

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

близости к искусству. Сам объект биографического метода - жизненный путь - историчен по своей природе. Как в исторических науках, так и в психологической биографике 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 жизненного пути позволяет отнести ее к методикам событийно-биографического подхода. Она сохраняет достоинства индивидуального 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 повышенной проективностью вследствие акцента на неопределенности и неоднозначности несущих на себе отпечаток личности ответов 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

быстро, так, чтобы можно было указать его дату» [10]. Не будет лишней фиксация двух оценок, что является для психолога дополнительной психодиагностической информацией. При индивидуальном применении данной методики в целях более дифференцированного учета степени переживания событий целесообразно использовать вместо 5-балльной шкалы 7- или 9-балльную.

Для получения сведений о значимых событиях и связанных с ними переживаниях (грустных или радостных) испытуемому предлагается перечислить самые важные из них, которые произошли в прошлом или ожидаются в будущем. Количество событий не ограничивается. Затем испытуемого просят дать количественную оценку каждому событию и указать его примерную дату.

Бланк обследования включает в себя инструкцию. Кроме того, используются таблицы для обработки данных каждого обследуемого (приложение 1).

Основные параметры интерпретации данных. Количественные данные при индивидуальном обследовании являются лишь ориентиром для интерпретации.

1. *Продуктивность восприятия образов жизненного пути.* Определяется по количеству названных событий. Чем больше называется событий, тем выше продуктивность испытуемого. Продуктивность характеризует богатство психологического времени, т.е. богатство и легкость актуализации образов прошлого и будущего, а также адекватность психического состояния и социальную адаптивность. Особенно важным признаком являются ответы о будущих событиях (особенно грустных), грустных событиях прошлого и грустных событиях в целом. Чем меньше таких ответов, тем большее беспокойство за будущее. Исследователи жизненного пути отмечают, что испытуемые наиболее уверенно называют прошедшие события, что отражает большую роль прошлого опыта и естественную склонность человека на радостные события. Вместе с тем высокая продуктивность, проявляющаяся в большом количестве называемых событий; это может означать стремление преодолеть

беспокойство, «разложив всю жизнь по полочкам». Определенная проективность методики предполагает рядоположенность интерпретаций указываемых испытуемым событий.

2. *Оценка событий.* Значимость жизненных событий. Оценка событий позволяет определить значимость для личности данного события по сравнению с другими. Этот показатель тесно связан с предыдущим и уточняет его, а возможно, является более «строгим».

3. *Степень влияния событий.* Называются главные события жизни, оказывающие значительное влияние на ее ход, предпочтение отдается высоким оценкам событий. Предлагается выделять события по степени влияния на испытуемого: оказывающие значительное влияние (4-5 баллов), умеренное (3 балла), малое (1-2 балла).

4. *Среднее время ретроспекции и антиципации событий.* Для получения показателя среднего времени ретроспекции следует суммировать время, прошедшее после каждого указанного факта, и разделить полученную сумму на общее количество событий прошлого. Подобным же образом вычисляется среднее время антиципации (предвосхищения) событий: это суммарное время удаленности событий в будущее, деленное на общее количество событий будущего. При анализе показателей возможно использование положения Е.И. Головахи, А.А. Кроника [10]:

- чем больше удаленность событий в прошлое (среднее время ретроспекции), тем больше степень их реализованности;
- чем больше удаленность событий в будущее (среднее время антиципации), тем больше степень их потенциальности.

5. *Содержание событий.* Наиболее важным для психолога является качественный (содержательный) анализ событий. Именно он дает возможность выявить, какие события жизненного пути переживаются (оцениваются) личностью как положительные или отрицательные, возможно, даже травмирующие. Характерной особенностью травмированной личности является концентрация внимания на одном или нескольких взаимосвязанных событиях.

Пример обследования по методике «Психологическая автобиография». Девушка Т. 16 лет. Проходила обследование 7.10.97 г. Группа здоровья - основная. Семья - полная. Успеваемость (средний балл) - 3.82. К обследованию относится положительно. Количественная характеристика представлена в таблицах обработки данных в приложении 2.

