

ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ АВТОБИОГРАФИЧЕСКОГО СТРЕССА

Н.И. Тавровецкая

Украина, Херсон, Херсонский государственный университет

E-mail: 1882181@gmail.com

В статье представлены результаты эмпирического исследования восприятия и интерпретации жизненных событий украинцами как травмирующих. Проводится анализ и интерпретация результатов значимых событий на основе разработанных анкет. Представленные результаты – есть отображение значимости жизненных событий человека, их иерархия.

Кризисная проблематика личности приобретает все большую актуальность, как для практической психологии, так и для теоретического поиска. Жизнь человека насыщена разнообразными ситуациями: как привычными, повседневными, так и непредсказуемыми, экстремальными, общий смысл которых объединяется в понятии жизненных кризисов. Их описывают в терминах «критические периоды возрастного развития», «биографические кризиса», «проблемные ситуации», «жизненные трудности», «профессиональные кризиса», «экстремальные ситуации», «фрустрации», «психологические травмы» и тому подобное.

В условиях мучительных социальных, экономических, политических трансформаций украинского общества, происходящих в последние годы, кризисные процессы приобретают максимального распространения и острый характер. Наполненность окружающей среды стресс-факторами вызывает постоянное эмоциональное напряжение, существенно усложняет переживания индивидуальных кризисов.

Вследствие кризиса всегда разрушается привычная картина мира и важные жизненные перспективы личности. Это требует внутренней работы по перестройке базовых жизненных установок (отношений к себе, к другим людям и к миру в целом), ценностной переориентации, восстановление жизненных целей и планов, а также поиска внутренних ресурсов их реализации. Соответственно, кризис имеет два потенциальных пути развития. Если внутренней перестройки базисных убеждений не происходит, человек «застревает» в травме, что приводит к накоплению жизненных проблем, ухудшение общего психофизиологического состояния, возникновение сложных личностных расстройств. При конструктивном решении кризис выводит личность на более высокий уровень: человек реализует скрытые ранее потенциалы и улучшает общее качество жизни (Титаренко Т. М., 2018).

В психологической диагностике известно несколько способов такого измерения: методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге (1967), комплексная методика описания психологической биографии Л. Ф. Бурлачука и О. Ю. Коржовой (1998), самоотчет «Перечень жизненных событий» (Life Events Checklist for DSM-5);

метод каузометрии А. Кроника и Р. Ахмерова (2008) для исследования жизненного пути человека (Кроник А.А., 2008). Отдельно следует выделить Шкалу оценки влияния травматического события (Impact Of Event Scale-R, адаптация Н. В. Тарабриной, 2001), широко используется для определения отдельных симптомов посттравматического стресса (вторжение, избегание и возбудимость), привязанного к конкретной жизненной события (Тарабрина Н.В., 2001).

Однако ни один из названных методов не выявит уровень и качественное содержание автобиографического стресса. Поэтому мы разработали две авторские методики, направленные на определение уровня и содержания:

- метод структурированного диагностического интервью (авторская разработка «Значимые жизненные события») для получения общей картины положительной и отрицательной событийности автобиографии;

- закрытая анкета «Список стрессовых событий» с оценкой значимости их влияния на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях (авторская разработка).

В исследовании приняли участие 40 взрослых людей в возрасте от 19 до 45 лет (20 женщин и 20 мужчин). Опрашиваемые назвали от 12 до 17 значимых событий жизни, таким образом, мы получили список из 560 наблюдений.

На следующих этапах обработки полученной информации мы подсчитали процентную долю положительных и отрицательных событий в каждом списке (частотный анализ), также обобщили имеющиеся феноменологические тенденции. Контент-анализ позволил обобщить качественную информацию (записи интервью, содержание и описание событий) и перевести ее в формализованные количественные показатели. Категориями контент-анализа выступили:

- А) эмоциональный знак интерпретации значимого события - в выборке обнаружены три возможных варианта: положительный, отрицательный и изменение знака события на противоположный в процессе осмысления;

- Б) содержание значимого события (результаты представлены в таблице);

- В) содержание последствий значимого события - эта категория оказалась наиболее разнообразной и сложной для анализа.

Полученные результаты показали, что всего 39% описанных значимых биографических событий представляют собой именно критические ситуации, есть такие, которые ставят под угрозу здоровье человека или его близких, разрушают привычный образ жизни и деятельности, нарушают отношения с близкими, и вообще, превышают адаптационный потенциал человека.

