Содержание

Введение

Глава 1. Теоретическая часть. Теоретическое рассмотрение особенностей работы личности с экстремальным опытом

1.1 Работа личности

1.1.1 Структура работы личности

1.1.2 Обзор смысловых концепций

1.2 Ценностно-смысловая сфера личности

1.2.1 Смысловая концепция травмы и стресса

1.2.3 Характеристика экстремальной ситуации

1.2.4 Работа личности с экстремальным опытом

1.2.5 Эмпирическая трактовка экстремальной ситуации

1.2.6 Ситуация невозможности и ситуация возможности

Глава 2 Аналитическая часть

2.1 Посттравматическое стрессовое расстройство личности, как трансформация смысловой сферы личности

2.2 Смысловая работа в рамках преодоления стресса

2.3 Понятие экстремальности

2.3.1 Виды экстремальности

2.3.2 Модусы бытия: повседневность и неповседневность

2.3.3 Триада «расстройство - стойкость - рост»

2.4 Экстремальный опыт личности

2.4.1 Психологическое состояние стресса у военных, переживших экстремальный опыт жизни в военных действиях в Чечне

2.4.2 Особенности в преодолении и мотивации к преодолению личностью экстремального опыта в мирной жизни после военных действий в Чечне

Глава 3. Практическая часть. Психологическая помощь военным офицерам с экстремальным опытом

3.1 Характеристика методик и объекта исследования

3.2 Диагностический эксперимент

3.2.1 Шкала влияния травматического события Хоровица

3.2.2 Заполнение опросника посттравматического роста (ОПТР) Тадеши и Калхауна

3.2.3 Исследование по Миссисипской шкале

3.2.4 Нарративный анализ

3.2.5 Применение методики незаконченных предложений

3.3 Обработка и интерпретация данных

3.4 Контрольный этап исследования

3.5 Анализ результатов исследований

Заключение

Список источников литературы

Приложения

Введение

Данная дипломная работа представляет собой исследование реабилитационной работы с военными с экстремальным опытом, побывавшими в Чечне, и ее влияние на ликвидацию посттравматического стресса.

Степень разработанности данного вопроса является достаточно высокой. В России над проблемой реабилитации военных и ликвидации посттравматических расстройств работали В.М. Ахутин, А. Кемпински, Н. Коупленд, Е.О. Лазебная, Б.Ф. Ломов, М.Ш. Магомед-Эминов, А.Г. Маклаков, В.А. Пухов, СВ. Чермянин, Е.Б. Шустов и многие другие. Актуальность работы определяется тем, что в России, как и во всем мире, участились стихийные бедствия, межнациональные и межрегиональные конфликты. Значительно увеличилось число жертв военных действий и количество военнослужащих - участников локальных конфликтов внутри страны и боевых действий за рубежом. Имея своеобразный жизненный опыт, они представляют собой такую категорию населения, которая нуждается в особом подходе. На первый план выходит вопрос о необходимости адаптации к новым условиям, о перестройке психики на мирный лад. Объект исследования: экстремальный опыт личности.

Предмет исследования: работа с личностью после экстремального опыта.

Цель исследования: рассмотреть и проанализировать особенности преодоления негативных эмоциональных последствий у личности после переживания экстремального опыта на примере людей, участвующих в военных операциях в Чеченской республике.

Задачи исследования:

Рассмотреть и раскрыть понятие об экстремальном опыте и его последствиях в современной литературе.

Описать работу личности, в том числе смысловую при экстремальном опыте.

Подать обзор смысловых концепций в психологии. Раскрыть ценносто-смысловую сферу личности.

Проанализировать посттравматическое стрессовое расстройство личности, как трансформация смысловой сферы личности и привести примеры смысловой работы по преодолению стресса.

Охарактеризовать понятие и виды экстремальности. Рассмотреть особенности в преодолении и мотивации к преодолении личностью экстремального опыта в мирной жизни после военных действий в Чечне.

Провести диагностическое и контрольное исследования по пяти методикам для подтверждения или отрицания гипотезы. Разработать и провести программу по улучшению психологического состояния военных, переживших экстремальный опыт военных действий в Чечне. Проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы и сделать выводы.

Гипотеза исследования: высказывается предположение, что у людей, участвующих в военных действиях в Чеченской республике, адаптация к мирной жизни, преодоление повышенной тревожности и стресса будет идти успешнее, если разрабатывать и проводить психологические программы по улучшению их психолого-эмоционального состояния.

Методы исследования: 1. Изучение и анализ научной литературы по теме исследования.

2. Конспектирование, реферирование.

3. Проведение опытно-экспериментальной работы.

4. Тестирование.

5. Проведение реабилитационной программы. База исследования: «Социально-реабилитационный центр для ветеранов войн и Вооружённых Сил». Департамент социальной защиты населения города Москвы.

**Глава 1. Теоретическая часть**

**Теоретическое рассмотрение особенностей работы личности с экстремальным опытом**

**1.1 Работа личности**

**1.1.1 Структура работы личности**

Существует большое количество определений личности человека - этического феномена, что представляет собой содержание, центр и единство актов, интенционально направленных на другие личности. С личность неразрывно связанно понятие «работы личности».

«Работа личности» включает в себя:

- самоанализ, рефлексию, соотнесение смыслов, ценностей деятельностей (реальности, стоящей за ними) со смыслом и ценностями личностного Я;

- психосинтез, «сшивание» (связывание) различных граней Я-опыта (активности личности) в единое полотно личной жизни (биографию, жизненный путь);

- психологическую защиту личности от негативных, разрушительных содержаний, если они транслируются той или иной деятельностью (как правило, навязанная субъектность);

- и главное - духовную работу: духовное самоопределение, выработка ценностно-смыслового кода.

Работа личности носит темпорально-конституитивный характер и без феномена работы невозможно объяснить целостность переживания любого события как единства многообразия темпоральных моментов. Следовательно, в работе личности происходит перенос внешнего внутрь, превращение социальных отношений в психические отношения личности. Но не внешние отношения переносятся внутрь, а внешнее сотрудничество - в «сотрудничество функций», т.е. устанавливаются связи между связями, между функциями.

Инструментальная функция как высшая психическая функция, опосредствованная знаком, связывается с другой инструментальной функцией, образуя психическую систему: перенос внешней связи внутрь есть образование межфункциональных связей, а не перенос отдельной функции как внешнего внутрь. В личности «завязываются узлы» межфункциональных связей.

Работа личности, которая определяется, отталкиваясь от взглядов А.Н. Леонтьева, как завязывание в личности узлов деятельности, отношений, связей, обнаруживается теперь как завязывание в узел инструментальных актов, функций, следуя логике Л.С. Выготского. При этом персоногенез и психогенез высших психических функций соединяются: личностное связывание узлов есть способ образования высших психических функций. Если это так, можно сделать вывод, что и внутреннее инструментальное, знаковое опосредствование должно осуществляться в горизонте работы личности. Действительно в психической функции связываются две функции: одна функция осуществляется в отношении Я, а другая - в отношении Другого.

Двойное опосредствование инструментальной функции. В каждой из функций f1 и f 2 - х1 и х2 это опосредствующие знаки-орудия; высшие психические функции существуют как межфункциональные связи, которые изображены как связь между двумя треугольниками опосредствования.

Если следовать тому, что развитие функции происходит как межфункциональная трансформация, то надо поставить вопрос, как связываются сами эти функции. Так как каждая из функций в данном случае является инструментальной операцией, структура каждой из которых соответствует треугольнику опосредствования, то необходимо раскрыть работу личности, связывающую два треугольника опосредствования. Этот процесс мы изобразили на рисунке 1 как двойное опосредствование. Работа личности объясняет тот процесс личности, который связывает связи, существующие в разных горизонтах. В этой работе связываются, во-первых, функции f1 и i2 и функции f2 и; во-вторых - две инструментальные функции, соответствующие треугольникам А1X1В1 и А2X2В2. Работа личности на этом не завершается: в ходе трансформации связей связываются в единстве А1 и Х1 и В1 и В2 (в области Я-полюса и полюса Другого), а также устанавливаются отношения (А1 - В1) и (А2 - В2). Образуется также множество других неотмеченных отношений.

На рисунке инструментальные акты раскрыты в горизонте работы личности как акты работы личности. В работе личности опосредствование высвечивается как обходной путь и возвратный феномен. В деятельности решения жизненной задачи образуется инструментальная структура «субъект - техника - субъект», направленная на объект - требование жизненной задачи. Психическая деятельность как процесс личности, кроме Я, обнаруживает в своей структуре Другого и технику. С одной стороны, техника, расположена между Я и Другим, создавая совместность и разделенность функций в совместной деятельности, а с другой стороны, система «субъект(ы) - техника» направлена на объект деятельности.

Две инструментальные функции, образующие межфункциональную связь, рассмотрены с точки зрения овладения, как персональные функции. Интраперсональная функция Я1 Х1 Д1 и интерперсональная функция Я2 X2 Д2 вступают в связь посредством работы личности. В актах работы личности (расхождения и схождения) формируется межфункциональная психотехническая структура личности (Я1 Х1 Д1) - (Я2 X2 Д2). Смысловые подструктуры Х1 и Х2 функционируют в интерперсональных актах работы личности, а феномены Я и Другого поляризуются в области «Я-полюса» и «полюса-Другого в личности».

Работа личности как связывание в личности межличностных взаимодействий. Отмечается связывание двух личностных процессов: в работе личности связываются Я-полюс и Другой-полюс в структуре личности. Когда речь идет об одном и том же слове, имеется разный смысл для разных людей. Слово, произнесенное и слово услышанное, имея одно значение, существуют в разных смысловых полях. Каждый знак, орудие двусторонне (повернуто к Я и Другому) не только в подручности, но и в направленности употребления. Два модуса смысла одного значения: «смысл для меня» и «смысл для другого» различаются именно в горизонте работы личности (приказа и исполнения и т.д.). Только слияние приказа и исполнения, мужского и женского, пассивного и активного, создает воплощение смысла в значении. Раздвоение смысла, т.е. различение смысла, требующего своего связывания, и есть смысловое существо интериоризации в схеме. В работе личности связываются: Я - (Я1-Я2), Другой - (Д1-Д2); знаки - {х1 - х2) в смысловом поле. Для образования функции необходимо разделение бросающего жребий лица на два лика и возвратное слияние их в одно лицо (образование из двух одного), которое различается в самом себе как межфункционгшьная связь, связь, отсылающая Я к Другому в самом себе.

