

РЕПОЗИТОРИЙ БЭТУ

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ

А. А. Дегтярев
С. С. Дегтярев
М. А. Дегтярев

ТРАВМ



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ

Л.А.Пергаменицк
С.С.Гончарова
М.И.Яковчук

**ПРЕОДОЛЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ**

Минск 1999

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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

ВВЕДЕНИЕ

Практическая психология в нашей стране завершает первый этап своего развития. Получившая в конце 80-х годов собственную практику, она сумела сформировать профессиональные требования к психологу. Учебные заведения приступили к подготовке кадров. На книжных полках обосновались классики практической психологии первой, и уже подходят психологи второй величины. С некоторым удивлением обнаруживается, что большинство теорий личности и психотерапевтических концепций были сформулированы, показали свою эффективность, получили распространение в психологии и во многих гуманитарных дисциплинах не только без всякого обращения к математике [26, 5], но и на иной, не привычной для нас парадигме: гуманистической, гуманитарной, не естественнонаучной (Ф.Е.Василюк, Л.И.Воробьева, А.М.Эткнд и др.).

Надо отметить, что мышление отечественного ученого - гуманитария, психолога в том числе, сформировалось прежде всего под влиянием философии диалектического материализма. Может быть, поэтому трудно до конца осмыслить, что на этапе зарождения научной психологии из двух возможных направлений научности была выбрана естественная научная парадигма. Выбор определялся соображениями прежде всего успешности. «Разработанная древними греками логика так успешно проявила себя в точных науках, что была предпринята попытка перенести этот метод мышления в другие сферы» [9, 11]. Действительно, попытка во многом удалась, но сделана была до нас и за нас, мы в ней выросли, мы ее приняли и не несем ответственности за первородный грех естественнонаучной парадигмы. Психология развивалась, получая заказ от смежных практик: педагогики, медицины, инженерии, спорта и др., отдавая им на суд и

вопросы эффективности своих теоретических положений. Так, для педагогики психология должна была дать и давала информацию и инструментарий для формирования нужной для общества личности. Общее (общество) ставило задачу перед частным (индивидуальность). То что не существует, то что сконструировано в умах, стало определяющим того, что реально. Общее стало сущностью, реальное стало явлением. По сущности стали судить о явлении. Была введена категория объективности и сразу эта категория стала выводиться из общего, но для подтверждения существования частного. По уровню соответствия частного общему стали судить о частном, характеризовать параметры индивидуальности с точки зрения объективности. В психологии очень скоро категория «объективность» стала синонимом категории «научность». Категорию «объективность» стали выводить не из жизни индивида, а из жизни группы, класса, общества. Чтобы судить о каком-либо явлении, надо видимое, являющееся подвести под категорию сущности, общности, категорию «ноумен».

Нельзя сказать, что современный психолог не знает, что в западной культуре существовала и существует традиция осмысления мира не только через ноумены, но и через феномены, которые несут такую же независимую реальность (В.П.Зинченко, М.К.Мамардашвили). Первый путь позволяет познать общее, второй - индивидуальное. По первому пути пошла академическая психология, которая ставила перед собой задачу понять, объяснить, предсказать, найти причину поведения человека вообще или человека определенного класса, социальной группы, профессии. Проблема индивидуальности как синоним субъективности стала сводиться к проблеме субъективности - объективности психологической реальности, где второе (внешнее, объективное) стало первым, первичным. На этом пути было открыто много психологических законов, объясняющих поведение человека вообще. Хуже было с предсказанием поведения.

Психология, практическая, с самого начала своего возникновения обречена была иметь дело с человеком не вообще и даже не с представителем определенного класса, а с конкретной личностью, индивидуальностью. Кроме того, перед практической психологией стоит задача не столько понять и объяснить, сколько помочь. Как не вспомнить тезис К.Маркса о недостатке всей предшествующей философии, которая объясняла мир, а теперь стоит задача его изменить. Не так категорически однозначно, но и перед практической психологией стоит задача не объяснять, не понять, не предсказать, а принять и по возможности помочь.

В отечественной психологии на исходе 80-х годов произошло разделение: отныне психологическая практика и психологическая наука стали развиваться параллельно [6, 26].

