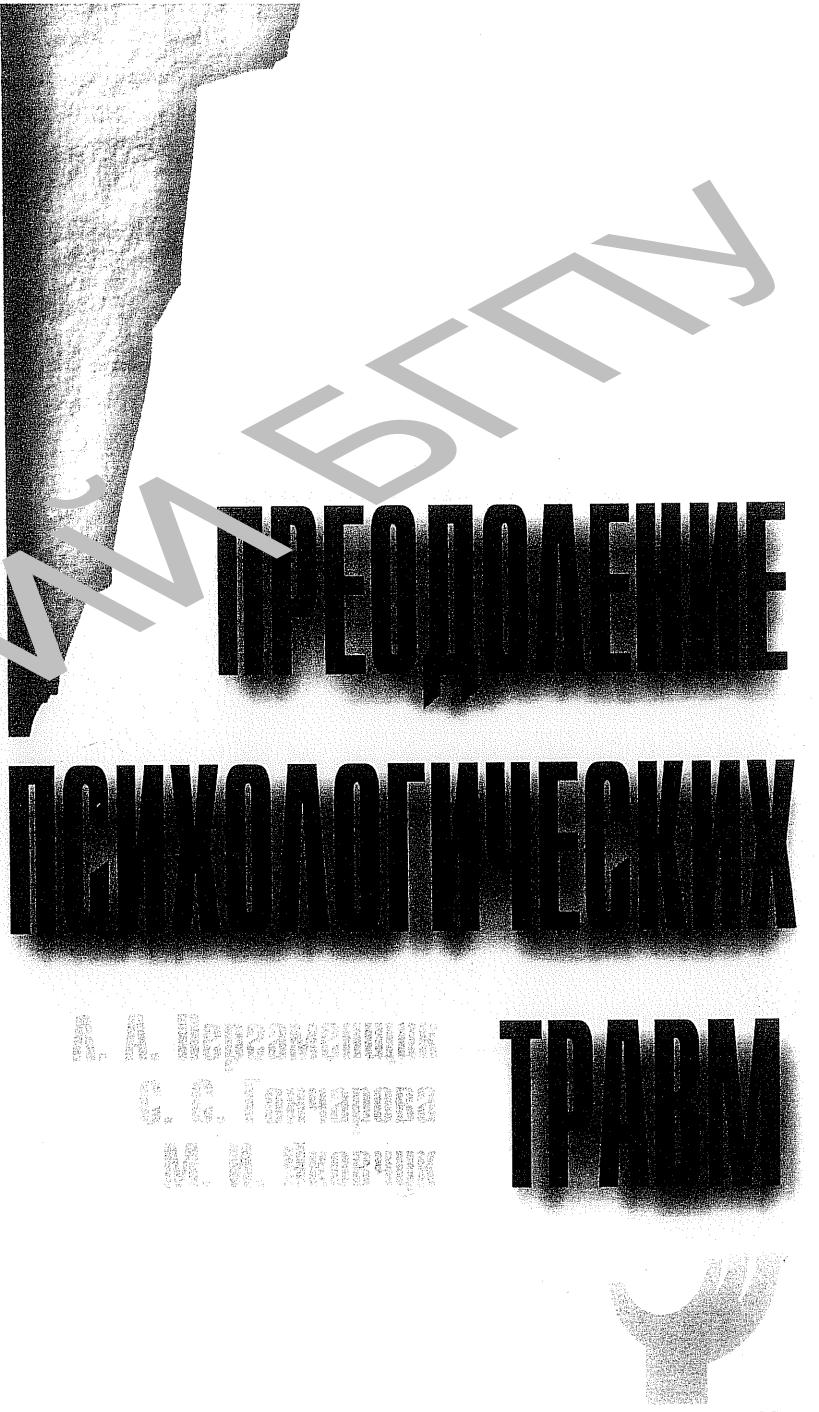


ПЕЛЮЗИЯ ТОПАС

МИНСК 1999



МИНСК 1999

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ

Л.А.Пергаменчик
С.С.Гончарова
М.А.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. - Минск: НИО, 1999. - 55с.