Самоидентичность личности возможна (и интерпсихически, и интрапсихически) лишь в работе собственной дупликации и в отсылании к Другому. В работе личности Я отсылается к Другому, а Другой - к Я во внутреннем горизонте личности. При этом высшие психические функции образуются в столкновении межфункциональных связей в работе личности человека как драма личности в жизненном событии. Перенесение связей не только исходно драматично, но драматично во внутренней трансформации связи и возвратном разворачивании (экстериоризации). Личность не складывается из связей, а есть установление связей в жизненном событии, драме жизни личности, осуществляющейся в работе личности. Применяя понятие работы к деятельности переживания, можно сформулировать следующий тезис - переживание экстремального, травматического опыта субъектом опосредствовано работой личности. В работе личность относится к актуальному переживанию опыта из разных транзитных (отдаленных, разнесенных) горизонтов бытия. Конституирование переживания опыта как страдания, мужества или сакральности определяется горизонтностью бытийно-темпоральной работы личности в мире с событием. При этом страдание, в частности, ухватывается в термине «расстройство», «мученичество», мужество - в термине «стойкость», а сакральное - в термине «трансгрессия».

Таким образом, мы различаем работу и деятельность с точки зрения перехода, транзитности (трансординарной экзистенциальной транзитности). Деятельность - это деятельность субъекта, единица жизни субъекта жизни, направленного на мир. Работа - это работа личности (человеческой индивидуальности - сингулярного человека) в «существовании -в - мире», связывающая в становящееся единство многообразие различающихся деятельностей субъекта.

В работе личность - самость, открывается не в деятельности - в работе субъект исчезает - а в точке пересечения многообразия деятельностей как собственных измерений, т.е. в точке пересечения многообразия субъектов, каждый из которых осуществляет отдельную деятельность данного единичного человека.

Работа обеспечивает:

1) деятельность - горизонтом существования;

2) личность - горизонтом трансценденции - перехода от одномерности, однородности, наличности, непосредственности к гетерогенной множественности и транзитности;

3) субъекта, который исчезает в переходе, трансценденции, - воплощением в событии рождения личности в событии «События» в мире;

4) «наличное» бытие, существование, сущность - транзитным существованием и транзитной онтологией: бытием в переходе, бытием во времени.

**1.1.2 Обзор смысловых концепций**

Итак, мы выяснили, что в работе личности важную роль играет смысл. Рассмотрим подробнее, что подразумевают под термином «смысла» ученые-психологи и психотерапевты.

Концепцию Н.А. Леонтьева иначе называют деятельностно-смысловой или концепцией динамической смысловой реальности. Центральным звеном в ней является понятие личностного смысла как индивидуализированного отражения действительного отношения личности к тем объектам, ради которых развертывается ее деятельность («значение-для-меня»). Личностный смысл интегрируется в виде связной системы смысловых образований личности, в которую входят мотивы, побуждающие человека к деятельности, реализуемое деятельностью отношение человека к действительности, приобретшее для него ценность.

Степень осознанности смыслов различна - они могут быть как осознанными, так и полностью неосознаваемыми.

По Д.А. Леонтьеву, основная функция личности - ориентировка в отношениях, связывающая субъекта с объективной действительностью. Здесь смысл выполняет аналогичную функцию. Он отражает реальные жизненные отношения субъекта с миром, выполняет ориентирующую функцию и способствует организации внутреннего мира субъекта.

Анализ смысла в контексте жизненных отношений субъекта и мира автор обозначает как онтологический аспект смысла. В этой целостности объекты, ситуации, собственные действия человека обладают жизненным смыслом, они значимы для жизни человека. В образе мира в сознании субъекта возникает личностный смысл как форма познания субъектом своих жизненных смыслов - таков феноменологический аспект смысла. Третья плоскость - жизнедеятельность субъекта - это психологический субстрат смысла, неосознаваемые механизмы внутренней регуляции жизнедеятельности, осуществляемой смысловыми структурами - деятельностный аспект смысла. Единица анализа смысловой сферы личности обозначается автором как динамическая смысловая система. В ряд смысловых понятий, таких как личностный смысл, смысловые установки, мотивы, смысловая диспозиция, смысловой конструкт, личностные ценности и потребности Леонтьев с полным основанием вводит понятие «смысл жизни». Оно обозначает стержневую динамическую смысловую систему, определяющую общую направленность жизни субъекта.
Выделяя в качестве основных смысловых процессов смыслообразование, смыслоосознание и смыслостроительство, Леонтьев содержательно раскрывает их механизмы, показывая, что за динамикой этих процессов стоит преобразование, расширение, творческая переработка и развитие субъектом своих жизненных отношений с миром. Динамикой наполняется принцип сопряженности смысла и жизненного мира, в котором происходит встреча человека с жизненными мирами других личностей. Проблема разных жизненных миров, вопрос об их смене, своеобразие жизненных отношений и смысловой регуляции получает весьма содержательную разработку в разделах, касающихся филогенеза смысловой регуляции, а также путей и механизмов развития смысловой сферы личности в онтогенезе Психодинамическая теория Фрейда подчеркивает роль неосознанных психических процессов, что лежат в основе поведения личности. Основатель данной теории Зигмунд Фрейд и его последователи пристально изучали сновидения людей, а также нарушения и ошибки в речи. С этой точки зрения Фрейд рассматривал и смысл, как часть бессознательного. Его интересовало соотношение смысла и его лингвистической формы. Фрейд задавался вопросом, что является причиной того, что одно и то же слово может выражать одну идею и идею ей противоположную? Именно под воздействием этого вопроса Фрейд должен был уделить наибольшее внимание изучению Карла Абэля, «О смысле, противопоставленном первоначальным словам». Он утверждал, что в наиболее древних языках, мы находим очень большое число слов с двумя значениями, из которых одно высказываемое точно противоположно другому. Таким образом, функционирование бессознательной речи присоединилось бы здесь к первоначальному функционированию языка. (З. Фрейд «О смысле, противопоставленном первоначальным словам» в «Тревожная странность и другие эссе»).

Конечно, труд Абэля, так же как статья Фрейда, широко обсуждались. Е. Бенвенист, например («Замечания к функции языка во фрейдовском открытии» в «Проблемах общего языкознания»), думает, что, если мы хотим найти точки соприкосновения между аналитической теорией бессознательного и лингвистической теорией, то надо искать скорее на уровне риторики, то есть на уровне стилистического анализа речи.
Вопрос двойного смысла слов может показаться частным, однако он универсален и по теории Фрейда раскрывает подсознательный механизм смыслообразования.

А все личные смыслы человека, в конечном счете, стремятся к «смыслу жизни», избеганию страдания и стремлению к удовольствию, что именуется «счастьем». И этот главный смысл неосознан, скрыт, он проявляется в виде неврозов, сновидений.

На двойственность и противоположность смыслов обращали внимание исследователи когнитивной теории. В середине ХХ века американским психологом Д. Келли была разработана концепция когнитивной психологии, опиравшаяся на выделенные им в человеческом сознании конструкты. Основной постулат этой теории сводился к некоторым процессам личности, которые протекают в русле психических каналов (эмоции, чувства), в рамках которых человек прогнозирует события и содержания этих событий. Келли предполагает, что люди ведут себя как исследователи. Келли утверждал, что не существует такой вещи в мире, относительно которой не было бы двух мнений. В этом плане характерна типизация главных опор его когнитивной психологии, которые он назвал конструктами: например, есть конструкты «хороший - плохой». Суть выбора, по Келли, состоит в выборе из двух вариантов или то, или другое. А смысл идентичен и связан с эмоциями, потребностями, целями и психическими функциями, лежащими в основе творчества, будь это наука или искусство.
Формирование информационно-смысловых структур в когнтивной теории можно изобразить по схеме (рисунок 4). Первую информационно-смысловую структуру, находящуюся в поле сознания обозначим через ИСС1; она состоит из четырех понятий и пяти связей. Две другие информационно-смысловые структуры ИСС2, ИСС3 находятся в бессознательном. В структурах ИСС2 и ИСС3 не все элементы связаны между собой. Между сознанием и бессознательным осуществляется обмен с помощью трансцендентной психической функции. Трансцендентная психическая функция представляет своеобразный канал связи или, другими словами, «информационный интерфейс».

Для Г. Селье рассмотрение смысла было лишь смежной сферой эго работы. Он разработал учение о стрессе, основанное на понятии общего адаптационного синдрома, который представляет собой совокупность нейрогуморальных реакций, обеспечивающих мобилизацию психофизиологических ресурсов организмов для адаптации в трудных условиях.

Графическое изображение развития информационно-смысловых структур в когнитивной теории.

Стадии стресса, как пишет Г.Селье, свойственны и любому адаптационному процессу. В частности, они включают непосредственную реакцию на воздействие, требующее адаптационной перестройки (так называемая фаза тревоги и мобилизации), период максимально эффективной адаптации (фаза резистенции) и нарушение адаптационного процесса в случае неблагоприятного исхода (срыв адаптации).

Именно смысл, выступая мотивом, помогает человеку адаптироваться, а смыслоутратность вызывает дезадаптацию. Адаптация - одновременный процесс и результат установления определенных взаимоотношений между личностью и средой, то есть работы личности, в результате которой образуется смысл.

По В. Франклу смысл - основа существования индивида и личности. Отсутствие смысла порождает у человека состояние, которое Франкл называет «экзистенциальным вакуумом». Это глубинное чувство характеризуется ощущением утраты смысла, соединенного с ощущением пустоты. Человек стремится к обретению смысла жизни. Если же это стремление остается нереализованным, то индивид попадает во фрустрацию или экзистенциальный вакуум. Итак, смысл в данной теории, в отличие от других, не субъективен, он зависит от индивидуальных черт личности, и от того в какой жизненной ситуации находится личность. Здесь необходимо отметить, что не человек ставит вопрос о смысле, а жизнь ставит этот вопрос перед ним, и человеку приходится отвечать на него - не словами, а действиями. Человек не изобретает смысл, а находит его в мире. Обнаружение смысла - не есть результат логической операции. Его обретение скорее похоже на восприятие гештальта - целостного образа, который мы внезапно находим. Смысл вдруг открывается человеку на фоне действительности.

По Франклу, человек не оторван от общества и культуры, он тесно связан с другими людьми и теми «объективными смыслами», которые функционируют в культуре. Человеку присуща «трансценденция» за пределы самого себя - выход к человечеству в целом, так и к отдельным его представителям, где он и находит многообразие смыслов. В то же время, смысл связан с личным выбором, который производит человек, он результат свободного волеизъявления, волевого акта. По мнению Франкла, смысл жизни можно представить в виде триады, которую составляют ценности творчества, ценности переживания, ценности отношения. Ценности - смысловые универсалии, выкристаллизовавшиеся в результате обобщения типичных ситуаций. Ценности позволяют обобщить возможные пути, посредством которых человек может сделать свою жизнь осмысленной. Согласно теории М.Ш. Магомед-Эминова трактовка смысла в онтологическом горизонте бытия личности в мире позволяет говорить об аутентичности и неаутентичности смыслов личности. Эта проблема подлинности (а не истинности) смыслов буквально сквозит в рассуждениях многих и многих авторов, и здесь она сформулирована, обозначена ясно и открыто. Аутентичность смыслов личности определяется утверждением, осуществлением (или неосуществлением) смыслов в горизонте фактичности смысла бытия, которое само есть свершающееся конкретное событие бытия в мире. Смысл, связываясь с фактичностью личности, обретает не только темпоральность, конкретность, историчность, но и этико-эстетический горизонт ответственного акта конкретно-исторической работы бытия личности, превращаясь в ответственный смысл личности в бытии в мире и времени (мировремени). Тогда можно даже говорить о единственности сингулярного смысла личности - смысле бытия личности, который личность осуществляет в каждом отдельном смысловом акте, моменте свершающегося события бытия человека. Смысл тогда не совпадает со «значением для меня», а выражается как сквозное смысловое движение - ответственная работа смысла (личности), которая проходит (переход) сквозь все отдельные смысловые осуществления, связывая и размещая их в темпоральном «протяжении» истории смысла. В ответственной работе личности сингулярная личность отвечает на зов бытия и вызов небытия. Если она отвечает на зов бытия, то она отвечает и за бытие (следы бытия - последствия).

