расстраиваются при неудачах, жизненные трудности могут легко выбить их из колеи.

У мигрантов сформировалось самосознание, отличное от самосознания аборигенов. Повышенно агрессивный образ Я, заниженная самооценка и неуверенность в своих способностях, импульсивность, лабильность - все эти характеристики свидетельствуют о дезадаптивности личности мигрантов, уровень которой со временем понижается, а консервируется, загоняется вглубь. Вместе с тем в самосознании переселенцев присутствуют элементы, которые могут стать основой для коррекционной работы психолога.

Старшеклассники ориентированы в большей степени на межличностные отношения. Для достижения этих целей мигранты, так и аборигены планируют использовать цели интегративной модели осуществления, т.е. жизнерадостность, трудолюбие, честность. Отличие между мигрантами и аборигенами зафиксировано в том, что если первые акцент делают на социально приемлемые средства (исполнительность, честность), то аборигены считают, что они могут добиться своего, если только обратят внимание на личностные средства (эффективность в делах, высокие запросы, широта взглядов) [1; 2; 15; 38; 41; 42; 59; 60; 67].

3. Замечено, что данный уровень реэмиграционных установок у (от 39 до 50%) родителей наших испытуемых определяется тревогой за будущее депрессивным состоянием, семейными проблемами, психологической неподготовленностью к переезду. Основные причины миграции - страх за здоровье детей и сохранение семьи - способствовали формированию у детей чувства вины за неудачи в семейно-бытовой жизни. Мигранты осознают наличие у них проблем психологического плана (депрессивные состояния, тревога за будущее), но у них не сформировался запрос на психологическую помощь [6; 16; 46].

4. Разработанная методическая процедура "психобиографический дебрифинг" соединяет диагностические возможности метода "психологическая автобиография" и психотерапевтической техники "психологический дебрифинг". Психобиографический дебрифинг основывается на гуманистическом подходе к личности испытуемого, так как испытуемый рассматривается как эксперт событий своего жизненного пути. Данный подход позволяет прислушаться к событиям в интерпретации самого испытуемого и одновременно приступить к оказанию необходимой психологической помощи [9; 33; 65; 66; 69].

5. Модель процесса психологической адаптации связана с изменением содержания Я-образа за счет увеличения негативных когнитивных. Вслед за изменением Я-образа происходит изменение самоотношения, которое сопровождается запуском механизмов защиты.



В это время структуры самосознания находятся в состоянии разбалансированности. Адаптация проходит путь от интегрированного представления личности о самой себе на когнитивном уровне к установлению равновесия на эмоциональном уровне за счет усиления позитивных элементов самоотношения. На поведенческом уровне самосознания личность научается интегративно интерпретировать свое поведение [2; 10; 37; 42; 43; 58; 68].

5.1. На социально-психологическом уровне процесс адаптации имеет свои особенности прежде всего в том, что анализу подвергается микросоциальное окружение. Разработана эгодинамическая модель успешной адаптации, состоящая из двух уровней: эгоцентрического и релятивистского. Эти два уровня адаптации объединяют шесть этапов развития личности от отрицания различий через защиту, минимизацию - к принятию, приспосoblению и интеграции [3; 48; 49; 57].

5.2. В качестве теоретической основы психологического консультирования выбран проблемно ориентированный подход как наиболее адекватно отвечающий задачам психологической помощи человеку в процессе его адаптации к кризисным событиям. Психологическую помощь мы определили как запуск механизмов ответственности за себя, за свое поведение, свое здоровье. В самом процессе психологической помощи мы выделяем четыре последовательных этапа: коррекция ошибочных представлений, прояснение мифологизированных представлений, формирование способности к рефлексии, самоанализу, учет внутрисемейных отношений. Последствия взаимодействия мигрантов и аборигенов могут проявляться в виде неприятия, уподобления, обособления или интеграции [37; 63].