Академическая психология должна была бы принять с удовлетворением появление психологической практики, которая не без основания могла стать критерием истины. Ведь появилась возможность проверить истинность множества лабораторных теорий, созданных за столетнее существование психологии как науки, в реальной практике.

Психологическая реальность сама по себе субъективна и поэтому для ее осмысления и постановки являющихся событий в рамках закона требуется нечто, находящееся вне этой реальности, которое бы подтвердило действительность ее существования.

Мы не предлагаем отказаться от принципа детерминизма в психологии, но предлагаем прочесть его в иной интерпретации. Сущность этого принципа: внешнее только через внутреннее (С.Л.Рубинштейн) есть основание развития. Внешнее здесь прежде всего поведение, внутреннее - осознание, «предсознание» и «послесознание». Если внешнее только через внутреннее, то внутреннее определяет поведение, активность, а личность - это подлинный субъект, опосредствующий своей активностью любые социальные, педагогические, психотерапевтические влияния и воздействия. Где же искать критерий адекватности поведения, активности: во внешнем или во внутреннем?

Культурно-историческая концепция развития высших психических функций (Л.С.Выготский) и теоретический подход к изучению психического, сознания и самосознания сквозь призму жизненного пути (С.Л.Рубинштейн) позволяет выйти за границы «постулата непосредственности» (А.Г.Асмолов). Сам прорыв предполагает поиск такого звена, такой категории, которая, порождая психические явления, сама бы к сфере психического не принадлежала. Опираясь на принцип «интериоризации - экстериоризации», предлагается методологический подход, позволяющий снять оппозицию объективное-субъективное через категорию **событие**, которая сама восходит к категории «деятельность» школы Л.С.Выготского.

Каким критериям должно соответствовать понятие, чтобы на его основе можно было бы построить психологическую теорию (Ф.Е.Василюк), претендующую органично соединить объяснительную и помогающую парадигмы, существующие в психологии?

Во-первых, данная категория должна сконцентрировать в себе методологическую энергию и потенциал серьезной научно-психологической традиции. Во-вторых, это понятие должно включать в себя конструктивный и объяснительный принципы, что могли бы стать методологической основой эффективных психодиагностических и психотерапевтических методов и методик, инструментария и техник. В-третьих, оно должно быть способным вобрать в себя такой эффективный методологический и практический принцип, который мог бы органично объединить диагностику и коррекцию, объяснение и понимание, знание и отношение, отношение и принятие, психологию академическую и психологию практическую.

Содержание понятия «событие» включает вышеперечисленные методологические требования. В понятии «событие» ведущим является признак совместного пребывания вместе в одно и то же время. Данная категория - это некий хронотоп, соединяющий время и пространство: событийность происшествя и совместимость по времени (В.Даль). В категории «событие» фиксируется бытие в сознаний индивида, так как событие всегда индивидуально. Не

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.Виндельбанту, 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. Сделаны только 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 практикам пособие является первым научным и практическим шагом, сделанным в направлении освоения новой парадигмы в психологии.

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Потрясшие нашу страну за последние годы катастрофы, стихийные бедствия, рост насилия и многое другое с очевидностью показали, насколько важна готовность педагогов, социальных работников и психологов к оказанию помощи детям, пережившим травмирующее событие. Круг явлений, вызывающих психологические травмы, охватывает 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 горя 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 70-х годов XX века начал формироваться научный подход к изучению личности, подчеркивающий уникальность жизненного пути каждого человека, а также необходимость дополнения психологии развития 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 ее динамике она назвала жизненным путем личности. По мнению Бюлер, жизнь конкретной личности не случайна, а 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 понимали как движение от рождения к смерти, от расцвета к закату. Рубинштейновское понимание жизненного пути - это движение к совершенству (эстетическому, социальному, психологическому). Пожалуй, в этом его понимание жизненного пути сходно с концепцией Ш.Бюлер. 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, 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, тяжелое 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) технический.