**1.2 Ценностно-смысловая сфера личности**

**1.2.1 Смысловая концепция травмы и стресса**

Превращение события, ситуации из повседневного фактора в неповседневную экстремальную ситуацию высвечивает фундаментальный феномен личностного смысла, без учета которого невозможно психологически адекватно определить феномен стресса. Смысловая концепция травмы и стресса, которую мы развиваем, основывается на идее темпорально-бытийной трансформации смысла личности в ходе онтологического перемещения личности по мирам существования.

В психотрансформативной модели травмы (Магомед-Эминов М.Ш., 1996, 1998) травма раскрывается в единстве двух взглядов:

1) структурно-динамического или системно-динамического, в котором психическая травма рассматривается с точки зрения структуры (комплексной, дезинтегративной), процессуальной динамики и развития, в том числе фазной динамики (инициации травмы, селекции (выбора) травмы, становления (реализации) травмы и завершения травмы, а также ее последствий);

2) онтологического, в котором психическая травма рассматривается с точки зрения трансформации способа бытия и темпоральности личности в мире, создающей фрагментацию бытия личности и ее темпоральности. Если вычленить в психической травме только лишь аномальный аспект (он связан, кроме того, с аспектом роста - травма как «болезнь роста»), то его мы обозначим как ПТРС - посттравматргческое расстройство смысла (Магомед-Эминов М.Ш., 1998).

Смысл - это дар и дарение, которое связано со смыслодающим горизонтом. Имеется три фундаментальных смыслодающих горизонта:

1) трансгрессия бытия, жизневосхождение,

2) рекурсивность бытия, жизнесохранение (стойкость бытия),

3) охваченность небытием, жизнепадение.

Следуя смысловой трактовке феномена стресса, мы утверждаем не только смысловой характер взвешивания личностных факторов и факторов окружения, но и отношение личности (определяющее это взвешивание) к непосредственной ситуации взаимодействия из трансцендентного горизонта целостного события собственного бытия. Этот смысловой горизонт очерчивает темпоральное разнесение фактического смысла личности в мире между ближними и дальними смыслами, между конкретным смыслом, модусом существования и сингулярным смыслом собственного единичного бытия в мире.

Подчеркивая важную роль смысловой работы личности, нельзя не отметить, что смысл личности не совпадает с когнитивной оценкой, определением значимости и значения стрессора, а связан с трансгрессивной работой личности.

Формирование этого горизонта разнесения фактического смысла, создающего пространственно-темпоральное и бытийное разнесение личности в жизненном мире, наиболее ясно и остро осознается именно в масштабной и соразмерной человеческому событию бытия человека экстремальной ситуации. Вот почему процесс травмы получает свое определение одновременно из горизонта прошлого, настоящего и будущего. Понятие постратравматического расстройства смыла в разрезе психической травмы воспринимается как нормальной реакции на «аномальную экстремальность» необходимо добавить положение о проблематизации существования уцелевшего в ситуации возвращения.

Постэкстремальная проблематизация уцелевшего затрагивает не только сферу адаптации, но и сферу роста и развития (Магомед-Эминов М.Ш. и др., 1990), о чем пойдет речь в следующей главе. Термин ПТСР создан с использованием двух терминов - травма и стресс, которые обычно не так часто связывались в литературе. Выделение в DSM-III посттравматического стрессового расстройства (DSM-III, 1980), во-первых, унифицировало все разнообразные экстремальные ситуации, которые рассматривались до сих пор чисто номинально и по отдельности; во-вторых, унифицировало все синдромы (боевое истощение, операционная усталость, концентрационный синдром и др.) в рамках неспецифической формы; в-третьих, отождествило экстремальность с травматической ситуацией (отодвинув фактор адаптации, испытания, стойкости, мужества, роста, просветления, мудрости); в-четвертых, связало травматический стресс с расстройством. В результате, экстремальная ситуация и тематизируется как ситуация, которая вызывает психическую травму, ПТСР, т.е. травматическая ситуация.

Для преодоления возникшей односторонности мы будем разграничивать экстремальную ситуацию и травматическую ситуацию. Экстремальная ситуация может быть травматической, а может быть нетравматической, в свою очередь травматическая ситуация может вызвать, а может и не вызвать психическую травму. Развитие психической травмы можно описать в виде трех последовательны процессов:

1) динамики жизни уцелевшего как единства трех модусов жизни - «до-мира» (претравматической ситуации), «в-мира» (травматической ситуации), «постмира» (посттравматической ситуацией) и двух транзитных периодов, и смысловой динамики;

единства травматического опыта и опыта возвращения, в том числе первичной травмы и вторичной травмы, последовательности трансформации опыта - вхождения в травматическую ситуацию - пребывания в травматической ситуации - выхода из травматической ситуации - ситуации возвращения (дезадаптации, адаптации, интеграции, самореализации);

процессуальной динамики на пяти стадиях: мобилизации, иммобилизации, агрессии, депрессивной реакции, восстановления (Магомед-Эминов М.Ш., 1990; Магомед-Эминов М.Ш. и др., 1990).

**1.2.3 Характеристика экстремальной ситуации**

Прежде чем обращаться к обсуждению определения экстремальных ситуаций, опишем общие характеристики экстремальной ситуации. Для иллюстрации распространенных в литературе подходов приведем лишь одну наиболее развернутую классификацию (Маришук В.Л., Евдокимов В.П., 2001).

В качестве факторов, определяющих экстремальность, рассматриваются следующие условия:

1) Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью выполняемой работы, ограниченной лимитом (тем более дефицитом) потребной информации.

2) Угроза массового поражения стихийными бедствиями. 3) Действия ночью, при сенсорной депривации, а также при явном избытке противоречивой информации.

4) Развитие состояния паники в условиях войны.

5) Чрезмерные психические напряжения в очень ответственной мыслительной, психомоторной деятельности при значительных нагрузках на познавательные психические процессы: внимание, восприятие, память, представления и др.

6) Чрезмерные нагрузки на речевые функции, особенно в условиях сильных эмоций.

7) Высокие физические нагрузки при чрезмерных напряжениях силы, выносливости, быстроты в статических положениях.

8) Высокие физические и эмоциональные напряжения при воздействии ускорений, вестибулярных нагрузок, резких перепадов барометрического давления, дыхания под избыточным давлением.

9) Условия режима длительной гипокинезии (обездвиженности, ограничения двигательной активности), гиподинамии (дефицита естественного приложения силы).

10) Воздействия неблагоприятных климатическга, микроклиматических условий обитания: жары, холода, высокой влажности, кислородной недостаточности, повышенного состава углекислоты во вдыхаемом воздухе.

11) Неблагоприятное воздействие различных радиочастот, шумов, вибрации.

12) Наличие во вдыхаемом воздухе, окружающей среде разных вредоносных элементов (в том числе в гидросфере).

13) Наличие голода, жажды и др.

М.Ш. Магомед-Эминов выделяет экзистенциалы экстремальной ситуации:

Экстремальная ситуация - это новая, неповседневная, изменившаяся реальность, в которую человек переходит из предшествующей (повседневности) и из которой человек направлен на дальнейший переход.

2. В этой неповседневной реальности существование человека происходит в горизонте экзистенциаль НОЙ дилеммы жизни-смерти, вдвинутости бытия в небытие; в ЭТОЙ ситуации смысловая структура личности носит биполярный характер «D - L» смысловой структуры, трансформирующей смысловую картину жизненного мира личности, переживание фундаментальной неуязвимости и символического бессмертия. Всего насчитывается 14 экзистенциалов - признаков экстремальной ситуации с точки зрения общепсихологической характеристики. Среди них также двойственность возможностей, нарушение целостности жизненного опыта, трансформация личности: фрагментация, дупликация самоидентичности личности, сложность понимания и интерпретации происходящего человеком, ограничение возможности существования, самореализации, реализации потребностей, выбора целей, действия, контроля ситуации, действий, трансформация смысловой структуры личности, рост стремления к возможности существования, воля к длительности и др.

Исходя из этого выделяются три подхода к определению экстремальной ситуации:

1) «эмпирически-психологический» (или эмпирический) подход - в нем делается акцент на дискретном происшедшем инциденте, рассматриваются особенности поведения и реакции биосоциального индивида;

2)формально-психологический (или психологический) подход, в котором подчеркиваются функции, процессы, состояния, свойства, реакции, характеризующие адаптивную активность, психическую деятельность субъекта;

3) метапсихологический (или онтологический) подход делает акцент на событии бытия личности в жизненном мире в рамках психологии человека.

**1.2.4 Работа личности с экстремальным опытом**

Экстремальная ситуация - это такая ситуация, в которой трансформируется бытие личности в жизненном мире. Повседневный модус бытия переходит в неповседневный модус быгия - и создается ситуация, или феномен, трансординарной экзистенциальной транзитности (ТЭТ), в которой человек оказывается в потоке экзистенциальных переходов. Неповседневный модус бытия здесь понимается как способ бытия личности в условиях вторжения небытия в бытие, смерти в жизнь. Экстремальность, таким образом, определяется, не как особое свойство, качество или интенсивность, а онтологически, как вторжение небытия в бытие и направленность бытия личности на преодоление (в трансгрессивной работе) небытия. В экстремальной ситуации образовывается экстремальный опыт. Одним из главных его компонентов является переживание.

Благодаря работе личности раскрывается понятие работы переживания. Переживание, следуя Гуссерлю, трактуется как интенциональная психическая деятельность, направленную на интенциональный предмет - предметный смысл. Таким образом, в переживании необходимо выделить: субъекта переживания, деятельность переживания, предмет переживания (т.е. переживаемое). В этом смысле, собственно говоря, всякая психическая деятельность интенциональна, то есть, направлена на достижение определенной цели. Так как мы различаем деятельность, субъект (личность) и работу личности (самоидентичности), в которой многообразие различающихся деятельностей связывается (деятельности связываются, а не синтезируются или интегрируются) в узлы личности, то и это различие мы переносим и на деятельность переживания, или переживание.