6. Комплексный подход к процессу оказания психологической помощи и поддержки населению, пережившему травматические события, был реализован через организацию психологического просвещения, ориентацию к изменяющимся условиям жизни и деятельности, собственно психологическую помощь. Пункты психолого-педагогического консультирования стали той организационной формой психологической помощи, в которых решалась триединая задача: просвещение, социальная ориентация и психологическая помощь. Для специалистов сети психологической помощи была разработана трехуровневая система подготовки специалистов: обучающие семинары, выпуск хрестоматии, ежемесячные балинтовские встречи. Внедрена психологическая программа ориентирования в форме деятельности группы поддержки, что позволило снизить напряженность, повысить стрессоустойчивость, организовать взаим-

ную поддержку вне формального группового контекста [4; 5; 7; 11; 12; 13; 14; 17; 18; 19; 21; 25; 26; 28; 29; 32; 47; 50; 56; 62].

6.1. Для организации психологической помощи пострадавшим в кризисные периоды адаптации была разработана и показана высокую эффективность индивидуально-групповая форма дебрифинга аутодебрифинг.

Внедрена программа глубинной психологической помощи, включающая диагностическую, психотерапевтическую и превентивную функции. Программа прошла апробацию в работе со старшими школьниками, студентами, учителями, директорами школ [20; 41; 53; 66; 69].

## СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

### Книги, пособия

1. Пергаменщик Л.А., Аладьин А.А., Отчик С.В., Фурманов И.А. Психодиагностика и психокоррекция в воспитательном процессе: Методическое пособие - Минск: БНИИО, 1993. - 152 с.
2. Пергаменщик Л.А. Самосознание личности: Методологические и прикладные проблемы. - Минск: БНИИО, 1993. - 56 с.
3. Пергаменщик Л.А. Психологические механизмы адаптации учащихся к новым условиям жизни и деятельности. - Минск: БНИИО, 1993. - 63 с.
4. Пергаменщик Л.А. Помоги себе сам: Психологический практикум. - Минск: БНИИО, 1994. - 72 с.
5. Пергаменщик Л.А. Самопомощь в кризисных ситуациях: Психологический практикум. - Минск: Нар. асвета, 1995. - 65 с.
6. Пергаменщик Л.А. Психологические механизмы адаптации мигрантов. - Минск: БНИИО, 1996. - 152 с.
7. Пергаменщик Л.А. Список Робинзона: Психологический практикум. - Минск: Ильин В.П., 1996. - 128 с.
8. Пергаменщик Л.А., Фурманов И.А. Психодиагностика и психокоррекция личности: Учеб.-метод. пособие. - Мн.: Нар. асвета, 1998. - 64 с.
9. Пергаменщик Л.А., Гончарова С.С., Яковчук М.И. Преодоление психологических травм: Метод. пособие. - Минск, НИО, 1999. - 55 с.

