

РЕПОЗИТОРИУМ БГТУ



ПРЕОДОЛЕНИЕ

ПОЛИЛОГОСЛОВИЯ

А. А. Мухоморов
С. С. Мухоморова
М. А. Мухоморова

ТРАДИ



МИНСК 1999

МИНСК 1999

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ

*Л.А.Пергаменчик
С.С.Гончарова
М.И.Яковчук*

**ПРЕОДОЛЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ**

Минск 1999

УДК 613.8
ББК 88.6
П 26

Рекомендовано редакционно-издательским советом Национального института образования

Пергаменщик Л.А., Гончарова С.С., Яковчук М.И.
П 26 Преодоление психологических травм. - Мн.: НИО, 1999. - 55с.

ISBN 985-6510-08-2

Предлагается методика диагностической и консультационной работы с детьми школьного возраста, перенесшими психологическую травму.

Адресуется практическим психологам и социальным работникам.

ББК 88.6

ISBN 985-6510-08-2

© Национальный институт образования, 1999

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Жизненный путь личности как психологическая проблема	9
Теоретический анализ понятия «кризисное событие»	15
Общая характеристика биографического метода в психологии	21
Методика «Психологическая автобиография»	29
Особенности проведения беседы-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг»	35
Список литературы	48
Приложение 1	50
Приложение 2	52
Приложение 3	54

существует события вне человека, вне конкретной личности. У второго человека - это уже второе, другое событие. Новая категория предполагает и новую методологию прочтения события, другими словами, прочтение послания, текста о той реальности, которая стала событием для индивида, т.е. выделена личностью из окружающей его действительности, пережита им, отмечена и зафиксирована в соответствующих когнициях самосознания. Категория «событие» предполагает органичное соединение диагностики и коррекции в единый диагностико-коррекционный процесс взаимодействия психолога и клиента.

Для создания теории и практики психологии индивидуальности предлагается использовать наиболее продуктивную, на наш взгляд, методологическую базу - методологию герменевтики. Традиция философской герменевтики восходит к Ф.Шлейермахеру, В.Виндельбанду, Т.Риккерт, В. Дильтею и проявляется в искусстве, истории, литературе, теории психобиографии американских аналитиков. Чтобы освоить все методологическое богатство, заложенное в философской традиции герменевтики, и применить к потребностям практической психологии, требуется овладение умением бережного отношения к высказанному и пережитому тексту каждой индивидуальности, каждой личности. Следовательно, первые шаги в реализации данного теоретического подхода. Проанализированы прогностические возможности новой системы понятий, апробированы новые подходы к диагностике и коррекции личности с точки зрения степени травматизации событиями жизненного пути.

Предлагаемое практическое пособие является первым научным и практически первым шагом, сделанным в направлении освоения новой парадигмы в психологии.

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Потрясите нашу страну за последние годы катастрофическими бедствиями, ростом насилия и многое другое. Очевидностью показали, насколько важна готовность педагогов, социальных работников и психологов к оказанию помощи детям, пережившим травмирующее событие. Кратчайшие проявления, вызывающих психологические травмы, создает множество ситуаций. Это и угроза собственной жизни или жизни близкого человека, физическому здоровью или образу Я. На самом деле диапазон ситуаций, способных вызвать тяжелые психологические последствия у детей и взрослых, включает и оскорбления, несправедливость, обиду, утраты, с которыми приходится сталкиваться в нашей повседневности и думать, что это всего лишь неприятный эпизод, а то и просто не обращать на них внимания (особенно если это касается детей). Но эти эпизоды могут надолго оставлять незаживающие раны в душе ребенка. Нарушения, развивающиеся после пережитой травмы, затрагивают все уровни функционирования организма (физиологический, личностный, уровень межличностного взаимодействия) и приводят к стойким личностным изменениям.

Для нашего общества характерно то, что человек, реально нуждающийся в психологической помощи, не спешит на контакт с психологом. Причины этому могут быть различны: низкий уровень образования, недостаточная информированность по вопросам психологии, отсутствие знаний о специфике деятельности психолога и существующие психологические барьеры (страх обнажить свой внутренний мир, неверие в эффективность психологической помощи и психолога) и многие другие. По-