Но работа личности шире работы переживания, которая, по сути, есть сознательная работа личности. Предлагаемая трактовка созвучна феноменологии и концепции Выготского и отличается от понимания переживания как особой деятельности совладания с критическими состояниями (Василюк Ф.Е., 1984).

Не всякое переживание является совладающей деятельностью, человек переживает не только страдание, но и радости, и просветление, и трансгрессию и т.д.

Совладание или копинг трактуется как форма работы личности - инструментальная работа личности или работу овладения собственной ситуацией в мире и времени.

Таким образом, переживание как предметная психическая деятельность включает в себя восприятие, воспоминание, чувствование, ожидание, воображение, фантазирование, суждение, мышление и другие психические деятельности или акты деятельности, направленные на предмет - переживаемое. Следовательно, человек переживает не только страдание, но и позитивные переживания.

**1.2.5 Эмпирическая трактовка экстремальной ситуации**

Эмпирическое определение экстремальной ситуации основывается на трактовке экстремальности как экстраординарного инцидента, несчастного случая, бедствия, чрезвычайной ситуации и др. Событие в этом подходе явно или неявно понимается дискретно, вне континуальной темпоральности, как происшествие или случай.

Имея в виду абстрактную вненормативную ситуацию некоего усреднённого человеческого типа, нередко в литературе об экстремальности говорят в «механических» терминах как о перегрузке, сломе, проломе защитного, адаптационного барьера психики, истощении адаптационного потенциала и др. Эти представления явно или неявно заимствованы из биологии, не в последнюю очередь, из физиологической концепции стресса Селье, а также из концепции 3. Фрейда о защите организма от раздражения (Freud, 1955).

Эмпирическое определение экстремальной ситуации в психологии должно учитывать:

1) событийность ситуации как происшествия, случая, инцидента;

2) жизнеопасность, заключающуюся в событии, или угрожающий характер события для человека;

3) предельные требования, предъявляемые ситуацией к индивиду - предельность определяется, в первую очередь, фактическим смыслом ситуации для личности; фактический смысл ситуации задает горизонт формирования частных, специфических, отдельных смысловых образований личности;

4) особые потенциальные или реальные последствия для человека (и/или для его близких) - угроза, ущерб (вред), утрата (потеря), страдание, испытание, стойкость в физической, душевной, социальной, духовной, экзистенциальной сферах;

5) специфику деятельности и общения человека в ситуации (в том числе, преситуации и постситуации);

6) жизненную позицию, которую человек занимал в ситуации;

7) феномен ТЭТ (трансординарной экзистенциальной транзитности), который включает в себя синдром вхождения (вовлечение), синдром пребывания и синдром возвращения - все феномены, связанные с этими синдромами, взаимопроникают.

При неполном учете всех приведенных признаков экстремальной ситуации мы имеем ее негативное определение - как несчастного случая или фактора, доставляющего человеку ущерб, потерю, страдание. В этом негативном значении экстремальная ситуация сводится к бедствию, размах, масштаб которого может быть различным.

Следовательно, экстремальная ситуация имеет триадическую структуру. Когда экстремальная ситуация негативна - это бедствие (страдание) человека; когда индифферентно-устойчива - это испытание человека; когда позитивна - это становление человечности, личности, воплощение бытия личности.

**1.2.6 Ситуация невозможности и ситуация возможности**

Экстремальность метапсихологически мы определили как ситуацию возможности, а именно, двоякой возможности: возможности невозможности, открывающей возможность возможности. Мы исходим из того, что всякую ситуацию необходимо раскрыть не как самозамкнутую наличность - она не начинается и не завершается в самой себе, а из горизонта потенциальности прошлого и будущего, т.е. заключенной в ней возможности. Возможность эта, как мы неустанно повторяем, двояка: для находящегося в ситуации человека возможна невозможность и возможна возможность. При этом обе формы возможности взаимопереходят в ситуации, в которой пребывает человек.

Экстремальность, следовательно, не есть абсурд, недоразумение, бессмысленность - в экстремальности «заключены» предельные и запредельные, трансгрессивные смыслы бытия, которые открываются человеку. В ней открывается не только смысл жизни, но и смысл смерти. Но смысл не значение, которое человек сознаёт, а фактичность существования, которое он осуществляет. Смысл личности - это возможность бытия и возможное бытие, которое необходимо осуществить в данное время в данном месте данным человеком.

Особый интерес представляет определение критической ситуации, данное Ф.Е. Василюком, как ситуации невозможности (Василюк Ф.Е., 1984). На первый взгляд это определение кажется диаметрально противоположным определению экстремальной ситуации как ситуации возможности - предельной возможности «бытия возможности».

Василюк утверждает, что «критическая ситуация в самом общем плане должна быть определена как ситуация невозможности, т.е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутреннрсс необходимостей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)» (Василюк Ф.Е., 1984, с.31 - курсив Василюка Ф.Е.). Ситуация невозможности определяется Василюком с точки зрения ситуации субъекта, в которой он сталкивается с невозможностью реализации внутренних необходимостей.

В более поздней своей работе «Переживание и молитва» (Василюк Ф.Е., 2005) Василюк соотносит переживание и молитву. В отличие от переживания и деятельности, феноменологическая основа молитвы - «возможность невозможного» считает Василюк.

Идея предельной возможности - собственной невозможности, конечности, смертности и предельной возможности бытия, т.е. предельности, подвергается в нашей модели трансгрессии. Трансгрессия раскрывается нами как запредельный феномен перехода перехода, т.е. перехода бытия и небытия, возможного и невозможного, возможности невозможного и невозможности возможного.

Выдвигая в определении понятия экстремальности значение возможности - «бытие - возможности», мы не впадаем в философствование, а основываемся на важном теоретическом повороте от негативного к позитивному, на котором мы строим концепцию травмы, утраты, стресса. Как известно, традиционные концепции следуют из негативной установки, реализуя принятые в медицине, философии представления о страдании и освобождении от страдания. Следуя этой линии, психологические концепции, особенно стараниями психоанализа, к которому присоединилась физиология стресса, прочно обосновались на модели «воздействие - нарушение - восстановление». В этой модели восстановление есть переход от болезни к отсутствию болезни, и одним из основных объяснительных конструктов стал «копинг».

Сама идея копинга построена на редукции напряжения, страдания, на овладении негативным состоянием. Но имеется другая, оборотная, сторона травмы, стресса и несчастья - позитивная, в которой человек, вопреки страданию, обнаруживает стремление к жизни, более того, ситуация страдания даже рождает особый рост личности. Экстремальная ситуация - это ситуация возможности невозможности, которая открывает человеку подлинную возможность собственной возможности. В этом определении невозможность трактуется как предельная возможность - конец (смерть).

В экстремальности взаимосвязаны два модуса: возможность и невозможность, позитивное и негативное, сохранение и рост, расстройство и креативность.

Травму мы трактуем не как слом, повреждение, расстройство, требующее восстановления причинённого ущерба (внутреннего или внешнего), а как работу травмы, т.е. определённый способ работы личности человека, осуществляющего своё существование в модусе вторжения небытия в бытие человека в мире (Магомед-Эминов М.Ш., 1990, 1996, 1998, 2006, 2007; Магомед-Эминов М.Ш. и др., 1990). Поэтому термины «работа сознания», «работа переживания», «работа травмы», «работа смысла» - «смысловая работа», «темпоральная работа» - формы работы личности.

Работу травмы мы определяем как работу личности по овладению небытием в собственном неповседневном существовании - она характеризуется тем, что работа по овладению небытием погружает человека в горизонт D-смысловой центрированности, выражающейся в аномалиях личности. Но в зависимости от экзистенциальной позиции личности. Смыслоутрата - это отсутствие, но в отсутствии и присутствует возможность смысла. Небытие присутствует как «присутствие отсутствия» двояко: конструктивно и деструктивно. Не только бытие имеет смысл, но и небытие имеет смысл, в том числе мы говорим о смысле смерти и «D-смыслах». «D-смыслы», возникающие в ситуации «возможности невозможности», вызывают к жизни направленность человека к «L-смыслам», или смыслам бытия.

Травма является транзитным феноменом - структура травмы возникает в сфере перехода. Для понимания этого факта особое значение имеют следующие аспекты: пространственный, темпоральный и бытийный.

**Глава 2. Аналитическая часть**

**2.1 Посттравматическое стрессовое расстройство личности, как трансформация смысловой сферы личности**

По мнению М. Ш. Магомед-Эминова, травматическая ситуация способна изменить смысловую сферу личности в направлении формирования биполярной смысловой структуры, элементами которой будут являться смыслы, организованные вокруг идеи «жизни», с одной стороны, и «смерти» - с другой. Также придерживаясь представления о наличии противоречия в смысловой системе личности, переживающей неблагоприятные психологические последствия травматического опыта, мы в то же время смещаем акценты на необходимость изучения функционирования смыслов настоящего в контексте формирования определенного отношения личности к будущему и прошлому опыту Фиксация индивида на каком-либо одном смысловом локусе прошлого, настоящего или будущего ведет к нарушению осознания объективной реальности.

Как правило, у человека уцелевшего в ПТСР, высвечиваются смысловая работа личности (для переосмысления смыслов, для связывания смыслов, для понимания темпоральной ситуации, для выбора «проективного» направления). Этот круг повторения действует, чтобы оживить, восстановить, возродить или даже развить как способность к переживанию опыта, так и расширить горизонт предметности переживания. В экстремальной ситуации складывается сфера не-опыта, опыта чужого, чужого опыта, который не переживается человеческим Я. В ситуации возвращения с войны, из больницы, очага катастрофы, бедствия, ситуации насилия ценностно-смысловая структура жизненного мира переворачивается (трансформация L-D смысловой структуры коррелятивна онто-темпоральной работе личности). Утверждение D-смыслов или борьба с D-смыслами оттесняется на периферию существования, в центре которого устанавливается следование L-смыслам и утверждение L-смыслов в своем существовании. Однако, в «L-смысловой» ситуации возвращения актуализируется бывшая темпоральная самость уцелевшего, которая направлена на смыслообразование в ситуации из горизонта «D-смыслов». Возникает постинцидентальный смысловой конфликт и кризис.

