

РЕПОЗИТОРИУМ БГТУ

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЖАРООПАСНОСТИ

А. А. ...
С. С. ...
М. М. ...

ТРАДИ



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

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

здоровью, материальному благополучию, социальному статусу, внутриличностному равновесию. Эти две характеристики понятия кризисного события «совместная опасность» и «нежелательность» раскрывают систему признаков, входящих в содержание данного понятия.

Выделяются следующие основные признаки:

- внезапность наступления события;
- усложнение процессов жизнедеятельности в связи с появлением неизвестных ранее и не имеющих аналогов в опыте человека неопределенных элементов жизнедеятельности;
- сверхнормативное для данного человека, для данной ситуации содержание события;
- переход ситуации в фазу нестабильности, выход к пределам адаптационных ресурсов человека;
- динамические, прогрессирующие изменения в ситуации, в условиях жизнедеятельности, в социальных ролях.

При анализе и определении сущности кризисного события можно выделить пять подходов, пять различных вариантов рассмотрения: 1) житейский, на уровне здравого смысла; 2) психологический; 3) социологический; 4) философский; 5) теологический.

Для нас первостепенное значение имеют первые два подхода. На *житейском уровне* кризисное событие характеризуется в следующих терминах здравого смысла. Кризисным событием для «наивного» человека будет всякое осложнение обстоятельств его жизнедеятельности, что носит чрезвычайный характер, оно неожиданно и потому стихийно непредвидимо. Данное событие несет угрозу, опасность для физического и психического здоровья.

Психологический анализ включает следующие параметры кризисного события: 1) неблагоприятные условия для жизнедеятельности; 2) событие имеет угрожающий характер; 3) резкое возрастание внутрличностной напряженности; 4) истощение адаптационных ресурсов; 5) изменение динамических стереотипов поведения; 6) кризисное состояние личности.

Рассмотрим, как понятие «событие» трактуется в психологической литературе.

В Dictionary of Behavioural Science 1975 года можно было найти определение события как явления, которое имеет определенное начало и конец, а в словаре 1984 года The Encyclopedic Dictionary of Psychology событие рассматривается как жизненное изменение [15]. В отечественных психологических словарях данное понятие отсутствует совсем. Но это не значит, что оно не получило своего места в психологии. Понятие «событие» встречается в психологии, но чаще всего как вспомогательная категория для разъяснения других более значимых психологических терминов.

С.Л.Рубинштейн вводит понятие «индивидуальная история», в которой бывают и свои «события» - **узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида**, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется жизненный путь человека [24].

Б.Г.Ананьев среди феноменов жизненного пути выделял события, обстоятельства, социальную среду, собственную среду развития, индивидуальный образ жизни. Центральное понятие в этом ряду - **событие, значимое событие - факт, который существенно изменяет среду и социальную ситуацию развития, образ жизни, структуру личности, который становится водоразделом фаз жизни** [3]. Б.Г. Ананьев сделал попытку классификации событий, он различал события окружающей среды и события поведения человека в среде. Н.А.Логина добавляет сюда третью группу - события внутренней жизни, составляющие духовную биографию человека [19].

События среды - это существенная перемена в обстоятельствах развития, происшедшая не по воле человека, перерыв в плавном течении жизни может быть обусловлен вторжением различных внешних сил. Так, авария на Чернобыльской АЭС явилась причиной перемен во многих судьбах, биографиях людей, в том числе и детей. К событиям микросреды относят: рождение или смерть родственников; изменения в трудовом или учебном коллективе, напри-

мер назначения на новую должность или перемена места работы. Наконец, к событиям среды относят роковые случаи, счастливые и несчастные, происшедшие в жизни человека, разом нарушившие все его планы и изменившие сложившийся образ жизни.

Значение того или иного объективного события раскрывается в связи с позицией, которую занимает сам человек по отношению к нему. Роль события определяется тем, будет ли человек жертвой внешних обстоятельств или займет активную позицию по отношению к ним.

Вторая группа - события, связанные с поведением человека в окружающей среде, т.е. его поступки. Некоторые из них имеют настолько важное значение, что приобретают характер события. Классы поступков-событий, как правило, соответствуют классам отношений. Поступки-события вызревают в сфере переживаний, во внутреннем мире человека, их смысл сводится к утверждению или отрицанию каких-либо ценностей. Поиск, принятие или, наоборот, отвержение ценностей составляют духовную биографию человека, которая имеет свои узловые моменты - события внутренней жизни (третья группа).

Т.Б.Карцева предлагает использовать понятие «жизненные события» [13]. Жизненное событие не может не иметь для субъекта психологических последствий. Свершение поворотных событий в жизни человека часто вызывает изменение социальной ситуации развития личности, приводит к смене ролей, к изменению круга лиц, включенных во взаимодействие с ним спектра решаемых им проблем и возможностей принятия им решений и ответственности, к изменению его образа жизни и, наконец, его образа Я, представления о самом себе. Все это «позволяет трактовать свершение жизненного события как фактор, создающий условия для личностных изменений, для перестройки личности как субъекта события».