этому представляется эффективным использование превентивного подхода к оказанию психологической помощи, который предполагает активную позицию психолога. Существуют две точки зрения на то, как оказывать помощь после травмирующего события. Первая точка зрения (пассивная позиция) - классическая или терапевтическая, которая исходит из того, что психолог «ждет клиента» с уже сформированным психологическим запросом на психологическую помощь. Вторая заключается в стратегическом, или превентивном, подходе [14]. Даже если у человека существует объективная потребность в психологической помощи, он из-за низкого уровня психологической рефлексии, как правило, не способен сам прийти к психологу за помощью. Еще более проблематично, что ребенок сам придет со своими переживаниями к специалисту. Для этого необходимо четкое взаимодействие между специалистами (психологом, учителями, социальным педагогом), родителями и детьми. В современной белорусской школе психологу и социальному педагогу приходится работать с «трудными» детьми, но их «трудность», может быть, возникла из-за тяжело переживаемого горю после потери близкого человека, непрощенной обиды, одиночества и т.д. Если бы психолог начал работать с ребенком сразу после травмы, то многих трудностей (асоциальное поведение, наркомания, суициды и т.д.) можно было бы избежать.

Необходимость использования превентивного подхода обусловлена и тем, что из 100% людей, перенесших психотравму, 80% нормально функционируют, а у 20% через 3 месяца или полгода возникают те или иные проблемы на одном или нескольких уровнях жизни: аффективном, психосоциальном, профессиональном, психосоматическом [14].

С 30-х годов XX века начал формироваться научный подход к изучению личности, подчеркивающий уникальность жизненного пути каждого человека, а также необходимость дополнения психологии развитием личности исследованием психологии жизненного пути.

Основой периодизации личности здесь становятся не только психофизиологические сензитивные периоды, социальные переходы и социальные кризисы сами по себе, а те конкретные (биографические) события, которые переживаются личностью как значимые в ее развитии [16].

Одной из первых попыталась дать научное определение жизни в психологии Ш.Бюлер в 30-х годах XX века. Она провела аналогию между процессом жизни и процессом истории и объявила жизнь личности индивидуальной историей. Индивидуальную, или личную, жизнь в динамике она назвала жизненным путем личности. По мнению Бюлер, жизнь конкретной личности не случайна и закономерна, она поддается не только описанию, но и объяснению. Главная движущая сила развития личности, по Бюлер, - врожденное стремление человека к самоосуществлению, самоисполнению, т.е. всесторонней реализации самого себя. Реализовать себя человек может только благодаря творчеству, созиданию. Самоосуществление - итог жизненного пути. Она считает, что причина психического нездоровья человека, неврозов в отсутствии жизненных целей, наиболее адекватных его внутренней сущности [10]. В данном аспекте идеи Ш.Бюлер перекликаются с теорией гуманистической психологии Л. Маслоу [28].

Почти одновременно с Ш.Бюлер П.Жане стремился определить жизненный путь как эволюцию самой личности, как последовательность возрастных этапов развития, этапов ее биографии.

В современной западной психологии данной проблемой занимались Б.Ливерхуд, Х.Томе.

Бернард Ливерхуд - голландский психотерапевт, основатель лечебно-педагогического движения - попытался осмыслить жизненный путь личности с духовно-научной, антропософской точки зрения. «Человеческая биография имеет, во-первых, биологический аспект, который может быть описан чисто внешне в его восхождении и нисхождении; во-вторых, эта биография

имеет аспект психического переживания, проявляющиеся в мыслях, чувствах и волевых импульсах; духовный - третий аспект, охватывающий индивидуализацию, осознание собственного Я, систему ценностей и смысловую направленность. В духовном измерении мы реализуем себя как люди, как субъект нашей жизни - в отличие от животного, который остается объектом [18]». Биографию человека он делит на внутреннюю и внешнюю, которые не обязательно соответственны. Так, «уже в школе определенные дети выделяются успешной внешней биографией с блестящими знаниями и оценками. Но если предоставить этих детей самим себе, обнаруживается зияющая внутренняя пустота». Б.Ливерхуд большое значение предавал «способу преподавания в школе», который оказывает решающее значение на развитие «внутренней биографии».

В отечественной психологии теоретические предпосылки данного подхода освещаются в работах С.Л.Рубинштейна и Б.Г.Ананьева. С.Л.Рубинштейн сущность человеческой личности определял не только и не столько как развивающийся организм, а как субъект истории [24]. Человечество имеет свою историю, а не просто повторяющиеся циклы развития, для ученого жизненный путь - это движение человека к более совершенным формам проявления своей сущности. Многие психологи, философы движение по жизни понимают как движение от рождения к смерти, от расцвета к заходу. Рубинштейновское понимание жизненного пути - это движение к совершенству (эстетическому, социальному, психологическому). Пожалуй, в этом его понимание жизненного пути сходно с концепцией Ш.Бюлера. Личность у обоих ученых выступает как субъект, творец своей жизни.