**2.2 Смысловая работа в рамках преодоления стресса**

Экстремальность и стресс взаимосвязаны. Внимание исследователей к тому, что называют стрессом, привлёк в своё время Г.Селье формулировкой биологической модели общего адаптационного синдрома, или биологического стресс-синдрома (Selye, 1936), определив стресс как неспецифический ответ организма на любое требование (Selye, 1956). В психологии под названием эмоциональный стресс, психологический стресс, этот термин стал распространяться в 60-х годах, хотя до этого редко встречался при исследовании социальных катаклизмов. Возникший в дальнейшем терминологический бум подтолкнул Р. Лаза-руса к утверждению о том, что стресс является собирательным термином для области исследования, включающей в себя стимулы, производящие стрессовые реакции, сами реакции и промежуточные переменные. Как уже упоминалось ранее, различные психологические школы предлагают разный поход к понимаю смысла. В частности смысл трактуется, как один из компонентов работы личности. Стресс, травматическое расстройство и смысл тесно связанно. Преодоление стресса в экстремальной и постэкстремальной ситуации поддерживается смысловой работой. Рассмотрим это подробнее в рамках каждой концепции. В психодинамической теории Фрейда главным в борьбе со стрессом является механизм совладания. Понятие подавляющего стиля совладания связанно с фрейдовским понятием вытеснения. Вытеснение, по мнению Фрейда, защитный механизм в ходе которого индивид вытесняет неприятные воспоминания в область бессознательного и они становятся недоступными обычным воспоминаниям. Первоначальный смысл, как и смысл понятий вытесняется в подсознание и уже не доходит до сознания, оставляя в сознании лишь формальную логику, что и приводит к двоякости значения смыслов, например двоякости значения некоторых слов. С точки зрения смысловой концепции М.Ш. Магомет-Эминова преодоление травматического стресса может развиваться по трем основным сценариям. Все три варианта, последствия ПТСР являются, формально говоря, «реакциями», ответами, возникающими у человека в ответ на травматическое событие. Негативные последствия соответствуют схеме «воздействие - расстройство (нарушение)», нейтральные последствия - схеме «воздействие - устойчивость», позитивные последствия - схеме «воздействие - конструктивная трансформация».

Развитие распространенного учения Г. Селье о стрессе как об общем адаптационном синдроме (ОАС) делает акцент на ценностной составляющей смысла.

Суть ОАС сводится к следующему - человеческий организм реагирует на внешние воздействия не только в виде стресса, который, защищая его, сам оставляет повреждения, травму, но и в виде более мягких неспецифических реакций, названных теориями «реакцией тренировки» и «реакцией активации». Первая реакция возникает на относительно слабое воздействие, вторая - на раздражитель средней силы.

Принцип ценности указывает на необходимость построения различных жизненных альтернатив на одном ценностном направлении, в результате чего каждая из альтернатив в рамках данной системы ценностей получает свою оценку. Этот приоритетный список оценок служит инструментом рационализации и определенного упрощения ситуации, которую требуется преодолеть. Задача ценностного переживания заключается в том, чтобы из реализуемых жизненных отношений выбрать и ценностно утаить такое, которое по своему содержанию в принципе способно стать новым мотивационно-смысловым центром жизни. Важная часть работы ценностного переживания состоит в особых психолого-душевных преобразованиях пораженного жизненного отношения человека к проблемным «полям».

Теория личностного смысла Д.А. Леонтьева понимает смысл как концентрированную описательную характеристику наиболее стержневой и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта как целого.

Смысл - тот внутренний ресурс, личностный потенциал, что формирует жизнестойкость, понимаю и как стрессоустойчивость, в том числе сопротивление травматическому стрессу.

Д.А. Леонтьев вводит понятие личностного потенциала как базовой индивидуальной характеристики, стержня личности. Личностный потенциал, согласно Д. Леонтьеву, является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, работы личности, в том числе смысловой, а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала является как раз феномен самодетерминации личности. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых ей усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни.

Одна из специфических форм проявления личностного потенциала - это преодоление личностью неблагоприятных условий ее развития. Эти неблагоприятные условия могут быть заданы генетическими особенностями, соматическими заболеваниями, а могут - внешними неблагоприятными условиями. Существуют заведомо неблагоприятные условия для формирования личности, они могут действительно роковым образом влиять на развитие, но их влияние может быть преодолено, опосредовано, прямая связь разорвана за счет введения в эту систему факторов дополнительных измерений, прежде всего самодетерминации на основе личностного потенциала.

В. Франклл создатель одной из популярных теорий личности и выдающийся психотерапевт, выделял в своей теории три слагающие: учение о стремлении к смыслу, о смысле жизни и о свободе воли. Как уже упоминалось ранее, смысл для него не субъективен. И преодоление травматического стресса возможно в переосмыслении жизни, нахождении новых смыслов в творчестве, переживании ценностей. Так он и формирует три ценностные группы: творчества, переживания и отношения.

**2.3 Понятие экстремальности**

**2.3.1 Виды экстремальности**

Раннее мы рассмотрели, из чего складывается экстремальность, ее отличие от просто травматической ситуации. Также охарактеризовали условия экстремальности, приводящие к трансформация бытия и смысловой сферы личности. Необходимо конкретизировать эти знания, приведя классификацию экстремальности.

В общих чертах экстремальность можно разделить на повседневную и неповседневную. Экстремальность как неповседневность определяется, по сути, не медицинскими соображениями болезни («травмированность» и т.д.), вненормативностью стимуляции, социальной аномией, а онтологическим принципом Рубикона - перехода небытия в бытие, а бытия в потустороннюю сферу небытия. Этот принцип Рубикона неодносторонен и неоднороден и заключает в себе двойной переход в структуре бытия личности, распадаясь на трагическую и трансгрессивную (экстатическую) экстремальность. Неповседневность и неповседневная экстремальность раздваивается, образуя два феномена, окаймляющие повседневность двумя горизонтами перехода Рубикона, разделяющего бытие и небытие.

Таким образом, онтология экстремальной ситуации включает два направления онтологического движения, которые делят экстремальность на катастрофическую и некатастрофическую, экстатическую. Но кроме стрессов в повседневности может возникать синдром стагнации. Синдром стагнации - состояние существования, при котором человек ведет непритязательную жизнь без испытаний, состязаний, осмысленности. Причем стагнация существования может определяться не только дефицитом, но и пресыщением, изобилием благ, доступностью, беспреградностью существования, несопротивляемостью мира. При доминировании второго аспекта можно говорить о синдроме изобилия, или пресыщения. При этом все стрессоры и экстремальные факторы отождествляются. Можно классифицировать экстремальные ситуации и по типам стрессов, провоцируемых ими.

Наиболее завершающей и полной можно считать классификацию видов экстремальности на основе девяти фактических модусов бытия личности.

**2.3.2 Модусы бытия: повседневность и неповседневность**

Итак, мы подошли к характеристике модусов бытия. Впервые концепцию модусов бытия изобрел Э. Фромм. Для него модусы бытия формировались самими формами бытия, он противопоставлял термины «быть» и «обладать». А бытие характеризовалось как осмысленная реальность.

В работе личности человека, в смыслообразования всегда выступают два основных модуса бытия: повседневность и неповседневность. Отношение к обоим модусам у философов и психологов различное. Многие психологи, рассматривая повседневный жизненный мир, среди важнейших его характеристик называют такую, как понимание. Хабермас подчеркивает тесную связь жизненного мира с процессами «понимания», то есть смыслообразования, смысловой работы личности, в которых он «концентрируется». По Хайдеггеру, здесь-бытие связывается с миром посредством настроенного понимания, хотя в модусе повседневности здесь-бытие обнаруживает дефицит этого понимания. С позиции феноменологической социологии, понимание непременно наличествует в повседневности. Шюц даже специально обосновывает возможность понимания посредством двух основных идеализаций. Интерсубъективный характер повседневности признается всеми.

Значит, на разных модусах бытия присутствуют различные смыслы, связанные с жизнью и смертью, как бытием и небытием. И выражаются они в различных экстремальных ситуациях по-разному.

Также в каждом модусе бытия выделяются три уровня: верхний, средний и нижний. Повседневность обнаруживает в своей структуре жизни две необыденные формы повседневности, окаймляющие обыденное существование - среднюю повседневность. Точно так же, как эксплицитный контакт бытия личности и небытия очертили два неповседневных горизонта, наделявших повседневность свойством константности, устойчивости жизни, имплицитный контакт бытия и небытия в горизонте повседневности стабилизирует средний модус повседневности. В двух других горизонтах жизненный процесс вьгходит за пределы обыденности, среднеожидаемого мира, следования размеренности, равномерному потоку жизни.

**2.3.3 Триада «расстройство - стойкость - рост»**

Анализируя, изложенный выше материал, вспомним, что экстремальность трактуется с точки зрения «негативности - нейтральности - позитивности», и это представление можно конкретизировать в терминах «расстройство - стойкость - рост» . Придерживаясь этой линии рассуждения, подчеркнем, что жертва -мученик, герой - мужественно выдержавший испытание, мудрец - тот, кто достиг просветления, иллюминации, столкнувшись с трагическим, образуют три ипостаси человека в экстремальности.

Расстройство вводит тему травмы, утраты, болезни, с одной стороны, и страдания, горя, кризиса - с другой.

Явление «расстройство - восстановление» в нашей модели характеризуется следующими признаками:

нарушением нормального функционирования или равновесия психической организации, вызываемым определенным событием (травмой, утратой, кризисом);

нарушением нормального функционирования, проявляющимся в духовных, душевных и физических страданиях человека, которые чаще всего относят к определенному симптомокомплексу, хотя это не является обязательным;

нарушением функционального равновесия, духовно-душевного благополучия, трактуемым как определенная форма психопатологии - реактивная депрессия или аномалия - аномальное горе, посттравматическое стрессовое расстройство, острое стрессовое расстройство или просто как стрессовое расстройство или кризис.

Предохраняющие факторы личности в травматической ситуации можно назвать феноменом стойкости. Стойкость, по сути, не абстрактный фактор, а работа, обеспечивающая противодействие травматизации, поддержание устойчивости психической деятельности, восстановление устойчивости при нарушении равновесия, эффективную адаптацию и развитие.

Феномен стойкости конституируется в горизонте работы личности, следовательно, смысловой работы. По сути, здесь речь идет не о стрессоустойчивости, толерантности к стрессу, эмоциональной устойчивости, нервно-психической устойчивости, а о стойкости личности, точнее, стойкости бытия личности - «сохранение» бытия возможно только лишь как его становление. В этом плане стойкость непосредственно связана с мужеством быть (Тиллих П., 1992), волей к смыслу (Франкл В., 1990), выносливостью (Ко-bаsа, Maddi & Kahn, 1982) и др.

Если сравнить феномены расстройства и стойкости, устойчивости, то мы обнаружим, что они указывают не только на наличие или отсутствие болезни, но и на важные психические детерминанты. Расстройство раскрывается с точки зрения этиологических факторов и патогенетических механизмов, детерминирующих болезнь, а устойчивость - в терминах факторов, предохраняющих от возникновения болезни, и процессов, поддерживающих состояние здоровья (нормального функционирования) при травме и утрате.

Однако, жизненные бедствия вызывают не только негативные реакции, но и позитивные трансформации. Возрождающая трансформация является основой роста, вызванного экстремальностью - рост есть ответ на вызов небытия и зов бытия в экстремальности. Тадеши и Калхаун, которые вначале употребляли термины «трансформация травмы», «позитивные аспекты», «воспринятые выгоды», в итоге они остановились на термине «посттравматический рост» (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Триадическая схема, которую мы предлагаем, признает феномен экстрароста (роста в экстремальной ситуации, разновидностью которой является посттравматический рост), не совпадающий с двумя другими феноменами (расстройства и стойкости).

