

АВТОБІОГРАФІЧНИЙ СТРЕС: ЕМПІРИЧНІ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Н.І. Тавроецька

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри практичної психології
Херсонського державного університету

В умовах болісних соціальних, економічних, політичних трансформацій українського суспільства, що відбуваються в останні роки, кризові процеси набувають максимального поширення і гострий характер. Наповненість навколишнього середовища стрес-факторами викликає постійне емоційне напруження, суттєво ускладнює переживання індивідуальних криз. Внаслідок кризи завжди руйнується звична картина світу і важливі життєві перспективи особистості. Це вимагає внутрішньої роботи по перебудові базових життєвих установок (відносин до себе, до інших людей і до світу в цілому), ціннісної переорієнтації, відновлення життєвих цілей і планів, а також пошуку внутрішніх ресурсів їх реалізації. Відповідно, криза має два потенційних шляхи розвитку. Якщо внутрішньої перебудови базисних переконань не відбувається, людина «застрягає» в травмі, що призводить до накопичення життєвих проблем, погіршення загального психофізіологічного стану, виникнення складних особистісних розладів. При конструктивному вирішенні криза виводить особистість на більш високий рівень: людина реалізує приховані раніше потенціали і покращує загальну якість життя [4, с.6].

У психологічній діагностиці відомо кілька способів такого виміру: методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге (1967), комплексна методика опису психологічної біографії Л. Ф. Бурлачука та О. Ю. Коржової (1998), самозвіт «Перелік життєвих подій» (Life Events Checklist for DSM-5); метод каузометрії А. Кроніка і Р. Ахмерова (2008) для дослідження життєвого шляху людини [1]. Окремо слід виділити Шкалу оцінки впливу травматичної події (Impact Of Event Scale-R, адаптація Н. В. Тарабрина, 2001), широко використовується для визначення окремих симптомів

посттравматичного стресу (вторгнення, уникання та збудливість), прив'язаного до конкретної життєвої події [3]. Однак жоден з названих методів не виявляє рівень і якісний зміст автобіографічного стресу. Тому ми розробили дві авторські методики, спрямовані на визначення рівня і змісту:

- метод структурованого діагностичного інтерв'ю («Значущі життєві події») для отримання загальної картини позитивної та негативної подієвості автобіографії;

- закрита анкета «Список стресових подій» з оцінкою значущості їх впливу на емоційному, когнітивному і поведінковому рівнях. У дослідженні взяли участь 40 дорослих людей у віці від 19 до 45 років (20 жінок і 20 чоловіків). Контент-аналіз дозволив узагальнити якісну інформацію (записи інтерв'ю, зміст і опис подій) і перевести її в формалізовані кількісні показники. Категоріями контент-аналізу виступили: а) емоційний знак інтерпретації значущої події - у вибірці виявлено три можливих варіанти: позитивний, негативний і зміна знака події на протилежний в процесі осмислення; б) зміст значущої події; в) зміст наслідків значущої події - ця категорія виявилася найбільш різноманітною і складною для аналізу.

Отримані результати показали, що лише 39% описаних значущих біографічних подій є саме критичні ситуації, є такі, які ставлять під загрозу здоров'я людини або її близьких, руйнують звичний спосіб життя і діяльності, порушують відносини з близькими, і взагалі, перевищують адаптаційний потенціал людини.

Щодо індивідуальних показників ми вираховували співвідношення позитивних і негативних подій. Це співвідношення досить точно відображає насиченість життєвого шляху важкими і критичними подіями. Крім того, воно може свідчити про світосприйняття людини, його життєвому оптимізмі, песимізмі або нейтральному настрої. Більшість опитаних демонструють переважно позитивне світосприйняття. У той же час, у 22,2% вибірки частка позитивних подій на життєвому шляху становить менше половини. Це свідчить про дійсно складні життєві ситуації, насичені труднощами і перешкодами.

Індивідуальні списки значущих подій були оброблені методом контент-аналізу. Ми виділили змістовні одиниці, підраховали їх поширення і склали перелік найбільш значущих визначальних подій в житті сучасних українців. У таблиці перераховані категорії, які зустрічаються у відповідях більше 30%. До інших категорій увійшли: тяжка хвороба близької людини, зміна міста навчання, зрада друзів, партнерів, переїзд, вимушений або добровільний, відновлення родинних/дружніх стосунків, подорожі, далекі й близькі, конфлікт на роботі, знайомство, зустріч з видатною людиною, духовні пошуки та відкриття, розчарування у справі, у професії, тощо.