Событие, по Т.Б.Карцевой, является для человека жизненным лишь в том смысле, когда его свершение затрагивает центральные аспекты личности, образ Я, представление о себе, действуя на них разрушительно или вынуждая изменять их. Если же происшедшее событие не

затрагивает этих сфер личности, оно не является жизненным независимо от того, насколько тягостно переживание. Жизненное событие есть ситуация самоопределения личности. Отсюда следует важный вывод, сделанный Т.Б. Карцевой: одинаковые события могут для одних людей стать жизненными, а для других - не стать таковыми. Одним из индикаторов жизненного события и соответственно косвенным критерием его является процесс переосмысления человеком своего прошлого, его переоценка, изменение целей и смысла жизни.

В рамках теории посттравматического расстройства и возникшей в конце 80-х годов кризисной психологии актуализировалось понятие «психотравма». Событие, которое воспринимается индивидом как угрожающее его существованию, нарушающее его нормально жизнедеятельность, становится для него событием травматическим, т.е. потрясением, переживанием особого взаимодействия человека и окружающего мира. Главное содержание психологической травмы составляет утрата веры в то, что жизнь организована согласно порядку и поддается контролю [29].

В данном подходе активно рассматривается влияние травмы на восприятие времени, т.е. то, как меняется видение прошлого, настоящего и будущего (динамический аспект в исследовании жизненного пути) под воздействием травмы. В какой-то момент жизни человек переживает психологическую травму, которая вызывает самые сильные чувства. По интенсивности переживаемых чувств травматический стресс соразмерен со всей предыдущей жизнью. Из-за этого травматический опыт кажется наиболее существенным событием жизни, как бы «водоразделом» между происшедшим до и после травмирующего события. Психологический стресс меняет видение не только настоящего, прошлого, но и будущего. Человек, переживший его, ощущает себя не таким, каким он был прежде, а значительно взрослее, опытнее, чем его сверстники, как бы остается в прошлом. Травмирующее событие притягивает к себе и не отпускает. По этой причине всегда достаточно велика вероятность (для таких людей) повторения травматической ситуации. Они стре-

мятся пережить травмирующее событие снова, чтобы отреагировать его. *Пример:* ветераны войны в Афганистане едут воевать в «горячие точки». Широко известно, что с людьми, пережившими травму, чаще происходят несчастные случаи, они чаще, чем другие, совершают самоубийства, увлекаются алкоголем и наркотиками. Одна из основных детерминант суицидального поведения - социально-психологическая дезадаптация личности при субъективной интерпретации жизненных проблем как неразрешимых. Человеку начинает казаться, что он «в тупике», из которого уже нет выхода, так как сознание при этом «сужено» и кажется, что только в смерти единственный выход. Особенно страдает от социальной и экономической нестабильности и неопределенности молодое поколение. К сожалению, число самоубийств среди молодежи очень высоко. Увеличилось число непатологических суицидов, т.е. попыток отказа от жизни психически полноценных людей. Ценность самого понятия «жизнь» стала крайне низкой.

Ближайшие последствия событий возникают в виде психических состояний (это может быть страх, ужас, беспомощность и др.), которые отражают объективное содержание событий и соответствуют характеру данного человека. Возникшие состояния влияют на взаимодействие человека с новыми обстоятельствами, определяя, займет ли он активную позицию и будет бороться с ними или же, наоборот, растеряется, не найдет выхода из трудной ситуации. Длительность состояний колеблется от нескольких минут до нескольких лет. Это зависит от силы внешнего воздействия и характера человека. Существует тесная связь между характером и состоянием. В этом отдаленный эффект события. Отдаленные психические последствия могут возникать без отчетливо выраженных психических состояний. Определенные биографические факты не вызывают ближайшего психологического эффекта, но имеют отдаленные последствия. Биографическая роль такого события заключается в том, что оно определяет многие последующие события, дает начало новому образу жизни.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БИОГРАФИЧЕСКОГО МЕТОДА В ПСИХОЛОГИИ

«Биографическое исследование кажется выходящим за пределы естественнонаучному интеллекту сомнительным. Биограф интересуется не общим, а индивидуальным, постольку вынужден прибегать к статистически ненадежному ретроспективному анализу. Но эти упреки можно отнести и ко всякому историческому познанию» [16]. Эти слова И.С.Кона можно рассматривать как своеобразный эпиграф, в котором заключена основная специфика данного метода исследования.

Долгое время биографический метод исследования личности в отечественной психологии был если не забыт совсем, то использовался крайне редко. Это и понятно. «Ведь наша биография - это наша индивидуальная биография..., а не есть нечто, что можно считать как запрограммированную последовательность химических реакций...» [18]. Отечественную психологию интересовала не индивидуальная история личности, а история вообще. Сложности в научной интерпретации интроспективных данных и ненадежность ретроспективных отчетов делали биографический метод непопулярным в глазах наших психологов.

Первоначально биографический метод развивался в гуманитарных науках, часто в виде биографического жанра, предметом которого является жизнь замечательных людей. Ценность биографического метода в историческом познании в том, что существенное, закономерное открывается историку не только через абстракцию, но и через единичные случаи. Определенное место занимает биографический метод в литературоведении, изучении творческой индивидуальности писателя. Это обусловлено тем, что лично-биографическое вторгается в творческий процесс и в преоб-