Относительно индивидуальных показателей мы вычислили соотношение положительных и отрицательных событий. Это соотношение достаточно точно отображает насыщенность жизненного пути тяжелыми и критическими событиями. Кроме того, оно может свидетельствовать о мировосприятии человека, его жизненном оптимизме, пессимизме или нейтральном настрое.

На схеме отражено соотношение положительных и отрицательных событий в индивидуальных ответах участников исследования. Как видно,

большинство опрошенных демонстрируют преимущественно позитивное мировосприятие. В то же время, у 22,2% выборки доля положительных событий на жизненном пути составляет менее половины. Это свидетельствует о действительно сложной жизненной ситуации, насыщенной трудностями и препятствиями.

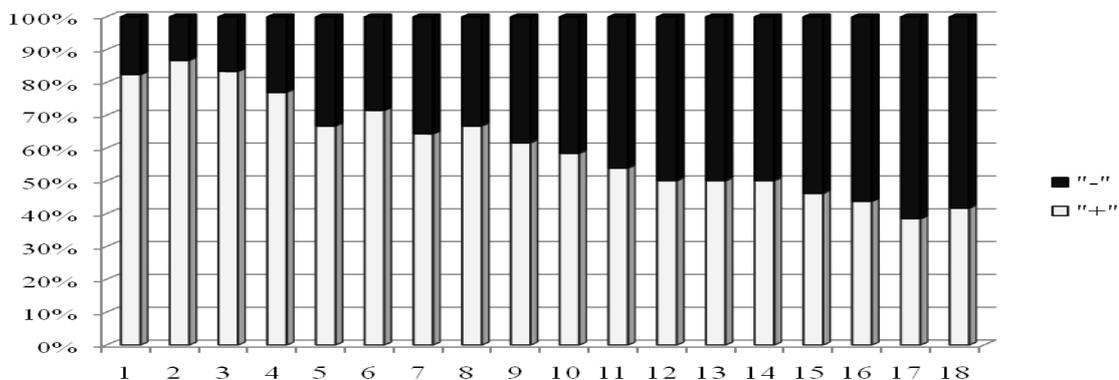


Рис. 1. Соотношение положительных и отрицательных событий в жизненных самоотчетах

Индивидуальные списки значимых событий были обработаны методом контент-анализа. Мы выделили содержательные единицы, подсчитали их распространение и составили перечень наиболее значимых определяющих событий в жизни современных украинцев. В таблице перечислены категории, которые встречаются в ответах более одного респондента.

Таблица 1

Результаты контент-анализа значимых жизненных событий (N = 40)

Единицы контент-анализа	Общий % в группе	У женщин	У мужчин
Личный успех, победа	100,0	100,0	100,0
Рождение ребенка	83,33	88,89	77,78
Взросление ребенка	55,56	66,67	44,44
Свадьба, начало новых отношений	44,44	55,56	33,33
Смена места работы	38,89	22,22	55,56
Кризис отношений, развод	33,33	33,33	33,33
Не благоприятный для жизни период (ДТП, ограбление, насилие)	33,33	11,11	44,44
Значимые покупки и подарки (автомобиль, дом и т.д.)	27,78	22,22	33,33
Длительная тяжелая болезнь близкого человека	27,78	44,44	11,11
Смена места учебы	27,78	33,33	22,22
Предательство друзей, партнеров	22,22	44,44	-
Переезд (вынужденный или добровольный)	22,22	22,22	22,22
Восстановление семейных/ дружеских отношений	22,22	22,22	22,22
Путешествия (близкие и дальние)	16,67	11,11	22,22
Смерть близкого человека	16,67	22,22	11,11
Конфликт на работе	16,67	33,33	-
Знакомство, встреча с известным человеком	11,11	22,22	-
Духовные поиски и открытия	11,11	22,22	-
Финансовый кризис, обвал	11,11	11,11	11,11
Разочарование в деле, профессии	11,11	11,11	11,11
Свидетель трагедии или несчастного случая	11,11	22,22	-

Изменение здоровья, болезнь	11,11	11,11	11,11
-----------------------------	-------	-------	-------

В индивидуальных списках значимых событий выделяются определенные ведущие темы - повторяющиеся ситуации, циклически возникающие на различных возрастных этапах, по сути, повторяя определенный жизненный сценарий человека. Среди таких повторяющихся паттернов: предательство, обида и пренебрежение, достижение успеха в самостоятельно поставленной цели или жизненная удача, прерывание привычного образа жизни и развитие «с самого начала», изменение места (учебы, работы, жительства), самопожертвование ради интересов других, значимые покупки, события из жизни своих детей.