Триада «страдание - стойкость -рост» взаимопроникает, создавая высокочеловеческий накал трансгрессивной работы личности. Одно и то же экстремальное событие в одном случае вызывает травматическую реакцию, в другом - реакцию роста.

**2.4 Экстремальный опыт личности**

**2.4.1 Психологическое состояние стресса у военных, переживших экстремальный опыт жизни в военных действиях в Чечне**

Военные, пережившие экстремальный опыт жизни в боевых действиях в Чечне, безусловно, также подвергаются психической травме и стрессу. У них развивается посттравматическое расстройство смысла. Военные действия в Чечне можно отнести к экстремальной трансординарной ситуации, так как она предполагает резкий переход из модуса повседневности в неповседневность, изменившуюся реальность. В результате происходит смысловая трансформация. Экстремальная ситуация превращается в травматическую ситуацию.

Но постратравматическое расстройство у военных не следует трактовать, как болезнь. Аномальные трансформации личности в ситуации «ценностно-смыслового несоответствия», диффузии являются экстремальным модусом работы «нормальных», естественных психологических механизмов. Три синдрома трансформации личности в экстремальной ситуации - нормальное развитие, субнормальное развитие (аномалии личности), супернормальное развитие (рост, иллюминация) - отражают три позиции работы личности со своей жизненной ситуацией. Психологический стресс военных к травматическому стрессу, который, однако, может смениться трансординарным ростом. Частыми психическими расстройствами и нарушениями среди воевавших в Чечне можно назвать страх, тревожность, вызванные переживанием утраты или иной смысловой деформации, депрессии, агрессивность. Масштаб расстройств обусловлены тем, что во многих чеченских компаниях солдаты были плохо подготовлены и вооружены, поэтому несли большие потери. Вид смерти вокруг, опасность, постоянная угроза определяли вторжение небытия в бытие, D-смыслов в L-смыслы. Главной причиной массового возникновения деструктивно-стрессовых состояний у российских солдат стало обилие Смерти: изуродованные трупы очень многих еще недавно живых сослуживцев, крики и кровь раненых боевых друзей. Потом в боях возникал «порочный круг» - страшная картина множества убитых и раненых способствовала нарушению психики. Бойцы становились уязвимыми - и оказывались легкой добычей смерти от вражеских пуль, умножая страшные картины, вводившие в эти состояния все новых и новых солдат и офицеров, пока еще живых, но начавших скатываться на роли как бы жертв-смертников. В дальнейшем ситуация изменились и участники последних чеченских компаний в триаде «расстройство-стойкость-рост» имеет тенденцию к восстановлению и позитивному психологическому росту.

**2.4.2 Особенности в преодолении и мотивации к преодолению личностью экстремального опыта в мирной жизни после военных действий в Чечне**

В любом случае посттравматический стресс постепенно проходит, но этот процесс ускоряется в ходе реабилитации. На нормализацию психического состояния воина также влияет мотивация к преодолению экстремального опыта в мирной жизни.

Особенности преодоления экстремальной ситуации в первую очередь будут завесить от самой личности военных, их представления об экстремальной ситуации, специфики смысловой работы личности и степени осмысленности жизни. Чем выше осмысленность жизни уцелевшего, тем выше уровень эмоциональной вовлеченности, удовлетворенности самореализацией, интернальности, целеустремленности в преодолении экстремальной ситуации. Динамики социально-психологических характеристик личности у такого человека находится в зависимости от типа представлений человека об экстремальной ситуации, как о событии, которое возможно пережить и вынести из него позитивный опыт для роста.

Для понимания действия преодоления следует рассмотреть явления препятствий в более широком этимологическом поле. Противоречия, с которыми сталкивается человек в переживании экстремальной ситуации, в его сознании могут быть представлены по-разному: в виде кризисов, конфликтов, стрессов, барьеров, препятствий и т.д. Каждое такое противоречие имеет в сознании человека три стороны - когнитивную, аффективную и мотивационную. Когнитивная сторона может осознаваться в виде неопределенности, ошибок, неудач, тупиков, проблем, задач, вопросов. Их общий признак - неопределенность. Аффективная сторона противоречий может быть представлена в виде переживания, беспокойства, опасений, страхов, тревог и др. Их общим признаком может быть беспокойство. Мотивационная сторона противоречий представляется в виде стремлений, влечений, желаний, хотений, волнений и др. Здесь общий признак - стремление.

Именно наличие неопределенности, беспокойства и стремления является условием и показателем актуализации феномена преодоления. В жизни субъекта неопределенность, беспокойство и стремление присутствуют одновременно и неразрывно связаны друг с другом. Увеличение интенсивности показателей неопределенности, беспокойства и стремления приводит к изменению уровня противоречия. Происходит "сдвиг" стресса на конфликт, а с конфликта - на кризис. В свою очередь, можно говорить и о разных уровнях преодоления. Оно может быть представлено в сознании человека в виде психического напряжения (эмоционального и умственного), психического усилия (умственного усилия, чувства усилия, волевого усилия) и психической борьбы (борьбы мотивов, борьбы целей.

Таким образом, в ходе реабилитацонной работы с военными, побывавшими в экстремальных ситуациях в Чечне, активизируется мотивационный потенциал. Переживание формирует мотивы и потребности, связанные спреодолением психического дискомфорта. Вместе с тем изменения мотивационной структуры сложны и динамичны. Во-первых, расстройство формирует мотивацию его преодоления. Во-вторых, усиливается уже существующую мотивацию деятельности. В-третьих, усиливается мотив, направленный на прекращение деятельности. Если работа по преодолению оценивается как сверхтрудная, то необходимость выполнения данной деятельности ставится под сомнение. Это явление было сформулировано в концепции теории деятельности Г.В. Суходольского и нашло выражение в понятиях антинаправленности, антимотивов, антицелей (Г.В. Суходольский, 1988). Следствием этого является борьба мотивов: между мотивами избегания и мотивами достижения Необходима активация воли, как работы личности.

**Глава 3. Практическая часть. Психологическая помощь военным офицерам с экстремальным опытом**

**3.1 Характеристика методик и объекта исследования**

На основании изученной научной литературы организовывается и проводится исследование по выявлению особенностей организации психологической помощи личности, которая была в экстремальной ситуации на примере военных, воевавших в Чеченской республике. Базой исследования служит «Социально-реабилитационный центр для ветеранов войн и Вооружённых Сил» в городе Москве. Центр открыт 8 ноября 2000 года. Является стационарным учреждением системы социальной защиты города Москвы. Центр предназначен для социально-психологической реабилитации и оздоровления ветеранов войн и рассчитан на одновременное пребывание 100 человек. В центр направляются следующие категории ветеранов - жителей г. Москвы: ветераны Великой Отечественной войны, ветераны боевых действий на территории СССР и территориях других государств, ветераны военной службы (статьи 2, 3, 4, 5 Федерального закона 40-ФЗ 2000 г. «О ветеранах»). Первичный отбор кандидатов для отдыха в Центре осуществляется через сеть Московской городской организации ветеранов (административных округов, районов).

Срок пребывания на отдыхе - 27 дней. Отбирается 30 человек военных офицеров с экстремальном опытом в Чечне в ходе простой случайной выборки способом жеребьевки из генеральной совокупности в 100 человек.

Перед началом исследования принимается гипотеза, а именно: военные, прошедшие психологическую реабилитацию, переносят травматический опыт легче, чем те, которые не прошли психологическую реабилитацию.

Для подтверждения или опровержения гипотезы исследование проводится в два этапа, сначала все испытуемые проходят тестирование по методикам, выбранным для исследования. Затем они разделяются на две группы по 15 человек каждая. Первая группа проходит реабилитационный курс, а вторая нет, и через время проводится контрольное тестирование по тем же методикам в двух группах. Сравнение результатов и даст возможность подтвердить правдивость гипотезы либо опровергнуть ее как недоказанную.

В исследовании используются пять методик: исследование по шкале влияния травматического события Хоровица, заполнение опросника посттравматического роста (ОПТР) Тадеши и Калхауна, исследование по Миссипксой шкале, нарративный анализ и обследование по методике незаконченных предложений.

**3.2 Диагностический эксперимент**

**3.2.1 Шкала влияния травматического события Хоровица**

Тест воздействия жизненных событий Хоровитца в России адаптированный М.Ш.Магомед-Эминовым (ТВЖС). Именно им мы и воспользуемся.

Методика направлена на измерение интенсивности посттравматических стрессовых реакций на травматические стрессоры в результате воздействия различных жизненных травматических событий. В опросник включены два основных фактора, которые определяют посттравматический стресс: тенденция вторжения (ночные кошмары, навязчивые мысли, образы и чувства) - утверждения 1, 4, 5, 6, 10, 11, 14 и тенденция избегания (оцепенение, избегание чувств, мыслей, ситуаций) - вопросы 2, 3 , 7, 8, 9, 12, 13, 15. Опросник состоит из 15 утверждений: - 7 утверждений измеряют фактор вторжения, 8 утверждений - фактор избегания. Шкалу ответов составляют 4 пункта, показывающих степень отражения актуального состояния за последние 7 дней приведенных утверждений (0 никогда, 1 редко, 3 - временами, 5 - часто) (приложение 1). Баллы с помощью ключей суммируются по каждому фактору и затем складываются.

Интерпретация результатов основывается на суммарном балле по двум факторам: вторжения и избегания. В результате делается заключение о не выраженности травматического стресса, слабой выраженности, умеренно выраженности, и уровне острых реакций. ТВЖС опубликован в сборнике «Методы психологической помощи».- М.:ПАРФ, 2005. Пример заполнения анкеты и подсчета результатов приведен в приложении 3.

**3.2.2 Заполнение опросника посттравматического роста (ОПТР) Тадеши и Калхауна**

Опросник посттравматического роста (ОПТР), разработанный Тадеши и Калхауном, в нашей стране также адаптирован М.Ш. Магомед-Эминовым. Опросник показал себя валидным и надёжным психометрическим инструментом и использовался в научно-исследовательской работе кафедры экстремальной психологии и психологической помощи факультета психологии МГУ, в том числе, курсовых, дипломных и диссертационных исследованиях. Он состоит из 21 утверждения с пятью возможными вариантами ответов (приложение 3). Данная методика включает в себя пять шкал: отношение к другим (ОД), новые возможности (НВ), сила личности (СЛ), духовные изменения (ДИ), повышение ценности жизни (ПЦ). Для определения постгравматического роста в пределах указанных шкал пользуются специальным ключом: ОД - 6, 8, 9, 15, 16, 20, 21 (7 утверждений); НВ - 3, 7, 11, 14, 17 (5 утверждений); СЛ - 4, 10, 12, 19 (4 утверждения); ДИ - 5, 18 (2 утверждения); ПЦ - 1, 2, 13 (3 утверждения).

Количественная оценка постгравматического роста по каждой шкале осуществляется путем суммарного подсчета баллов. Обработка производится по «сырому» баллу. Затем с помощью нормативной таблицы определяется индекс и интенсивность постгравматического роста по каждому фактору (приложение 4).