Для нас первостепенное значение имеют первые два подхода. На *житейском уровне* кризисное событие характеризуют 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 и непредвиденно. 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 внутриличностной 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 случае, когда его свершение затрагивает центральные аспекты личности, образа 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 ими. 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 нормальную 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 и 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 вышколенному естественнонаучному интеллекту сомнительным. Биограф интересуется не общим, а индивидуальным, постоянно вынужден прибегать к статистически ненадежному ретроспективному анализу. Но эти упреки можно отвести 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 описать 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-

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 V.) 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, попыталась 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 достойного 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 ею за пределы жизненного пути, как и возраст от 65 - 70 лет до смерти (человек влачит бесцельное существование). Б.Г.Анашев 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. И действительно, 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 уточня-

ующими 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 Мюррейем, 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 психического развития: «Биографический метод - собирание и анализ данных о жизненном пути человека как личности и субъекта деятельности (анализ человеческой документации, свидетельств современников, продуктов деятельности самого человека и т. д.) [3]. Задачи биографического метода в его исследованиях, т.е. определение истоков актуального психического 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.Логина и коллектив авторов на основе идей Б.Г.Ананьева разработали и апробировали процедуру биографического

исследования в целях психодиагностики 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 высветить 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 получались 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 единственно 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 жизнедеятельности личности. Авторы выделяют 7 сфер жизнедеятельности: изменения в обществе; в природе; в мыслях и чувствах, ценностях; в состоянии своего здоровья; в семье и быту; связанные с работой, учебой, образованием; в сфере досуга, общения, хобби. Испытуемый сам определяет, к какой сфере жизни относятся перечисленные им события, осуществляет причинный (выявление представлений опрашиваемого о причинно-следственных зависимостях между событиями) и целевой (представление о наличии между событиями связей типа цель-средство) анализ. Этот метод интересен, но 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 (SRRS). 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) [23].

Существует опросник исследования 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 по 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, избранный 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.Логинава [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 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 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, 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 адаптированность. Особенно важный признак - наличие ответов 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 опору для человека на радостные события. Вместе с тем высока 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 товарищей по несчастью». Таким образом происходит «снятие уникальности» и «жертвам» становится легче. Для облегчения своего состояния девушка применяет «искусственные успокоители» - алкоголь и никотин, пытается понять причину произошедшего, ищет какое-нибудь объяснение тому, 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»: «... 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	Но все обошлось хорошо! Слава богу! (Стала верить и относиться к богу серьезно.)	+5	
	5	Нашла хороших подруг или просто товарищей 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, многочисленные знакомства.

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» впечатлений, 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

консультант имеет свою манеру обеспечивать психологический комфорт. Так, если Вы работаете с маленькими детьми в специально оборудованной комнате, где есть игрушки, принадлежности для лепки и рисования, то ребенку можно предложить осмотреть комнату с интересующими его предметами, поиграть. В практике психологического консультирования, как правило, стремятся к интенсивному, уникальному и эмоциональному контакту. Контакт объединяет, образует «общее поле», в которое включены участники. Конечно, здесь есть свои строжайшие правила и ограничения, которые оговорены этическими требованиями. Наиболее важные из них :

Доброжелательное и безоценочное отношение к испытуемому. Это умение выслушать, оказывать необходимую психологическую поддержку, анализ проблемы без критических суждений, неконтролируемых эмоций, неуместных вопросов.

Ориентация на нормы и ценности консультируемого. Психолог во время своей работы должен ориентироваться не на социально принятые нормы и правила, а на те жизненные принципы и идеалы, которых придерживается испытуемый.

Испытуемым не рекомендуется давать советы. Советуя, консультант полностью берет на себя ответственность за происходящее, что не способствует развитию личности подопечного. Главная задача психолога состоит в том, чтобы локус жалобы в ходе консультации был переведен с других на себя. Только в этом случае человек ощущает ответственность за происходящее и постарается измениться сам и изменить ситуацию, в противном случае он будет ожидать только помощи и совета со стороны окружающих.

Гарантия анонимности и конфиденциальность получаемой информации. Любая информация, сообщенная психологу, не может быть передана без согласия испытуемого ни в какие общественные или государственные организации, частным лицам, родственникам и друзьям. Существуют некоторые исключения (о которых сообщается заранее), специально оговоренные законом во многих странах, в первую очередь информация, связанная с угрозой для чьей-либо жизни.

Разграничение личных и профессиональных отношений.

1. Не оказывать профессиональную психологическую помощь друзьям и родственникам.