Для Б.Г.Ананьева основным в характеристике жизни является возраст человека. Возраст соединяет социальное и биологическое в основные «кванты» - периоды жизни. В жизненном пути он выделяет познание, деятельность, общение, через

которые проявляется личность, и несколько периодов жизни: детство (воспитание, обучение и развитие), юность (обучение, образование и общение), зрелость (профессионализм, социальное самоопределение личности, создание семьи и осуществление общественно полезной деятельности), старость (уход от общественно полезной и профессиональной деятельности и сохранение активности в сфере семьи).

Концепция Ананьева, с одной стороны, подчеркивала индивидуальность человека, с другой - не отходила от стандартизации личной жизни. Он определяет: «Специфическое для человека социально-историческое качество индивидуального бытия фиксируется в понятии жизненного пути. **Жизненный путь** - жизнь человека как личности, история индивидуального развития» [3]. Человек развивается в обществе, он включен в жизнь этого общества - политическую, культурную (ребенок - в учебную), переживает исторические события времени, в котором он живет. По выражению Б.Г.Ананьева, «сама история - основной партнер в жизненной драме человека», а общественные события становятся вехами его биографии [3]. Однако мера отражения в ней истории для различных людей различна. В биографиях современников много общих моментов, но жизнь каждого уникальна. Разнообразие биографий обусловлено тем, что люди, живущие в одной и той же макросреде, являются не только членами общества, но и членами многих общностей - микросреды развития. На развитие личности влияет целостный образ жизни в микросреде, который отражается в индивидуальном образе жизни людей. Индивидуальный образ жизни устойчив, но в биографии человека бывают такие поворотные биографические события, которые вызывают в нем значительные изменения (изменяются жизненные ценности, смысл существования), т.е. жизненный путь личности.

В исследованиях жизненного пути личности динамический аспект выделялся посредством категории прошлого, настоящего и будущего.

Эти категории наиболее адекватны особенностям жизненного пути как специфического процесса, и не только потому, что в них раскрывается необратимость человеческого времени, но и потому, что они относительны к личности, постоянно перемещающейся во времени.

Психологическая перспектива (психологическое будущее) - это когнитивная способность предвидеть будущее, прогнозировать его, представляя себя в нем, но это еще и целостная готовность к нему в настоящем. Такая перспектива может иметь место даже у личностей с когнитивно бедным, нерасчлененным, неосознанным представлением о будущем. Личностная перспектива открывается при наличии способностей как будущих возможностей, зрелости, а потому готовности к трудностям, неожиданностям.

Представления личности о собственном будущем являются фактором ее жизненного пути, образуют субъективный образ развития индивида. Прогнозирование личностью своего жизненного пути имеет количественные (длительность, объем, вероятность явлений) и качественные (определенность явлений будущего) характеристики. Особенности их структурных отношений проявляются в оптимистичности - пессимистичности, реалистичности-фантастичности.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «КРИЗИСНОЕ СОБЫТИЕ»

Кризисные события - достаточно распространенное явление в жизни современного человека. Развитие цивилизации не уменьшило их распространение, а, наоборот, обострило, поставило человека перед лицом невиданных ранее событий.

Прежде чем рассматривать содержание понятия «кризисное событие», целесообразно сформулировать определение составляющих этого понятия, т.е. «кризис» и «событие». Из Большой Советской Энциклопедии узнаем, что «кризис (от греч. krisis - решение, поворотный пункт, исход) - переломный момент, обострение, переходное, опасное неустойчивое состояние» (медицинское, биржевое, валютное, денежно-кредитное, финансовое и др.).

В Толковом словаре В. Даля понятие «событие» определяется как «событие, событийность кого с кем, чего с чем, пребывание вместе и в одно время; событийность происшествий, совместимость во времени».

Из терминов «событие» и «кризис» можно выделить следующие существенные признаки: опасное переходное состояние (из термина «кризис») и событийность происшествий, совместимость по времени (из термина «событие»). Итак, состояние совместной во времени опасности - сущность содержания понятия «кризисное событие».

В определяемом понятии «кризисное событие» системообразующим является элемент «нежелательное явление». Данная характеристика ставит кризисное явление в зависимость от личностной оценки и личностного восприятия. Нежелательность кризисного события определяется тем, что оно опасно («совместная опасность» - второй системообразующий элемент данного понятия) для жизнедеятельности человека. Это может быть угроза его