## Статьи

10. Пергаменщик Л.А. Стресс - это долгое эхо беды // Адукацыя і выхаванне. - 1992. - № 6. - С.32-38.
11. Пергаменщик Л.А. Зашли в тупик ...как быть // Адукацыя і выхаванне. - 1992. - № 7-8. - С.150-152.
12. Пергаменщик Л.А. Формула родительской любви // Адукацыя і выхаванне. - 1992. - № 9. - С. 117-118.
13. Пергаменщик Л.А. Взгляд и общение // Адукацыя і выхаванне. - 1992. - № 10. - С.116-118.
14. Пергаменшчык Л.А. Я цябе слухаю... Ты мяне чуеш? // Адукацыя і выхаванне. - 1992. - № 11. - С.117-119.
15. Пергаменщик Л.А., Коломинский Я.Л. Симптоматика психических расстройств у пострадавших от Чернобыльской катастрофы // Чернобыльская катастрофа: диагностика и медико-психологическая реабилитация пострадавших. - Минск, 1993. - С.43-45.
16. Пергаменщик Л.А. Психология травматического стресса // Адукацыя і выхаванне. - 1993. - № 2. - С. 62-71.
17. Пергаменщик Л.А. Набыцце ўпэўненасці // Адукацыя і выхаванне. - 1993. - № 1. - С. 110-112.
18. Пергаменшчык Л.А. Ты пакрыўдзіў, цябе пакрыўдзілі. Даруй сабе, даруй яму // Адукацыя і выхаванне. - 1993. - № 2. - С. 114-116.
19. Пергаменшчык Л.А. І вам сапраўды палягчэе // Адукацыя і выхаванне. - 1993. - № 3. - С.117-120.
20. Пергаменщик Л.А. Психотерапия Л.Н.Толстого // Адукацыя і выхаванне. - 1993. - № 10. - С.25-33.
21. Пергаменшчык Л.А. Адзінаццаць спосабаў замацавання думкі пад ударамі лёсу // Адукацыя і выхаванне. - 1993. - № 11. - С. 113-115.
22. Пергаменщик Л.А. Теоретический подход к диагностике и реабилитации детей и подростков, пострадавших от катастрофы на ЧАЭС // Социально-психологическая реабилитация детей и подростков, пострадавших от катастрофы на ЧАЭС: Сб. науч. трудов. - Минск, 1993. - Вып.1. - С. 22-34.
23. Пергаменщик Л.А., Мичарова С.С., Отчик С.В. Психологические механизмы адаптации старших школьников к меняющимся условиям посттравматического развития // Социально-психологическая реабилитация детей и подростков, пострадавших от катастрофы на ЧАЭС: Сб. науч. трудов. - Минск, 1993. - Вып.1. - С. 77-85.

24. Пергаменщик Л.А. Психологический статус школьников-мигрантов Чернобыльской зоны // Экологическое сознание - экологическая безопасность. - Калуга: Калужский институт социологии, 1994. - С. 30-41.
25. Пергаменщик Л.А. Список Робинзона // Адукацыя і выхаванне. - 1994 - № 11. С. 48-52.
26. Пергаменщик Л.А. Как приобрести внутреннее равновесие // Адукацыя і выхаванне. 1994. - № 12. - С. 112-115.
27. Пергаменшчык Л.А. Успамін пра будучыню // Адукацыя і выхаванне. - 1994. - № 10. - С.124.
28. Пергаменщик Л.А. Учимся управлять стрессом // Адукацыя і выхаванне. - 1995. - № 7. - С.119-121.
29. Пергаменщик Л.А. Качественные изменения у мигрантов Чернобыльской зоны // Чернобыльская катастрофа: Прогноз, профилактика, лечение и медико-психологическая реабилитация пострадавших. - Минск, 1995. - С. 371-375.
30. Пергаменшчык Л.А. Праблемы стварэння службы сацыяльна-псіхалагічнай рэабілітацыі // Адукацыя і выхаванне. - 1995. - № 4. - С.11-17.
31. Пергаменщик Л.А. Психологическая жизнь // Адукацыя і выхаванне. - 1995. - № 8. - С.103-109.
32. Пергаменщик Л.А. Социально-психологический портрет школьников-мигрантов Чернобыльской зоны // Социально-психологическая реабилитация детей и подростков, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской зоны: Сб. науч. трудов. - Минск, 1995. - Вып. 2. - С. 8-22.
33. Пергаменщик Л.А. Почему надо любить себя // Псіхалогія. - 1996. - № 4. - С. 123-126.
34. Пергаменщик Л.А. Введение в психологию кризисов // Псіхалогія. - 1997. - № 7. - С. 3-17.
35. Пергаменщик Л.А., Казанович О.Ф. Психосоциальные последствия катастроф // Кризисные события и психологические проблемы человека. - Минск: НИО, 1997. - С. 28-48.
36. Пергаменщик Л.А. Методологические аспекты кризисной психологии // Кризисные события и психологические проблемы человека. - Минск: НИО, 1997. - С. 5-16.
37. Пергаменщик Л.А., Мейкшане Т.В., Миронова Е.Е. Сазонов С.С. Прогноз развития психики детей и подростков, пострадавших от аварии на ЧАЭС (по материалам мониторинга 1994-1996 г.) // Кризисные события и психологические проблемы человека. - Минск: НИО, 1997. - С. 78-95.