Результаты обследования показывают, что Т. назвала 12 событий (называется 7 прошедших событий и 5 - будущих). Преобладают высокие баллы по интенсивности переживания (5;4), т.е. высокая насыщенность значимых переживаний. События прошлого и будущего тесно связаны между собой, что обусловлено наличием в прошлом психотравмы. Наиболее насыщено событиями ближайшее прошлое и будущее, т.е. они наиболее значимы для девушки. Отношение к будущему оптимистично (все названные события положительного характера). Травмирующим событием для девушки явился разрыв отношений с любимым человеком. Травма привела к крушению некоторых базовых иллюзий, в данном случае иллюзии «вечной любви». Чувство изоляции, или чувство одиночества, известно многим, перенесшим травму. Им кажется, что только люди, перенесшие что-то похожее, могут понять их, т.е. «жертвы» (те, кто брошен). Пострадавшие ищут друг друга: «... Я нашла себе товарищю по несчастью». Таким образом происходит «снятие уникальности» и «жертвам» становится легче. Для облегчения своего состояния девушка применяет «искусственные успокоители» - алкоголь и никотин. Хочется понять причину произошедшего, ищет какое-то чудо, объясняет, почему это произошло с ней, и находит: брошена, потому что некрасива. Одной из базовых характеристик личности является схема тела, которая самым тесным образом связана с ядром Я (самотождественностью). Для данного возраста схема тела - очень важная составляющая в представлении о себе. В образе Я самым простым объяснением и причиной разрыва становится внешняя непривлекательность. Чтобы почувствовать себя красивой, девушке необходимы «химические агенты». «... Я начала курить, немного выпивать. Мне это помогает забыть о том, что я брошена, и почувствовать себя почти красивой.»

Таблица 1

Результаты опроса испытуемой Т. по методике «Психологическая автобиография»

	№ п/п	Событие	Оценка события	Дата
ПРОШЕДШИЕ СОБЫТИЯ	1	Я была счастлива, когда полюбила	+5	1996
	2	Потом мы расстались, точнее, он меня оставил.	-5	1997
	3	Пыталась покончить жизнь самоубийством.	-5	1997
	4	И все обошлось хорошо! Слава богу! (Стала приходить и относиться к богу серьезно.)	+5	
	5	Нашла хороших подруг или просто товарищю по несчастью.	+2	1997
	6	Но плохо то, что начала курить, немного выпивать. Мне это не надо, но это помогает забыть о том, что я брошена, и почувствовать себя почти красивой.	± 3	1997
БУДУЩИЕ СОБЫТИЯ	1	Первым моим хорошим событием в жизни будет то, что я поступлю в хорошее учебное заведение.	+5	1998
	2	В 17 лет начну новую жизнь!	+5	1998
	3	Не буду растрчивать себя на первого попавшегося парня, а выберу одного - хорошего.	+5	
	4	Серьезно поговорю с папой. Объясню ему то, что если мне звонят разные парни, не значит, что я девушка легкого поведения, а просто я выбираю! Думаю, он поймет.	+4	1998
	5	Моя мечта - хочу быть психологом, но поступать буду в БГУ, там биологию сдавать не надо.	+5	1999

Травматический опыт прошлого тесно связан с будущим. Из прошлого девушка сделала вывод: «Не буду растрачивать себя на первого попавшегося парня, а выберу одного — хорошего. Мне звонят разные парни, но это не значит, что я девушка легкого поведения, я просто выбираю!»

Для многих переживших травму, связанную с разрывом отношений с любимым человеком, характерны поиски многочисленных знакомств.

Девушка не случайно выбирает себе будущую профессию — психолог. Психология должна стать помощником в преодолении чувства тревожности, снятии и разрешении проблем.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ БЕСЕДЫ-ИНТЕРВЬЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДЕБРИФИНГ»

После изучения особенностей жизненного пути испытуемого целесообразно в случаях выявления травмирующего(-их) события(-ий) проведение беседы-интервью, используя методику «Психологический дебрифинг», с целью минимизации психологических страданий.

Задачи методики:

- снижение напряжения и нормализация состояний (самочувствия): появление возможности поделиться своими переживаниями;
- проработка печалений, чувств и реакций;
- когнитивная организация переживаемого опыта: осознание травматического события, симптомов и реакций, которые его сопровождали;
- мобилизация внутренних ресурсов.

Беседа-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг» включает в себя следующие этапы: вводный, уточнения содержания и характера события, уточнения характера мыслей, восстановления чувств или реагирования, симптомов, информационный, завершающий.

Вводный этап. Проведение беседы-интервью на этом этапе ничем не отличается от начала любого консультативного разговора. Первое, что необходимо сделать, это доброжелательно встретить человека. Приходящий к психологу впервые испытывает определенное чувство дискомфорта и беспокойства, поэтому ему нужно дать время прийти в себя, освоиться, привыкнуть к новому помещению, рассмотреть все, что заинтересовало. Этому может способствовать пауза около минуты.

В литературе приводится множество конкретных рекомендаций относительно способов установления контакта, но каждый опытный