2. Не быть с консультируемым в дружеских отношениях.

Позиция психолога по отношению к испытуемому - позиция равенства. Ребенка необходимо называть по имени, не забывая сразу назвать себя. Некоторые авторы советуют в начале беседы узнать, как называет ребенка мама. С подростками и старшеклассниками психологу важно вести себя тактично, скорее, как со взрослыми, причём вначале, как правило, обращаться к ним на «Вы». Взрослым целесообразно представляться так же, как представляется испытуемый: по имени или имени отчеству.

Этап уточнения характера и содержания события. Психолог начинает беседу-интервью с вопросов, которые позволяют выяснить, что произошло с консультируемым. Расскажите, что с Вами произошло? Что бы Вы могли рассказать о том, что видели? Попытайтесь описать произошедшее с Вами детально. Где Вы были в это время? Кто рассказал Вам о ...? Клиент описывает событие, пытается дать полную картину обсуждаемого факта до мельчайших подробностей. Цель - адекватно увидеть ситуацию, имея полную картину факта. Известно, чем подробнее говорит человек о чем-либо, чем больше конкретных деталей в рассказе, тем слабее на нем отпечаток субъективности (мелкие детали очень трудно придумать, исказить) и тем больше возможностей для понимания консультантом тех аспектов реальности, которые не воспринимаются или не замечаются рассказчиком.

Беседа-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг» предполагает определенную схему проведения, которой рекомендуется придерживаться. На этой фазе можно оговорить условие: например, «постарайтесь не говорить о чувствах». Если человек начинает говорить, что он чувствует, начинает плакать, это не плохо, но нужно постараться вернуть его к рассказу о событии: «Вам очень тяжело, я это понимаю, но сейчас мы об этом говорить не будем, а вернемся к чувствам позже».

Этап уточнения характера мыслей, сопровождающих данное событие, означает фиксирование суждений по поводу события. На этом этапе могут быть заданы вопросы: Какими были Ваши первые мысли? Когда Вы узнали о случившемся? Первые мысли, как правило, отражают то, что впоследствии может составить основу тревоги. Цель данного этапа беседы - оживить воспоминания, активизировать мысли.

Этап восстановления чувств или реагирования во время критического события - самый длинный. Вопросы могут быть сформулированы так: Какие чувства Вы испытывали тогда? Расскажите о них. Как Вы себя чувствовали, когда произошло это событие? Какие чувства Вас охватывают, когда Вы думаете о ...?. Некоторые люди легко говорят о чувствах и переживаниях (гиперактивные), другим тяжело о них говорить (гипоактивные). В таких случаях психолог помогает актуализировать чувства с помощью определенных приемов и техник:

- техника альтернативных формулировок (специальная подсказка вариантов переживаний, которые могли бы возникнуть в обсуждаемой ситуации, с тем чтобы стимулировать деятельность собеседника, дать ему пример для описания своих эмоций);

- техника уточнений «глубины переживаний», помогающая точнее сформулировать свои переживания и чувства. Например, человек говорит о растерянности в какой-либо ситуации. Психолог может задать вопрос: «А как Вы ощущали свою растерянность?» - и переформулировать сказанное: «Вы чувствовали себя растерянной, т.е. у Вас возникло чувство непонимания происходящего?». Использование подобных формулировок дает возможность постепенно углублять рассказ, переходить от поверхностных к более глубоким переживаниям;

- техника парадоксальных вопросов, позволяющая пошатнуть «абсолютные истины», перевести разговор в новую плоскость. Поставить какое-либо высказывание под сомнение можно с помощью реплики: А почему бы и нет ... ?

Рефлексиование переживаний и чувств, как правило, наиболее информативная сторона беседы, так как чувства теснее связаны с неосознанными желаниями и влечениями, скрытыми в глубине души. В разговоре необходимо обратить внимание на:

1) слова и выражения, которые консультируемый употребляет для определения чувств (например: «Я рассердился...», «Я страдаю...», «Я обиделся...»);

2) невербальные реакции (мимика, жесты, поза, интонация голоса и т.д.), мало поддающиеся сознательному контролю.