38. Пергаменщик Л.А. Основные категории концепции психологической адаптации человека к кризисным событиям жизненного пути // Развитие психологии личности и педагогических проблем социальной психологии. - Минск, 1998. - С. 16-19.

### Тезисы и материалы конференций

39. Пергаменщик Л.А., Гончарова С.С. Ценностные ориентации школьников-мигрантов // Психология травматического стресса сегодня: Тез. докл. Междунар. конф. - Киев, 1992. - С. 82 - 83.

40. Пергаменщик Л.А. Особенности самосознания школьников-мигрантов // Психология травматического стресса сегодня: Тез. докл. Междунар. конф. - Киев, 1992. - С. 83-84.

41. Пергаменщик Л.А., Гончарова С.С. Ценностные ориентации и возможность их реализации в будущем у мигрантов Чернобыльской зоны // Чернобыльская катастрофа и медико-психологическая реабилитация пострадавших: Сб. материалов. конф. - Мн., 1992. - С. 25-27.

42. Пергаменщик Л.А. Изучение психологических механизмов адаптации детей к новым условиям жизни и деятельности // Чернобыльская катастрофа и медико-психологическая реабилитация пострадавших: Сб. материалов. конф. - Мн., 1992. - С. 7-10.

43. Пергаменщик Л.А. Процесс психологической адаптации подростков и юношей, переселившихся из зон радиоактивного заражения // Асаблівасці вучэбна-выхаваўчага працэсу з дзецьмі, якія падвергліся радыяцыйнаму ўздзеянню: Матэрыялы канферэнцыі. - Минск, 1992. - С. 46-48.

44. Пергаменщик Л.А. Психологическая помощь детям, пострадавшим от аварии на ЧАЭС // Проблемы народной адукацыі, культуры і беларускага Палесся: Сб. матэрыялаў. канф. - Мінск, 1993. - С. 23-25.

45. Пергаменщик Л.А. Этапы и закономерности развития личности в онтогенезе (конспектируя Л.С.Выготского) // Психологическая наука и общественная практика: Сб. материалов. Междунар. конф. в 4 частях. - Ч.1. - Минск, 1993. - С. 20-22.

46. Pergamenchtchik L.A. Factorial structure of PTSD structure within the victims of Chernobyl // The Third European Conference on traumatic stress. - Bergen, 1993. - P. 30-31.

47. Пергаменщик Л.А. К вопросу о создании в Республике Беларусь службы социально-психологической реабилитации // Социально-педагогические и правовые аспекты защиты личности ребенка и детского организма в свете Конвенции ООН о правах ребенка и Закона Республики Беларусь "О правах ребенка": Тезисы докладов. - Часть 2. - Минск, 1994. - С. 48-51.

48. Пергаменщик Л.А. Динамика адаптационных процессов мигрантов Чернобыльской зоны // Чернобыльская катастрофа: прогноз, профилактика лечения и медико-психологическая реабилитация пострадавших: Материалы Международной конференции. - Минск, 1994. - С. 154-155.

49. Пергаменщик Л.А. Психосоциальные механизмы адаптации мигрантов Чернобыльской зоны к новым условиям жизни и деятельности // Социально-психологическая реабилитация населения пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы Международной конференции. - Минск, 1994. - С. 45.