**3.2.3. Исследование по Миссисипской шкале**

Миссисипская шкала травматического (боевого) опыта (Т.Кин и др), вариант, адаптированный М.Ш. Магомед-Эми новым . Опросник направлен на измерение интенсивности поеттравматическимх стрессовых реакций, понимаемых в соответствии с диагностическими категориями ЭВМ в третьей версии. Состоит из 4 категорий: тенденции вторжения, тенденции избегания и тенденции гипервозбуждения, а также категорий вины и склонности к суициду Имеет две версии: военную (приложение 5) и гражданскую. Тест состоит из 35 утверждений, оценивающихся по пятибалльной шкале. В результате суммирования баллов интерпретируется степень выраженности посттравматического стресса (приложение 6).

**3.2.4 Нарративный анализ**

Нарративный анализ личности - это анализ жизненных историй. В нашем смыслонарративном анализе цель нарративного повествования - трансформация личности нарратора. В нарративе мы выделяем три типа исторических форм: 1) нарратив страдания, мученичества, жертвы (в пассивной форме мы имеем нарратив жертвы, а в активной форме - нарратив преследования, мучителя; 2) нарратив стойкости, испытания, геройства, мужества, спасения (в пассивной форме -нарратив приспособления, сохранения, выдержки, стойкости, а в активной форме - нарратив героизма, мужества, спасителя и т.д.); 3) нарратив роста, трансгрессии и др. (в пассивной форме - это мудрец, знаток, в активной форме - рост, трансгрессия, решимость быть, мастер и т.д.). Так как мы различаем историю жизни и жизненную историю (нарратив), то в ходе смыслоанализа мы стремимся трансформировать нарратив в историю жизни на основе трансформации форм самоидентичности. Так, например, для перехода от травматического нарратива к трансформации травмы мы используем трехчленный переход от самоидентичности жертвы к самоидентичности уцелевшего и самоидентичности роста. Все три идентичности анализируются с точки зрения:

сфер проблематичности;

полейтематизации;

форм конкретизации сфер и полей;

выделения горизонтальной и вертикальной структурации, причины и цели события, а также основания и обоснования;

архитектоники нарратива - эндонарратива, мезонарратива, экзо-нарратива, экзистенциального нарратива;

определения темпоральности и временных отношений; определения соотношения переживания, проживания и существования;

8) смысловых трансформаций нарратора и др. Непосредственно нарративное интервью можно разделить на три этапа (приложение 9):

1 - исследователь кратко формулирует просьбу или общий вопрос («нарративный импульс»), цель которого - стимулировать респондента к биографическому повествованию. Нет никаких универсальных рецептов относительно того, каким должен быть этот «импульс». Х.Херманс приводит следующий пример «нарративного импульса»: «Я хотел бы попросить Вас рассказать историю Вашей жизни. Лучше всего, если Вы начнете с момента Вашего рождения, с того времени, когда Вы были ребенком, и расскажете затем обо всем, что с Вами происходило вплоть до настоящего времени. Вы можете говорить даже о деталях, так как меня интересует все, что важно для Вас самого».

После того, как респондент «ввязался» в рассказ, функция интервьюера сводится к роли слушателя и стимулированию продолжения повествования кивками головы и обычными для заинтересованного слушателя репликами.

2 - фаза нарративных расспросов. Респонденту задаются вопросы о событиях, упомянутых им ранее в своем повествовании. Опять речь не идет об оценках и аргументации. Интервьюер касается прерванных линий рассказа, малопонятных для него мест и предлагает интервьюируемому дополнить или прояснить их.

3 - заключительная часть. Респондент получает слово как «теоретик», развивая аргументацию, давая оценки и объяснения по поводу событий своей жизни. Таким «теоретическим» резюме интервью завершается. После проведения серии нарративных интервью исследователь приступает к обработке и интерпретации полученного материала. Поскольку все интервью обязательно записываются на аудиопленку, этапы сбора и обработки данных опосредуются процедурой транскрибирования (расшифровки) записей. Процедура анализа данных биографических нарративных интервью включает шесть этапов или шагов 1-й шаг: формальный анализ текста (приложение).

Он заключается в удалении из первоначального текста всех ненарративных пассажей и фрагментов и разбивке «очищенного» текста на формально последовательные части.

2-й шаг: содержательное структурное описание самостоятельных, не пересекающихся во времени этапов жизненного пути.

Выделяются высшие точки ситуаций, коллизий, драматические поворотные пункты или постепенные изменения. 3-й шаг: «аналитическая абстракция».

Результаты структурного описания (суждения по поводу отдельных этапов жизненного пути) отделяются от специфики и конкретики этих этапов, и на основании сравнения таких абстрагированных суждений вырабатывается общая для отдельной биографии «формула», в которой выражена доминирующая структура биографических процессов и жизненного опыта.

4-й шаг: «анализ знаний К анализу привлекаются прежде отсеченные ненарративные фрагменты, содержащиеся как в самом повествовании, так и в заключительной «теоретической» фазе интервью 5-й шаг: сравнительный анализ с использованием стратегий «минимального» и «максимального» контраста.

Согласно первой у разных индивидов прежде всего выделяются совпадения, сходства и соответствия структур биографических процессов. Стратегия максимального контраста нацелена на поиск тех общих характеристик, которые объединяют на очень абстрактном и чисто формальном уровне различные по содержанию биографические эпизоды. Реализация последней стратегии приводит к образованию (или расширениюсистемы категорий, описывающих базовые характеристики биографических процессов и структур. К числу этих категорий относятся, например: биографический проект, биографическая траектория, 6-й шаг: построение теоретической модели. Она дает ответ на главный вопрос исследований, напримеро том, какие наиболее типичные биографические процессы характерны для людей с ПТРС. 3.2.5 Применение методики незаконченных предложений Методика незаконченных предложений включает в себя обширный тест включает определенное количествонезаконченных предложений, которые могут быть разделены на 15 групп, характеризующих в той или иной степени систему отношений обследуемого к семье, к представителям своего или противоположного пола, к сексуальным отношениям, к вышестоящим по служебному положению и подчиненным. Некоторые группы предложений имеют отношение к испытываемым человеком страхам и опасениям, к имеющемуся у него чувству осознания собственной вины, свидетельствуют о его отношении к прошлому и будущему, затрагивают взаимоотношения с родителями и друзьями, собственные жизненные цели. Для нашего исследования мы выбираем 12 предложений, характеризующих отношение испытуемого к прошлому, будущему и настоящему (приложение). Затем выводится характеристика, определяющая данную систему отношений как положительную, отрицательную или безразличнуюДанная методика нуждается в подтверждении другими тестами, так как надежность и валидность ее невелики, что связано с малым количеством предложений, «работающих» на одну шкалу. Пример анкеты в приложении.

**3.3 Обработка и интерпретация данных**

После прохождения группой испытуемых всех пяти диагностических методик, их анкеты, опросники и прочие материалы обрабатываются согласно указанным выше правилам. Для удобства и анонимности имена испытуемых заменяются буквами русского и латинского алфавита. В первую очередь подсчитываются баллы по шкалам Хорровица, Миссипской шкале и опроснику опросника посттравматического роста (ОПТР) Тадеши и Калхауна. Все готовые данные заносятся в сводную таблицу (приложение). Также отдельно заполняется таблица по шкале ОПТР и каждому из ее критериев. Каждая из характеристик: ОД - отношение к другим, НВ - новые возможности, СЛ - сила личности, ДИ - духовные изменения, ПЦ - повышение ценности жизни имеют свои нормативные значения, говорящий о низкой, средней или высокой степени развитости данного фактора (приложение). А суммарный бал выражает степень постратравматического роста человека. Соответственно, чем выше балл того или иного фактора, тем выше общий посттравматический рост (приложение).

Фактор «отношение к другим». Человек стал больше рассчитывать на других людей в трудную минуту, испытывать большую близость с окружающими, более охотно выражать свои эмоции. У него появилось больше сострадания к людям, он стал тратить больше усилий на налаживание взаимоотношений с людьми, чаше признавать, что нуждается в других людях, более высоко ценить их.

Фактор «новые возможности». У человека появились новые интересы, он направил свою жизнь по новому пути, у него появилась уверенность, что он может сделать свою жизнь лучше; у него появились возможности, которые не были доступны раньше. Он с большей вероятностью попытается изменить то, что нуждается в изменении. Фактор «сила личности». Человек стал чувствовать большую уверенность в себе, лучше понимать, что может справляться с трудностями. Он в большей степени способен принимать вещи такими, какие они есть, обнаружил, что он сильнее, чем полагал.

Фактор «духовные изменения». Человек стал лучше понимать духовные проблемы, стал более религиозным.

Фактор «повышение ценности жизни». У человека поменялись жизненные приоритеты, он стал гораздо лучше понимать ценность собственной жизни, теперь он больше ценит каждый день своей жизни. Таким образом, испытуемые с высоким суммарным баллом ОПТР характеризуются следующими чертами. После бедствия у них изменяется отношение к другим людям в сторону большей открытости, позитивности, сострадания. Появляется ощущение новых возможностей, новых интересов, желание изменений. Они начинают чувствовать большую уверенность в себе, чувствовать силу, чтобы справляться с трудностями. Они начинают лучше понимать духовные проблемы других людей. В целом у них повышается ценность жизни вообще и каждого момента жизни в частности. Так, по приложениям 12-13, мы можем судить о том, что у подавляющего большинства участников показатели посттравматического роста достаточно высокие и средние: так почти у половины военных - 46% (14 человек) высокие показатели посттравматического роста, у 40% - средние, и лишь у 14% - низкие и очень низкие баллы (рисунок 5). Идеальным можно назвать показатели участника Л - максимально возможные баллы по всем факторам, а также участника И. Наиболее отрицательные результаты наблюдаются у испытуемых под буквами Д, М и L.

Динамично развиваются факторы новых возможностей и переоценки жизни, в то время как отношение к людям улучшается незначительно. Можно говорить и о том, что остальные факторы сильно зависимы от силы личности. Мы придерживаемся того мнения, что она и в дотравматическом периоде была значительной, что гарантировало хорошую смысловую работу личности и стало залогом развития стойкости и роста.

Результаты тестирования военных по опроснику посттравматического роста (ОПТР) Тадеши и Калхауна в процентном выражении По шкале Хоровица от 0 до 8 баллов - свидетельство минимального влияния травматического события на человека, от 9 до 25 - средняя степень уязвленности травмой, 26-43 - умеренно сильное влияние травмы на личность, свыше 44 баллов - сильное травматическое влияние, вызывающее расстройство. Руководствуясь этим и вернувшись вновь к сводной таблице в приложении 12, мы можем видеть, что у большинства военных - 77% или 23 человека имеет место выраженная сильная степень влияния травматического события, что подтверждает наличие у них расстройства. Максимально сильно повлиял экстремальный, ставший травматическим, военный опыт на участников У и L, а меньше всего подверглись психологической и смысловой травматизации участники Л и К.