Наиболее информативно расхождение между тем, что человек говорит, и тем, что демонстрирует его невербальное поведение. Существует термин для обозначения таких явлений: *конгруэнтная и неконгруэнтная коммуникация*.

Конгруэнтная коммуникация включает все сообщения, вербальные и невербальные, соответствующие определенному передаваемому значению. Если в процессе работы замечается какое-то несоответствие, психолог должен поинтересоваться, чем вызвана такая реакция.

Этап симптомов, сопровождающих событие. На этом этапе определяются симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические), которые проявляются после завершения события. На этом этапе возможны вопросы: Как Вы изменились после происшедшего? Какой Вы были до события и после него? Как повлияло на вашу жизнь происшедшее?

Следует уточнить, нарушен ли сон, с помощью вопросов (Были ли у Вас ночные кошмары после случившегося? А теперь? Какие сны Вы видели? Расскажите.) Нарушение сна является первым показателем наличия психотравмы.

Кроме того, важно выяснить, трудно ли было вернуться к работе, учебе, привычному образу жизни (Как Вы реагировали на событие? Что для Вас было самым ужасным из случившегося?)

Информационный этап. На этом этапе психолог сообщает испытуемому, что обычно происходит с человеком в критической

ситуации и что подобное поведение и симптомы есть нормальная реакция организма. Все это помогает снять «уникальность», ведь консультируемый считает, что его ситуация исключительна и никто ничего подобного не переживал.

Завершающий этап заканчивается подведением итогов беседы (психолог, «избегая прямых ответов, суждений, должен постараться минимизировать воздействие прошлого и активизировать будущее» [14]), а также обсуждением вопросов, касающихся дальнейших отношений клиента и психолога, прощением.

Из опыта работы по проведению беседы-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг»

Беседа-интервью была проведена с использованием психологического дебрифинга со старшеклассниками и подростками. На первом этапе (диагностическом) консультативной беседы привлекалась методика по изучению жизненного пути школьников. Так, в ходе исследования были выявлены события, которые для детей данного возраста являются травмирующими - смерть близкого человека, смерть животного, разрыв отношений с любимым человеком и друзьями.

В качестве иллюстрации целесообразен пример обследования по методике «Психологическая автобиография», а затем беседа-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг».

Юноша В. 16 лет. Проходил обследование 7.10.1997 г. Группа здоровья - основная. Семья - неполная. К обследованию относится положительно. Результаты обследования показывают (см. прилож. 3), что В. назвал 10 событий (7 прошедших и 3 будущих). При оценивании прошедших событий преобладают (5 из 7 событий) высокие баллы по интенсивности переживания (5;4); будущие события оцениваются положительно невысокими баллами (2;1). События будущего отмечены с перспективой на 1 год.

Таблица 2

Результаты опроса испытуемого В. по методике «Психологическая автобиография»

	№ п/п	Событие	Оценка события	Дата
ПРОШЕДШИЕ СОБЫТИЯ	1.	Рождение	+5	11.12.81
	2.	Смерть дяди	-3	1985
	3.	Поездки с мамой по разным странам	+4	1996
	4.	Занятия спортом	+5	1996
	5.	Смерть папы	-5	1994
	6.	Смерть бабушки	-5	1996
	7.	Предательство брата	-3	1996
БУДУЩИЕ СОБЫТИЯ	1.	Поступление в институт	+2	1999
	2.	Получение прав на вождение автомобиля	+1	1998
	3.	Сдача выпускных экзаменов	+2	1999

Таблица 3

Вопросы консультанта	Ответы клиента	Краткий комментарий
1	2	3
<p>В твоём протоколе отмечены три смерти. Когда тебе было три года, у тебя умер дядя. Это была первая смерть близкого в твоей жизни?</p> <p>Ты помнишь, как это произошло? (Этап уточнения характера и содержания события.)</p>	<p>Нет. До него у нас умерла бабушка.</p>	
<p>Что ты делал, когда все бегали по дому?</p>	<p>Бабушка умерла, когда я был очень маленький, поэтому совсем ничего не помню. А смерть дяди я запомнил потому, что было что-то страшное, все бегали по дому. У бабушки слезы на глазах, дед нервничает, мама бежит. Я плохо помню, что происходило.</p>	<p>Смерть запомнилась, как мелькание деталей, дан только общий фон «все бегали».</p>
	<p>Уже не помню, скорее всего, сидел где-то в стороне.</p>	<p>Свое поведение не запомнилось, скорее всего, действительно сидел (оцепенение).</p>