50. Пергаменщик Л.А., Володько В.Ф. Основные результаты научно-исследовательских работ по программе "Социально-психологическая реабилитация и социально-правовая защита детей и подростков, пострадавших от катастрофы на ЧАЭС" // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы Международной конференции. - Минск, 1994. - С. 17.

51. Пергаменщик Л.А., Фролов Г.И. Программа комплексного мониторинга социально-психологической обстановки и психологических качеств личности детей и подростков, пострадавших от катастрофы на ЧАЭС // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы Международной конференции. - Минск, 1994. - С. 46.

52. Pergamenchtchik L.A., Goncharova S.S., Kolominsky J.L, Otchik S.B. The influence of psychosocial factors following the Chernobyl disaster on adolescents // International conference early adolescence: Research and clinic. September 1-3, 1994. - Lausanne Switerland. 1994. - P.63.

53. Pergamenchtchik L.A. Study of existential changes in self-concept of tchernobyl area migrants // Fourth European conference on traumatic stress. Book of abstracts. - Paris (France), 1995. - P.112.

54. Пергаменщик Л.А. К разделению понятий "самоотношение" и "самооценка" // Практическая психология и психологическая практика: Материалы конференции. - Брест, 1995. - С.52.

55. Пергаменщик Л.А. Концепция психологической помощи мигрантам Чернобыльской зоны // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы II Междунар. конф. - Минск, 1995. - С. 63.

56. Пергаменщик Л.А., Володько В.Ф. Основные направления реализации программы "Социально-психологическая реабилитация и социально-правовая защита детей и подростков" за 1991-1995 г.г. // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы II Междунар. конф. - Минск, 1995. - С. 28.

57. Пергаменщик Л.А. Концепция психологической помощи // Десять лет после Чернобыльской катастрофы. Научные аспекты проблемы: Тезисы докладов Международной научной конференции. - Минск, 1996. - С.112.

58. Pergamenchtchik L.A. Search of life meaning in a post catastrophe period // First European Conference on Traumatic Stress in Emergency Services, Peacekeeping Operations and Humanitarian aid Organisations. - Sheffield, 1996. - P.128.

59. Пергаменщик Л.А. Поиск смысла жизни в посткатастрофный период // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы III Междунар. конф. - Минск, 1996. - С.77.

60. Пергаменщик Л.А., Слепкова В.И. Особенности влияния психологических травм клиентов на состояние психического здоровья психологов-консультантов // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы III Междунар. конф. - Минск, 1996. - С.78.

61. Пергаменщик Л.А., Фурманов И.А. Психоэмоциональное состояние детей и подростков и проблемы оказания психологической помощи // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы III Междунар. конф. - Минск, 1996. - С.79.

62. Пергаменщик Л.А., Городецкая Л.Н., Жеребцов С.Н., Миронова Е.Е., Отчик С.В. Консультационные пункты как форма социально-психологической помощи населению, пострадавшему от последствий Чернобыльской аварии // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы III Междунар. конф. - Минск, 1996. - С.85.

63. Пергаменщик Л.А. Угрожающие ситуации как воспринимаемые феномены // Л.С.Выготский и современность. тезисы международного конгресса, посвященного 100-летию со дня рождения ученого: В 2 Т. - Минск, 1966. - Т.1. - С. 101-102.

64. Пергаменщик Л.А. Методологические проблемы кризисной психологии // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы IV Междунар. конф. - Минск, 1997. - С.85.

65. Пергаменщик Л.А., Зубелевич Л.И., Казанович О.Ф., Меркулова Т.Ф., Слепкова В.И., Отчик С.В., Фурманов И.А. Опыт превентивной психотерапии в кризисной ситуации // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы IV Междунар. конф. - Минск, 1997. - С.86.

66. Пергаменщик Л.А., Мейкшане Т.В., Миронова Е.Е., Сазонов С.С. Психологический статус и прогноз развития психики детей и подростков, пострадавших от аварии на ЧАЭС (по результатам мониторинга 1996 года) // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы IV Междунар. конф. - Минск, 1997. - С.87.