ISBN 985-6510-08-2

Предлагается методика диагностической консультативной 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
Очная 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

мятся пережить травмирующее событие снова, чтобы отреагировать на него. 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 суициdalного 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 высокое. 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 отдаленном эффекте события. Отдаленные психические последствия могут возникать без отчетливо выраженных психических состояний. Определенные биографические факты не вызывают близлежащего психологического эффекта, но имеют отдаленное последствие. Биографическая роль такого события заключается в том, что оно определяет многие последующие события, дающие начало новому образу жизни.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БИОГРАФИЧЕСКОГО МЕТОДА В ПСИХОЛОГИИ

«Биографическое исследование кажется выталкиваемым естественнонаучному интеллекту сомнительным». Биограф интересуется не общим, а индивидуальным, поскольку вынужден прибегать к статистически ненадежному ретроспективному анализу. Но эти упреки можно отнести и ко всему 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 отнести 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 личностно-биографическое вторгается в творческий процесс и в преоб-

раженном виде входит в художественное произведение. Но по исследовательской технике ближе всего к психологии стоит социологический метод изучения документов, особенно личных, биографических (мемуары, письма, дневники).

Первые обобщающие описания биографического метода появились в 20-е годы в работах русского психолога И.Р.Рыбникова «Биографический метод», «Психология и изучение биографий». Параллельно шла работа в Венском университете под руководством Ш.Бюлер. Метод развивался под сильным воздействием теории психоанализа З.Фрейда. Один из представителей психоаналитического направления В.Берес (Beres B.) утверждал, что «биографическая реконструкция есть изначальная цель психоаналитического процесса, а психоанализ как генетическая психология есть, по существу, наука биографий» [20]. В обобщенном виде опыт психологического биографирования опубликовал в 40-е годы Г.Олпорт.

Обращает на себя внимание разнообразие конкретных форм и целей применения биографического метода в психологии, поэтому можно говорить о различных его вариантах.

Ш.Бюлер, например, утверждала, что основным методом этого направления является изучение жизненного пути, погружаясь даже представить жизнь человека не как цепь случайностей, а через ее закономерные этапы, понять личность через ее внутренний мир. Биографическое исследование Ш.Бюлер стоит особняком в истории психологии, оно не получило до сих пор дальнейшего развития в психологической науке. На основе изучения сотен биографий самых различных людей, представителей различных классов и групп Ш.Бюлер выдвинула идею многофазности жизненного пути человека, а значит, изменения направления развития, прерывности в нем. Она выделила 5 таких фаз. Примечательно то, что возраст до 16-20 лет (период предшествует самоопределению) выносится за пределы жизненного пути, как и возраст от 65-70 лет до смерти (человек влечит бесцельное существование). Б.Г.Анасов отмечает в связи с этой точкой зрения, что между фазами жиз-

ненного пути существуют генетические связи и это обуславливает закономерный его характер. Чтобы понять истинное значение какого-либо периода жизни, надо соотнести его с целостной структурой жизненного цикла, учесть не только ближайшие, но и отдаленные глубокие его последствия для развития личности. Поэтому неправомерным решением является вынесение этих двух фаз развития за пределы жизненного пути. Исследования Ш.Бюлер интересны еще и тем, что она предложила методы количественной обработки биографического материала, графические способы отображения феноменов жизненного пути. Можно сказать, что биографический метод исследования личности есть метод гуманистической психологии, ориентированной на отдельного человека. Известный психолог-гуманист Х.Томе отмечал, что гуманизация психологии должна начинаться с методов, с инструментария. Нет смысла, если нас интересует биография отдельного человека, то метод поперечных срезов не срабатывает. Наиболее точно отражает данный подход лонгитюдный метод, но он сопряжен со значительными трудностями [27]. Х.Томе критикует пользователей тестов, опросников. По его мнению, они игнорируют личность как критически мыслящее существо, навязывают свою систему понятий, взглядов на мир. Для Х.Томе нет испытуемого, а есть полноправный соисследователь, эксперт, т.к. никто, кроме него, не знает свой уникальный жизненный мир, в котором живет. Х.Томе требует интегрировать при изучении жизненного мира личности номотетический подход (ориентированный на обобщение, абстракции, нивелировку индивидуального) и идеографический (наполненный конкретным, свойственным лишь данному индивиду содержанием). Эта интеграция достигается в особом варианте психобиографического метода - **психологической биографии**. В рамках этого метода созданы специфические приемы, система понятий. Основной прием - полуструктурированное интервью, которое строится по строгим научным принципам и проводится в форме недирективной беседы с дополнительными уточняющими

ющими вопросами при необходимости. Цель - воссоздать целостность течения тех или иных отрезков жизни так, чтобы каждый биографический эпизод оказался включенным в смысловую связь биографии человека и выступил таким, каким его видит рассказчик. Этот метод предполагает и безоценочный подход к личности на уровне результата: как защитная стена против недопустимой оценки чужой индивидуальности.