<p>Что ты чувствовал тогда? (Этап восстановления чувств и реагирования.)</p>	<p>До меня никому не было дела. Для меня все было непонятным и непривычным.</p>	<p>Чувство одиночества.</p>
<p>Когда ты был в 6 классе, у тебя умер папа. Расскажи, как это произошло. (Этап уточнения характера и содержания события.)</p>	<p>Папа умер от рака. Его положили в больницу, врачи обнаружили рак. Перед его выпиской меня отправили к бабушке, подалась. Иногда меня привозили домой. Я часто срывался и плакал. Ему ничего не болело. Он просто лежал и смотрел в одну точку, и так каждый день. Он почти ничего не ел, только если мама покормит. Я был у бабушки и дедушки. Когда дед в 3 часа ночи сказал мне: «Он отжил свое...», я сразу уснул.</p>	<p>Нарастание напряжения и чувства «облегчения» — трагическое событие закончилось: «Я сразу уснул».</p>
<p>Ты сразу уснул?</p>	<p>В то время я плохо спал. После слов деда мне почему-то стало спокойно - и я уснул.</p>	<p>Физические симптомы стресса: беспокойный сон и трудность оставаться во сне.</p>
<p>О чем ты подумал, когда дед сказал: «Он свое отжил»? (Этап уточнения характера мыслей.)</p>	<p>Не помню. Мне кажется, не было никаких мыслей.</p>	<p>Чувства вины.</p>

1	2	3
А какие были чувства? (Этап восстановления чувств и реагирования во время критического события.)	Мне стало как-то спокойно. Я даже не плакал. Плакал, когда он был жив, а когда дед мне сказал о том, что он умер, я уже не плакал. Страшно было смотреть на то, как он умирает, а не то, что он умер.	
Ты сказал, что плохо спал в то время. Что это значит? (Этап симптомов.)	Меня мучили кошмары. Какие-то мушки на меня налетали, бегали по мне. Меня мама будила, я весь дергался во сне, вставал, звал кого-то. Меня трясло. Бывало, что не мог уснуть. Был весь на нервах, поэтому не мог уснуть.	Неврогические реакции.
Скажи, кошмары тебя мучили до смерти отца или после?	Начались, когда он выписался из больницы и лежал, умирал в течение месяца.	
А закончились?	Уже не помню, но после смерти папы долго еще плохо спал.	
Беспокоят ли тебя сейчас кошмары?	Нет.	

1	2	3
Можно ли сказать, что после смерти папы ты изменился?	Да. Я стал злее, я и так был один, а после смерти папы я озлобился на весь мир. Убийцы и пьянчужки живут, а он умер. Начались драки, озлобился, никто меня не понимает. Он постоянно уезжал, работа была такая. Но я знал, что он где-то есть. А когда он умер, в сознании какой-то квадратик исчез, который был там. Да, смерть его на меня повлияла. Я один, а раньше я знал, что он мне что-то сможет подсказать. Мама сказала: «Надо жить дальше». Все прекратилось.	Эмоциональные симптомы: отчужденность от других, раздражительность, вспышки гнева, поиск смысла случившегося. Терапевтический ход: «жизнь продолжается».
Прекратилось что?	Драки. Но я и сейчас иногда срываюсь.	
Присутствовал ли ты на похоронах?	Нет. Я не был ни на одних похоронах. Я не могу...	
Не можешь что?	Не по себе как-то, плохо мне. Вот дедушку кремировали, так до сих пор картинка эта перед глазами стоит иногда.	
Расскажи, как умер дедушка. (Этап уточнения характера и содержания события.)	Дед мне был очень близким человеком. Он уже был старый - 75 лет. Его положили в госпиталь, там с ним случился удар, а врача не было на месте.	Условие формирования чувства вины.