67. Пергаменщик Л.А. Событие как исходная категория объективности субъективной реальности // Материалы международной научно-практической конференции "Актуальные педагогические проблемы социальной психологии развития" - Минск, 1998. - С. 78-81.

68. Пергаменщик Л.А. Динамическая модель психологической адаптации человека к кризисным ситуациям жизненного пути // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы V Междунар. конф. - Минск, 1998. - С.14.

69. Пергаменщик Л.А., Слепкова В.И., Беспалова Т.С. Психологическая помощь группе в посткризисный период ее развития // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф: Материалы V Междунар. конф. - Минск, 1998. - С. 148.

## Р Э З Ю М Е

Пергаменшчык Леанід Абрамавіч  
**Сацыяльна-псіхалагічная адаптацыя чалавека да  
 крызісных падзей жыццёвага шляху**

**Ключавыя словы:** падзея, крызісная падзея, жыццёвы шлях асобы, самасвядомасць, самаадносіны, валявы самакантроль, вартасныя арыентацыі асобы, псіхалагічная асвета, сацыяльнае арыентаванне, псіхабіяграфічны дэбрыфінг.

**Аб'ект даследавання** - сацыяльна-псіхалагічная адаптацыя чалавека.

**Прадмет даследавання** - сацыяльна-псіхалагічныя заканамернасці адаптацыі чалавека да крызісных падзей жыццёвага шляху.

**Мэта даследавання** - вывучыць сацыяльна-псіхалагічныя механізмы адаптацыі чалавека да крызісных падзей жыццёвага шляху і на іх аснове распрацаваць, апрабіраваць і ўкараніць ва ўстановах адукацыі і сацыяльнага забеспячэння шматузроўневую праграму псіхалагічнай дапамогі і падтрымкі насельніцтва.

Складанасць праблемы вывучэння сацыяльна-псіхалагічных механізмаў адаптацыі чалавека да крызісных падзей патрабуе выкарыстання разнастайных метадаў даследавання: аналізу і абагульнення даных з літаратурных крыніц, параўнальнага эксперыментальнага даследавання, псіхалагічнай дыягностыкі, матэматычна-статыстычнай апрацоўкі даных, мадэлявання працэсу псіхалагічнай дапамогі.

Атрыманая ў выніку псіхадыягностыкі даныя, іх феноменалагічнае асэнсаванне з пазіцыі распрацаванай структурна-дынамічнай мадэлі механізмаў адаптацыі дазволілі разгледзець адаптацыю як сацыяльна значны працэс. Уключэнне механізмаў адаптацыі азначае актуалізацыю эмацыянальна-ацэначнай часткі асобы і дэактуалізацыю паводзіннай. Інтэгратыўны стан самасвядомасці стварае магчымасць для творчых паводзін. Самаадносіны з'яўляюцца асноўным фактарам, які вызначае эфектыўнасць працэсу адаптацыі чалавека да крызісных падзей жыццёвага шляху. У выніку вызначаны метадалагічныя і арганізацыйныя асновы сістэмы псіхалагічнай дапамогі і падтрымкі на трох узроўнях: псіхалагічнай асветы, сацыяльнага арыентавання і псіхалагічнай дапамогі. У межах рэалізацыі сістэмы былі распрацаваны, апрабіраваны і ўкаранены псіхакорэкцыйныя праграмы "Аутадэбрыфінг", "Глыбінная псіхалагічная дапамога" і "Псіхабіяграфічны дэбрыфінг".

## Р Э З Ю М Е

Пергаменшчык Леанід Абрамавіч  
**Соцыяльна-псіхалагічная адаптацыя чалавека к крызісным  
 аб'ятам жыццёвага шляху**

**Ключевые слова:** событие, кризисное событие, жизненный путь личности, самосознание, самоотношение, волевая саморегуляция, ценностные ориентации личности, психологическое просвещение, социальное ориентирование, психобиографический дебрифинг.