Таблиця 1

Результати контент-аналізу значущих життєвих подій (N = 40)

Одиниці контент-аналізу	Загальний % в групі	У жінок	У чоловіків
Особистий успіх, перемога	100,0	100,0	100,0
Народження дитини	83,33	88,89	77,78
Дорослішання дитини	55,56	66,67	44,44
Весілля, початок нових відносин	44,44	55,56	33,33
Зміна місця роботи	38,89	22,22	55,56
Криза відносин, розлучення	33,33	33,33	33,33
Тяжкий для життя період (ДТП, пограбування, насилля)	33,33	11,11	44,44

В індивідуальних списках значущих подій виділяються певні провідні теми - повторювані ситуації, циклічно виникають на різних вікових етапах, по суті, повторюючи певний життєвий сценарій людини. Серед таких повторюваних патернів: зрада, образа і зневага, досягнення успіху в самостійно поставленої мети або життєва вдача, переривання звичного способу життя і розвиток «з самого початку», зміна місця (навчання, роботи, проживання), самопожертва заради інтересів інших, значущі покупки, події з життя своїх дітей.

Ми вважаємо, що такі випадки відображають не тільки певні усталені способи поведінки, а й особливості загальної картини світу: адже серед усього розмаїття життєвих ситуацій людина вибирає саме ці епізоди як значущі і важливі для неї. Згадаймо, що в наративних теоріях передбачається, що

розказана людиною життєва історія являє собою не тільки інформативний текст, але і спосіб формування ідентичності людини, інтеграції її досвіду [2, с. 184].

Якщо спектр значимих життєвих подій є досить обмеженим (він легко узагальнюється в контент-аналізі і вже досить повно згаданий в науковій і художній літературі), то спектр індивідуальних реакцій на них - надзвичайно різноманітний і широкий. У найзагальнішому вигляді можна виділити наступні типи наслідків, згадані в інтерв'ю: яскраві емоційні переживання (на континуумі біль - щастя), набуття досвіду, підтвердження певного фінансового чи соціального статусу, усвідомлення і посилення власної відповідальності, зникнення сенсу життя (відновлення сенсу життя), початок нового життєвого етапу, усвідомлення власної дорослості, важливий життєвий вибір, підтвердження здібностей і компетенцій, власної «крутизни», розширення можливостей, усвідомлення і подолання страхів, підтвердження або зміна життєвих цінностей, формування життєвих стереотипів.

Важливо, що в багатьох випадках емоційний знак самої події і його суб'єктивної значимості не збігаються. Часто опитувані трактують об'єктивно негативні події як такі, що позитивно вплинули на їхнє життя. Наприклад, важка хвороба вчить людину «цінувати кожен день свого життя», зрада чоловіка стає початком успішного самостійного життя. Трохи менше (12,2% від усього масиву спостережень) поширені протилежні випадки - подія, зазвичай трактується як приємне, викликає тривогу. Наприклад, при народженні дитини світ починає відчуватися як «небезпечне місце»; при відновленні родинних чи дружніх стосунків виникає розчарування.

Крім того, ми отримали кілька спостережень, які дозволяють відновити уявлення про роль критичних подій в життєвій ситуації людини.

По-перше, ряд критичних ситуацій мають пролонговану дію і тривають роками - до таких відносяться, в першу чергу, важкі і хронічні хвороби (самої людини або її близьких). По-друге, велика кількість визначають етапи і події життя (як позитивні, так і негативні) сконцентровані в періоді дитинства - в

більшості випадків вони складають 20-25% від загального переліку. До таких відносяться, наприклад, розлучення батьків, зрада близьких друзів, яскраві емоційно-позитивні враження, а також неабиякі успіхи - участь і перемога в спортивних змаганнях, в учнівських олімпіадах. В цьому випадку віддалені наслідки критичних подій багато в чому визначаються оточенням, тим, наскільки дитина взагалі була здатна впливати на ситуацію.

За результатами інтерв'ю складено детальний перелік визначальних життєвих подій: особисті успіхи, народження і дорослішання дітей, одруження, криза відносин, важкі хвороби, зміна місця проживання, роботи та навчання, небезпечний досвід, значущі покупки, образи, зради і конфлікти, втрата близьких людей, подорожі, перебування свідком чужої трагедії. Вимірювання загального рівня біографічного стресу показало, що в житті сучасних українців представлений широкий діапазон стресових ситуацій, включаючи найважчі. Має високий рівень представленість стресових подій, що носять всезагальний характер: природні та технічні катастрофи, неодноразові економічні кризи, соціально-політичні потрясіння, військовий конфлікт. Індивідуальна значущість одних і тих самих стресових подій сильно відрізняється у окремих індивідів. В середньому, найбільший негативний афектогенний потенціал мають: розлучення або розрив з коханою людиною; важке захворювання, травма, що викликає страх смерті; військові конфлікти та участь у військових діях; смерть близької людини; переривання вагітності; неуспіх, невдача у значущій діяльності, неприємний сексуальний досвід.

Література:

1. Кроник А. А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М. : Смысл, 2008. 294 с.
2. Ларіна Т. О. Особистісні стабілізаційні практики життєконструювання: нарративний аналіз *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 24. С. 184-194.
3. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб : Питер, 2001. 272 с.
4. Титаренко Т. М. Життя як будівельний майданчик: особисті наслідки посттравматичного досвіду *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.