1	2	3
	<p>Именно в этот день мать порывалась идти его навестить. Я в это время играл в футбол во дворе, во время его смерти. Из госпиталя позвонили и сообщили. У бабушки была страшная истерика. Мама пришла в школу за мной. Мы не могли ее успокоить. Она месяц после смерти ездила каждый день на кладбище. Она не хотела жить. Ничего не ела. Было ужасно... За дедом умер попугай, который жил у него 8 лет.</p>	
<p>Когда тебе мама сказала о смерти деда, о чем ты подумал? (Этап уточнения характера мыслей, сопровождавших событие.)</p> <p>Что ты чувствовал тогда? (Этап восстановления чувств.)</p>	<p>Не поверил.</p> <p>Когда мать сказала, то я не поверил. А потом... Мне было страшно, когда в комнате лежал покойник. Все окна занавешены белыми простынями, зеркала тоже.</p>	<p>Избегание.</p> <p>Страх события, избегание страданий.</p>

1	2	3
<p>После смерти дедушки были ли кошмары? (Этап симптомов.)</p> <p>Можно ли сказать, что ты пережил горе после потери дедушки и папы?</p> <p>Что могло случиться?</p>	<p>Просто беспокойно спал.</p> <p>Нет. Мне было нелегко тогда, да и теперь тоже. Когда я вспоминаю, то хочется уйти и побыть одному. Мне тогда помог один друг, иначе я бы «пошел вразнос», случилось бы что-то страшное.</p> <p>Опять начались драки и попойки... Тогда все это было, чтобы забыть. Ни с кем разговаривать не хотелось, и так было тяжело. Я тогда полтора года ходил один, ни с кем не общался. Вот друг помог... Начали ходить на тренировки, и стало легче.</p>	<p>Капсулирование психологической травмы.</p> <p>Использование токсических агентов.</p>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М.: Мысль, 1991.
2. Алешина Ю.Е. Консультационная беседа. Введение в практическую социальную психологию: Учеб. пособие для высших учебных заведений / Под.ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьевой. - 2-е исп. изд. - М.: Смысл, 1996.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л., 1969.
4. Анциферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. - 1993. - Т.14. - №2.
5. Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. - М.: Изд-во МГУ, 1990.
6. Василюк Ф.Е. Методологический смысл психологического схиза // Вопросы психологии. - 1997. - №6.
7. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) - М.: Изд-во МГУ, 1984.
8. Воробьева Л.И. Гуманитарная психология: предмет и задачи // Вопросы психологии. - 1997. - № 3.
9. Гитт Вернер. Вопросы первостепенной важности. Билефельд. Изд-во «Логос», 1990.
10. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. - Киев: Наук. думка, 1984.
11. Горностай П.П., Васьковская С.В. Теория и практика психологического консультирования. - Киев: Наук.думка, 1995.
12. Зинченко В.П., Мамардашвили М.К. Об объективном методе в психологии // Вопросы психологии. - 1977. - № 7.
13. Карцева Т.Б. Понятие жизненного события в психологии // Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь. - М.: Наука, 1990.

14. Квентин Л. После психотравмы: превентивный подход или психотерапия // Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Л.А. Пергаменщика - Мн.: НИО, 1997.
15. Коржова Е.Ю. Методика «Психологическая автобиография» в психодиагностике жизненных ситуаций: Метод. пособие. - Киев: МАУП, 1994.
16. Кон И.С. В поисках себя. - М.: Наука, 1984.
17. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989.
18. Ливерхууд Б. Кризисы жизни. Шансы жизни. - Калуга: Духовное познание, 1994.
19. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь // Принципы развития в психологии. - М.: Наука, 1978.
20. Логинова Н.А. Биографический метод в сети идей Б.Г.Ананьева // Вопросы психологии. - 1986. - № 5.
21. Мерлин В.С. Очерки теории темпераментов. - М., 1964.
22. Пергаменщик Л.А. Введение в психологию кризисов // Психология. - 1997. - Вып. 7.
23. Пергаменщик Л.А. Список Робинзона: Психологический практикум. - Мн.: Ильин В.П., 1996.
24. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. - Т. II. - М.: Педагогика, 1989.
25. Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. - М., 1973.
26. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. - СПб., 1996.
27. Томе Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни // Принципы развития в психологии. - М.: Наука, 1978.
28. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). - СПб.: Питер-Пресс, 1997.
29. Черепанова Е.М. Психологический стресс. - М.: Академия, 1996.