Группа исследователей во главе с Г.Мюррейем (G.Murray) в Гарвардской психологической клинике в 1938 году представила довольно редкую модель для изучения людей в длительные периоды времени. Методы, применяемые Мюрреем, были направлены на изучение многих аспектов жизни студентов, предоставляли возможность изучать каждого испытуемого в целом в естественных для него условиях. Методика исследования включала многие опросники, проективные тесты, экспресс-интервью, осуществлялся сбор большого количества биографических данных и автобиографических материалов [28]. Таким образом , биографический метод сочетался с другими методами исследования личности.

В отечественной психологии Б.Г.Ананьев провел сходное исследование и уделил биографическому методу особое внимание в связи с разработкой теории индивидуальности и индивидуального психологического развития: «Биографический метод - сборание и анализ данных о жизненном пути человека как личности и субъекта деятельности (анализ человеческой документации, свидетельств современников, продуктов длительности самого человека и т. д.) [3]. Задачи биографического метода в его исследованиях, т.е. определение истоков актуального психологического статуса изучаемых людей, фаз и поворотных пунктов развития, особенностей характера, структуры способностей и своеобразия внутреннего мира. Согласно его замыслу, биографический материал сопоставлялся с данными, полученными другими методами.

Н.А.Логинова и коллектив авторов на основе идей Б.Г.Ананьева разработали и апробировали процедуру биографического

исследования в целях психоdiagностики индивидуальности и попытались системно представить операциональный аппарат метода. Ими предложен монографический вариант биографического метода. Процедура построена по принципу последовательного углубления в предмет - от внешних, формальных моментов к внутренним, психологически содержательным. Сначала следует как бы пунктиром наметить весь жизненный путь, потом представить его подробно в целом, а затем выделить отдельные симптоматические моменты, которые могут быть адекватно поняты в контексте всей биографии [20]. Процедура исследования предполагает введение поочередно 7 конкретных методик: «Личное дело», «Биографическая анкета», «Автобиография», «Биографическое интервью», «Круг общения», задание «События», задание «Впечатления». Дополнительные биографические сведения получаются от окружающих (родителей, сокурсников, преподавателей). Обработка результатов сочетала качественные и количественные способы.

Биографический метод наиболее широко как в отечественной, так и зарубежной психологии использовался в клинических исследованиях. Наиболее распространенной формой является **клинический анамнез**, ориентированный на прошлое личности (психологическая автобиография) и на будущее (психологический автопроект). Клинический анамнез дает возможность узнать о важных событиях в жизни человека. По мнению В.С.Мерлина, «анамнез - единственный психологический метод, прямо и непосредственно раскрывающий основные закономерности развития психологических особенностей» [21].

Истории болезней, составляемые врачами при работе с пациентами, сыграли важную роль в создании некоторых теорий личности, а также в развитии клинического мышления в целом. Например, психодинамическая теория З.Фрейда основана почти исключительно на интенсивном изучении отдельных клинических случаев. Сходным образом и К.Роджерс при формулировке свое-

го феноменологического подхода к изучению личности во многом опирался на клинические истории пациентов, проходивших психотерапию.

Метод анамнеза применялся и для изучения жизни здоровых людей, то есть его можно модифицировать различным образом в зависимости от исследовательской задачи. Если цель исследования заключается в том, чтобы изучить происходящее с одним человеком или несколькими индивидуумами, то есть как они приобретают жизненный опыт, справляются с переживаниями, тогда имеет смысл выбрать метод клинического анамнеза. Этот метод представляется единственным возможным для изучения редких, исключительных проявлений какого-либо феномена.

Вариант биографического метода - исследование в биографическом масштабе психологического времени - метод **каузометрии** (компьютерный вариант - психологическая программа «Life Line»), предложенный отечественным психологом А.Кроником. Из жизни конкретного человека выбираются 15 значимых событий и выясняются причинно-целевые связи между ними [10]. Исследователи выдвигают гипотезу, что значимость события в психологическом времени определяется совокупностью его связей с другими событиями. А наиболее ярким примером связи является их общность, обусловленная принадлежностью к одной сфере жизни личности. Авторы выделяют 7 сфер жизнедеятельности: изменения в обществе; в природе; в мыслях и чувствах, эмоциях; в состоянии своего здоровья; в семье и быту; связанные с работой, учебой, образованием; в сфере досуга, хобби. Испытуемый сам определяет в какой сфере жизни относятся перечисленные им события, осуществляет причинный (выявление представлений о причинах и о причино-следственных зависимостях между событиями) и целевой (представление о наличии между событий связей типа цель-средство) анализ. Этот метод интересен тем, что надо сказать, что существуют и другие виды связей, есть и значимые события, мало связанные с другими.