Мы считаем, что такие случаи отражают не только определенные устоявшиеся способы поведения, но и особенности общей картины мира: ведь среди всего многообразия жизненных ситуаций человек выбирает именно эти эпизоды как значимые и важные для него. Вспомним, что в нарративной теории предполагается, что рассказанная человеком жизненная история представляет собой не только информативный текст, но и способ формирования идентичности человека, интеграции ее опыта (Ларина Т.О., 2014).

Если спектр значимых жизненных событий является весьма ограниченным (он легко обобщается в контент анализе и уже достаточно полно упомянутый в научной и художественной литературе), то спектр индивидуальных реакций на них - чрезвычайно разнообразен и широк. В самом общем виде можно выделить следующие типы последствий, упомянутые в интервью: яркие эмоциональные переживания (на континууме боль - счастье), приобретение опыта, подтверждение определенного финансового или социального статуса, осознание и усиление собственной ответственности, исчезновение смысла жизни (восстановление смысла жизни), начало нового жизненного этапа, осознание собственной взрослости, важный жизненный выбор, подтверждение способностей и компетенций, собственной «крутизны», расширение возможностей, осознание и преодоление страхов, подтверждение или изменение жизненных ценностей, формирование жизненных стереотипов.

Важно, что во многих случаях эмоциональный знак самого события и его субъективной значимости не совпадают. Часто опрашиваемые трактуют объективно негативные события как таковые, что положительно повлияли на их жизнь. Например, тяжелая болезнь учит человека «ценить каждый день своей жизни», измена мужа становится началом успешной самостоятельной жизни. Чуть меньше (12,2% от всего массива наблюдений) распространены противоположные случаи - событие, обычно трактуемое как приятное, вызывает тревогу. Например, при рождении ребенка мир начинает ощущаться как «опасное место»; при восстановлении родственных или дружеских отношений возникает разочарование.

Кроме того, мы получили несколько наблюдений, которые позволяют обновить представление о роли критических событий в жизненной ситуации человека.

Во-первых, ряд критических ситуаций обладают пролонгированным действием и продолжаются годами - к таким относятся, в первую очередь,

тяжелые и хронические болезни (самого человека или его близких). Во-вторых, большое количество определяющих этапов и событий жизни (как положительных, так и отрицательных) сконцентрированы в периоде детства - в большинстве случаев они составляют 20-25% от общего перечня. К таким относятся, например, развод родителей, предательство близких друзей, яркие эмоционально-положительные впечатления, а также значимые успехи - участие и победа в спортивных соревнованиях, в ученических олимпиадах. В этом случае отдаленные последствия критических событий во многом определяются окружением, тем, насколько ребенок вообще был способен влиять на ситуацию, или выступал просто заложником сложных обстоятельств.

По результатам интервью составлен подробный перечень определяющих жизненных событий: личные успехи, рождения и взросления детей, женитьба, кризис отношений, тяжелые болезни, смена места жительства, работы и учебы, опасный опыт, значимые покупки, образы, измены и конфликты, потеря близких людей, путешествия, пребывание свидетелем чужой трагедии.

В результате нашего исследования можно сказать, что феноменологический спектр индивидуальных последствий кризисных событий достаточно широк: приобретение опыта, подтверждение социального статуса, способностей и компетенций, осознания собственной ответственности, исчезновение или восстановление смысла жизни, начало нового жизненного этапа, важный жизненный выбор, расширение возможностей, преодоление страхов, переоценка ценностей и формирования новых жизненных стереотипов.

Список литературы

1. Кроник А. А. Каузометрия. Методы самопознания, психо-диагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – 2-е изд., исправ. и дополн. – М. : Смысл, 2008. – 294 с.
2. Ларіна Т. О. Особистісні стабілізаційні практики життєконструювання: нарративний аналіз / Т. О. Ларіна // Психологічні перспективи. – 2014. – Випуск 24. – С. 184-194.
3. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб : Питер, 2001. – 272 с.
4. Титаренко Т. М. Життя як будівельний майданчик: особисті наслідки посттравматичного досвіду / Т. М. Титаренко // Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності : збірник доповідей всеукраїнського наук.-практ. семінару, 18 травня 2018 р. – Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – С. 6-9.