**Объект исследования** - социальная психологическая адаптация человека.

**Предмет исследования** - социально-психологические закономерности адаптации человека к кризисным событиям жизненного пути.

**Цель исследования** - выявить социально-психологические механизмы адаптации человека к кризисным событиям жизненного пути и на их основе разработать, апробировать и внедрить в учреждения образования и социального обеспечения многоуровневую программу психологической помощи и поддержки населения.

Сложность проблемы изучения социально-психологических механизмов адаптации человека к кризисным событиям потребовала применения разнообразных методов исследования: анализа и обобщения данных из литературных источников, сравнительного экспериментального исследования психологической диагностики, математико-статистической обработки данных, процесса психологической помощи.

Полученные в результате психодиагностики данные, их феноменологическое осмысление с позиций разработанной структурно-динамической модели механизмов адаптации позволили рассмотреть адаптацию как самооценочный процесс. Включение механизмов адаптации означает актуализацию эмоционально-оценочной составляющей самосознания и деактуализацию поведенческой. Интегративное состояние самосознания создает возможность для творческого поведения. Самоотношение является основным фактором, определяющим эффективность процесса адаптации человека к кризисным событиям жизненного пути. Впервые определены методологические и организационные основы системы психологической помощи и поддержки на трех уровнях: психологического просвещения, социального ориентирования и психологической помощи. С целью реализации системы были разработаны, апробированы и внедрены психокоррекционные программы "Аутодэбрифинг", "Глубинная психологическая помощь" и "Психобиографический дебрифинг".

## SUMMARY

Pergamenchtchik Leonid Abramovich

Social-psychological adaptation of a human being to crisis events of a life path.

Key words: event, crisis event, life path of a personality, self-consciousness, self-attitude, will control, value orientation of a personality, psychological propaganda, social orientation, psycho-biographic debriefing.

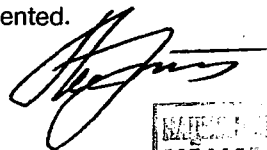
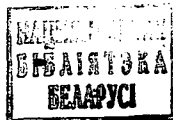
Object of investigation: social-psychological adaptation of a human being.

Subject of investigation: social-psychological regularities of human being adaptation to crisis events of a life path.

Goal of investigation: to study social-psychological mechanisms of human being adaptation to crisis events of a life path and on that basis to develop, get practical approval and implement a multi-level program of psychological help and support to the population at the educational and social welfare institutions.

Complexity of the problem to study social-psychological mechanisms of human being adaptation to crisis events required application of various methods of investigation: analysis and summing up data from literary sources, comparative experimental research psychological diagnostics, mathematics-statistics data processing, modelling a process of psychological help.

Data obtained as a result of psycho-diagnostic study, their phenomenological comprehension from the point of view of well-developed structural dynamic model of adaptation mechanisms made it possible to consider adaptation as a self-assessment process. Switching adaptive mechanisms means actualization of emotional component of self-consciousness and de-actualization of behaviour one. Integrative state of self-consciousness creates possibilities for creative behaviour. Self-attitude is the basic factor, that identifies efficiency of a process of human being adaptation to crisis events of a life path. For the first time methodological and organizational framework of psychological help and support systems have been identified at three levels: psychological propaganda, social orientation and psychological help. In order to realize this system psycho-correction programs "Autodebriefing", "In-depth psychological help" and "Psycho-biographic debriefing" have been developed, given practical approval and implemented.

Формат 60x84 1/16.  
Бумага офсетная. Офсетная печать.  
Усл. печ. л. 2,55. Уч.-изд. л. 2,5.  
Тираж 100 экз. Заказ 142.

Напечатано в ПК ООО "Полибиг".

Лицензия ЛП № 66

220004, Минск, ул. Короля, 16