Имеется ряд опросников, которые ориентированы на изучение событий недавнего прошлого. Как правило, эти опросники были разработаны в рамках изучения психологии стресса. Так, наиболее распространенным является опросник недавнего опыта (SRE), или шкала социальной приспособляемости (SKRS). Шкала содержит перечень 43 жизненных событий (изменения в работе, здоровье, семье, личной жизни и т.д.). Испытуемые оценивали события в баллах, соответствующих выраженности стрессогенности событий, используя за образец событие вступления в брак (оценка в баллах 500) [22].

Существует опросник исследований жизненного опыта (LES), который состоит из списка 57 событий. Испытуемому предлагается выбрать события, которые произошли в его жизни в течение прошлого года, а также оценить желательность события и его исхода в 7-балльной шкале.

Опросники такого рода позволяют получить количественные показатели стресса, более эффективно применять их в групповых исследованиях.

Для изучения будущих событий (предполагаемых жизненных изменений) используются традиционные процедуры, методики типа неоконченные предложения или неоконченный рассказ, где испытуемый должен закончить предложения, ориентированные на будущие планы и стремления. Для оценки перспективы в данном случае используется такой показатель, как временной масштаб событий, выбранный испытуемым для завершения рассказа. Применяются также и прямые методики, когда испытуемого просят назвать 10 ожидаемых им в будущем событий с возможными сроками реализации.

В заключение отметим некоторые особенности биографического метода, которые отмечает Н.А.Логинова [20]:

1. Метод является историческим по происхождению, что прослеживается в значительной ретроспективности, опосредованности источников, стремлении к полноте реконструкции прошлого,

близости к искусству. Сам объект биографического метода - жизненный путь - историчен по своей природе. Как в исторических науках, так и в психологической биографии основной единицей анализа является событие.

2. Метод относится к генетическим и аналогичен экспериментальному лонгитюдному исследованию. В силу своей ретроспективности может отчасти заменить лонгитюд, когда нет возможности изучать объект год за годом.

3. Биографический метод изучает не только объективную сторону жизни, но и переживания во внутреннем мире.

В исследовании жизненно значимых событий прошлого и будущего ребенка эффективна методика «Психологическая автобиография», разработанная Е.Ю.Коржовой [15].

МЕТОДИКА «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АВТОБИОГРАФИЯ»

Методика разработана для оценки ситуационных особенностей жизненного пути личности. Она позволяет выявить особенности восприятия значимых событий в жизни человека. Направленность методики на исследование жизни этого пути позволяет отнести ее к методикам событийно-биографического подхода. Она сохраняет достоинства индивидуально ориентированного анализа и в то же время позволяет обобщить результаты исследования значительного количества испытуемых и вывести групповые закономерности. Данная методика отличается от других автобиографических методик выраженной проективностью вследствие акцента на неопределенности и однозначности несущих на себе отпечаток личности отцов испытуемых. Встают вопросы надежности данной методики в классическом понимании. Главное ее достоинство как раз и состоит в предоставляемой ею возможности «улавливать» тончайшие нюансы в психическом состоянии испытуемого, поэтому надежность методики можно понимать лишь как возможность выявить те или иные особенности, т.е. как аспект валидности [15].

Методика используется как для индивидуального обследования, так и для группового. В работе с младшими школьниками бланк обследования заполняется психологом. Подростки и старшеклассники заполняют бланк самостоятельно. Индивидуальный подход позволяет получить очень важную дополнительную информацию. Психобиографический метод может стать первым этапом консультативной беседы по преодолению травматического события, которое указывает испытуемый. При этом возможны вопросы: Что такое событие? Как я оценивал событие в прошлом или как оцениваю сейчас? и др. Экспериментатор же дает определение понятию «событие», не приводя примеров. Например: « Событие - некоторое конкретное изменение, происходящее мгновенно или достаточно