Приложение 1

Бланки обследования и обработки данных по методике «Психологическая автобиография»

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Дата _____

Перечислите наиболее важные события, которые произошли в Вашей жизни, а также те, которые Вы ожидаете в будущем. Каждое событие, как состоявшееся, так и ожидаемое, было (будет) радостным или грустным. Попробуйте выразить свое отношение к указанным Вами событиям, оценив радостные от +1 до +5, а грустные - от -1 до -5. Отметьте на бланке примерные даты событий.

№ п/п	Событие	Оценка события	Дата

Таблицы обработки данных

Таблица 1.1

Количество событий

События	Прошедшие	Будущие	Σ
Радостные			
Грустные			
Σ			

Таблица 1.2

Суммарный «вес» событий

События	Прошедшие	Будущие	Σ
Радостные			
Грустные			
Σ			

Таблица 1.3

Количество событий, различающихся по силе воздействия

Воздействие	С о б ы т и я				Σ
	прошедшие		будущие		
	радостные	грустные	радостные	грустные	
значительное					
умеренное					
малое					
Σ ₁					
Σ ₂					

Таблица 1.4

Среднее время антиципации и ретроспекции событий

События	Прошедшие	Будущие
Радостные		
Грустные		
Σ		

Приложение 2

Таблицы обработки данных по методике «Психологическая автобиография» (испытуемая Т.)

Таблица 2.1

Количество событий

События	Прошедшие	Будущие	Σ
Радостные	4	5	9
Грустные	3	-	3
Σ	7	5	12

Таблица 2.2

Суммарный «вес» событий

События	Прошедшие	Будущие	Σ
Радостные	15	24	39
Грустные	13	-	13
Σ	28	24	52

Таблица 2.3

Количество событий, различающихся по силе воздействия

Воздействие	С о б ы т и я				Σ
	прошедшие		будущие		
	радостные	грустные	радостные	грустные	
значительное	2	2	5	-	9
умеренное	1	1	-	-	2
малое	1	-	-	-	1
Σ_1	4	3	5	-	12
Σ_2	7		5		

Таблица 2.4

Среднее время антиципации и ретроспекции событий

События	Прошедшие	Будущие
Радостные	1	1
Грустные	-	-
Σ	1	1

Таблицы обработки данных по методике
«Психологическая автобиография» (испытуемый В.)

Таблица 3.1

Количество событий

События	Прошедшие	Будущие	Σ
Радостные	3	3	6
Грустные	4	-	4
Σ	7	3	10

Таблица 3.2

Суммарный «вес» событий

События	Прошедшие	Будущие	Σ
Радостные	14	5	19
Грустные	16	-	16
Σ	30	5	35

Количество событий, различающихся
по силе воздействия

Воздействие	С о б ы т и я				Σ
	прошедшие		будущие		
	радостные	грустные	радостные	грустные	
Значительное	3	2	-	-	5
Умеренное	-	2	-	-	2
Малое	-	-	3	-	3
Σ ₁	3	4	3	-	10
Σ ₂	7		3		

Таблица 3.4

Среднее время антиципации и
ретроспекции событий

События	Прошедшие	Будущие
Радостные	6	1,33
Грустные	4,25	-
Σ	5,13	1,33

Научное издание

*Леонид Абрамович Пергаменщик
Светлана Сергеевна Гончарова
Марина Игоревна Яковчук*

ПРЕОДОЛЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ

Н/К

Зав. редакционно-издательским отделом: *Г.Н.Просолович*

Редактор: *Т.Ф.Федорова*
Корректор: *Н.Д.Солдатенко*
Верстка: *Н.И.Морозова*

Подписано в печать 03.02.99. Формат 60×84 ¹/₁₆.
Бумага офсетная. Офсетная печать.
Усл. печ. л. 3,25. Уч.-изд. л. 3,1.
Тираж 500 экз. Заказ 58.

Национальный институт образования
Министерства образования Республики Беларусь.
Лицензия ЛВ № 175 от 21.01.1998.
220004, Минск, ул. Короля, 16.

Напечатано в ПК ООО "ПолиБиг". Лицензия ЛП №66.
20004, Минск, ул. Короля, 16.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