Результаты тестирования военных по методу шкалы влияния травматического события Хоровица.

Для того, чтобы убедиться в объективности результатов тестирования по методике Хоровица, можно в том же приложении проанализировать баллы по Миссипской шкале травматического боевого опыта. Градация данной шкалы в нашей стране адаптирована Тарабриновой Н.В.. Согласно ей суммарный балл до 70 говорит о минимальном влиянии травматического опыта либо о его отсутствии. Свыше 70 баллов - сильное влияние события, а свыше 153 баллов - очень сильное влияние травматического опыта. Согласно этой градации у 86 % или 26 человек наблюдается сильное травматическое влияние у 14% - очень сильно выраженное влияние травмы. Однако, следует помнить, что нет участников с баллами ниже 70, что говорило бы об отсутствии у них травмы и расстройства, точно также, как и по шкале Хоровица не было баллов в пределах от 9 до 25. Значит, у большинства военных умеренное сильное или сильное влияние травматического события, а значит все они подвержены расстройству той или иной тяжести, но с различным потенциалом посттравматического роста. Для того, чтобы глубже понять мотивационную срезу участников, их смысловую работу и возможности посттравматического роста, необходимо на завершающем этапе обработать и проанализировать данные нарративных интервью и анкет методики незаконченных предложений. Первые три шага в анализе нарративного интервью нами уже выполнены. Переходим сразу к 4 шагу - анализу знаний тестируемых. В большинстве интервью - 26, мы обнаруживаем, как и в первом, проведенным с участником А, что военных с экстремальным опытом хорошо осознают свою ситуацию, обладают достаточными знаниями для борьбы с расстройством и посттравматического роста. Они способны без затруднений проанализировать сильные и слабые стороны своей личности, найти возможные пути выхода, помочь своей реабилитации.

На 5 этапе анализы, проводится сравнение всех тридцати интервью. По принципу «минимального» контраста мы находим совпадения в главных травмирующих событиях: гибели друзей, как в первом случае, - 6 интервью, тяжелых ранениях - 10 интервью, плене - 5 интервью. Принцип «максимального» контраста раскрывает картину биографического проекта военнослужащих, укладывающийся в схему поступление на службу - карьера в мирное время - военные события - травма - отставка или временный перерыв на реабилитацию.

Шестой, завершающий шаг, довершает модель жизненного опыта исследуемых. Типическая биографическая модель военнослужащих это служба разделенная на три периода, до, во время и после участия в военных действиях в Чечне. Подтверждается темпоральность ременных отношений прошлого, настоящего и будущего, в котором и происходит смысловое изменение, приводящее к травме. Но в тоже время смысловые трансформации нарраторов близки к образу «мудрецов», что говорит о высоком потенциале посттравматического роста у большинства из них. Главная сфера проблематичности - избавление от расстройства, переход от переживания к проживанию и нормальному существованию. В структуре перехода раскрывается эндонарратив в прошлом, экзистенциальный нарратив экстремального опыта, и мезоннаратив постэкстремального опыта. В этом мезанарративе военные приходит к переосмыслению ценности жизни, раскрытию самореализации в семье или на ином мирном поприще. Подобные процессы отражаются и в анкетах незаконченных предложений. 60 % или 18 человек хотят излечения от расстройства, перехода к нормальной полноценной жизни. Почти столько же мечтают о продолжение военной карьеры или другом любимом занятии. Надеются, что смогут справиться с психическим дискомфортом, наладить отношения с окружающими - 70%. Больше половины конструируют позитивной образ личного будущего. Итак, диагностический эксперимент показал, что все военных подвержены посттравматическому стрессу и расстройству, при этом у 77-86% сильно выражено влияние травматического события. Однако 86% от всего числа исследуемых имеют средний или высокий показатель посттравматического роста, 86% хорошо осознают свое положение и, как, показал, нарративный анализ знают способы преодоления расстройства, 70% имеют уверенную надежду. В их смысловой сфере происходят положительные трансформации, и есть возможность к переходу от расстройства к росту в триаде «расстройство-стойкость-рост». Поэтому после проведения курса реабилитации у половины группы, мы проведем контрольный эксперимент для подтверждения или опровержения нашей гипотезы о том, что военные, прошедшие психологическую реабилитацию, переносят травматический опыт легче, чем те, которые не прошли психологическую реабилитацию.

**3.4 Контрольный этап исследования**

Как мы уже упоминали, вся группа военных, принимающих участие в исследовании, делится на две другие по 15 человек, В первую группу отойдут участники с А по П, во вторую с П по L. В первой группе реабилитация проводится не будет, а второй будет. Выбор сделать именно таким образом, потому что в первой группе меньшее число человек с низким показателем посттравматического роста и больше участников чей рост не требует дополнительного улучшения или нуждается в нем в незначительной мере.

Реабилитационная программа по улучшению психологического состояния военных, переживших экстремальный опыт военных действий в Чечне, рассчитана на группу из 15 человек. Программа краткосрочная, рассчитанная в общей ложности на 7-8 часов (приложение) В контрольном эксперименте используются все те же методики, что и при проведении эксперимента диагностического: исследование по шкале влияния травматического события Хоровица, заполнение опросника посттравматического роста (ОПТР) Тадеши и Калхауна, исследование по Миссисипской шкале, нарративный анализ и применение методики незаконченных предложений. Все формулировки и правила оформления остаются прежними.

**3.5. Анализ результатов исследований**

Данные контрольного эксперимента по шкале влияния травматического события Хоровица, опроснику посттравматического роста (ОПТР) Тадеши и Калхауна, а также исследованию по Миссисипской шкале мы заносим в приложения 16-19

Анализируя результаты исследований по шкале Хоровица (приложение), мы можем прийти к выводу, что в первой группе, где не проводилась реабилитационная работа, результаты практически не изменились, лишь у некоторых участников они слегка ухудшились, в то время как влияние травматического события на участников второй группы уменьшилось значительно. В первой группе низкая травмированность наблюдается лишь у 6% опрошенных, проще говоря лишь у одного человека. Средняя степень влияния травмы встречается в 27% или у 4 человек, а у всех остальных 67% - 10 человек сильно выражено негативное влияние прошлого экстремального опыта.

В это же время во второй группе у всех 15 человек влияние травматического события снижено до незначительных величин, а у 53% и вовсе ликвидированы явления расстройства. У всех участников процентный показатель влияния травматического события по шкале Хоровица сократился больше, чем наполовину, чаще на 70-80%.

Сопоставление результатов контрольного теста по шкале Хоровица Подобные положительные тенденции можно обнаружить и в результатах тестирования по Миссисипской шкале. Если в первой группе низкий показателей травматизации нет, вовсе, средних 93% (14 человек), а высоких 7% (у одного участника), то во второй группе 40% (6 человек) имеют низкую, ниже 70 баллов травматизацию, то есть практически уже избавлены от расстройства, и 60% (9 человек) - проявляют незначительные остаточные явления травмы. Таким образом, у троих военных показатель влияния военной травмы по Мисисссипской шкале снизился от 20 до 30%, а у 12 от 30 до 50%.

Но, на этом фоне, наиболее значительных результатов удалось достигнуть в посттравматическом росте после проведения реабилитационной программы. В первой группе высокие показатели роста встречаются в 47% случаев (7 человек), средние в 40% (6 человек) и неудовлетворительно низкие в 13% (2 человека). Во второй же группе достигнут отличный результат 100-проценто высокие показатели посттравматического роста. Все участники повысили факторы ОПТР, суммарное повышение балла ОПТР до 30% зафиксировано у 3 человек, от 30 до 50% у 5 человек и свыше 50% у 7 человек. Особенно впечатляют результаты участника У, прирост на 128% и участника L 118%.

Наблюдается особенная тенденция роста показателей отношение к людям и духовные изменения.

Следовательно, во второй группе, в отличии от первой, после реабилитационной работе выраженная положительная динамика посттравматического роста и снижения последствий военной травмы. Также это подтверждается данными нарративного анализа. Нарративные интервью во второй группе значительно не изменились, но в них на основе максимального контраста можно обнаружить большую осмысленность своей жизни. Возрастание положительного отношения к людям, гармонизирует отношения с окружающими, а ликвидация психического дискомфорта, вызванного стрессом и расстройством, позволяет военным делать положительный прогноз на будущее.

В анкетах незаконченных предложений второй группы в 70% преобладают позитивные представления о жизни, мечты и надежды. Главными желаниями становятся уже не избавление от расстройство, а личные амбиции, потребности и замыслы, например, желание попутешествовать, посвятить себя новому хобби, создать семью. Таким образом, мы можем прийти к выводу, что наша гипотеза о том, что военные, прошедшие психологическую реабилитацию, переносят травматический опыт легче, чем те, которые не прошли психологическую реабилитацию, верна и обоснованна. Но для того, чтобы статистически точно подтвердить связь улучшения психологического состояния военных с реабилитационной программой найдем коэффициент контингенции.

Коэффициент контингенции показывает связь между переменными в таблице сопряженности, он всегда меньше единицы, но чем ближе он стремиться к нулю, тем меньше связь между переменными. Так в нашем случае связь между прохождение реабилитации и посттравматическим ростом очень велика, ведь коэффициент контингенции 0,57 Далек от нуля. Сделаем тоже для шкалы Хоровица.

Теперь, мы можем видеть, что влияние реабилитационной программы на преодоление травматического влияния согласно шкале Хоровица еще выше, чем влияние реабилитации на посттравматический рост. Чтобы окончательно убедиться в этом составим таблицу сопряженности по признаку травматизма и для Миссипской шкалы.

Таким образом, мы в ходе контрольного исследования подвердили нашу гипотезу.

**Заключение**

В ходе написания данной дипломной работы мною был рассмотрен ряд теоретических вопросов, проанализированы некоторые психологические концепции, и проведено практическое исследование. А именно: существует психологический процесс, именуемый работой личности. Эта работа позволяет личности в частности осмыслить мир и свое место в нем. У каждого человека есть своя система смыслов и ценностей, что формирует жизненную основу, составляя главный смысл жизни. Если смыслообразование нарушается, например,в экстремальной ситуации, личность испытывает стресс и получает психологическую травму. Так, По мнению М. Ш. Магомед-Эминова, экстремальная ситуация способна изменить смысловую сферу личности в направлении формирования биполярной смысловой структуры, элементами которой будут являться смыслы, организованные вокруг идеи «жизни», с одной стороны, и «смерти» - с другой. Нам также близка идея о ведущей роли смыслового конфликта в механизмах переживания последствий психической травмы, однако при рассмотрении событий, вызвавших психотравму, мы не ограничиваемся только так называемыми «аномальными», сталкивающими человека с опытом смерти

Травма является транзитным феноменом - структура травмы возникает в сфере перехода.

Придерживаясь представления о наличии противоречия в смысловой системе личности, переживающей неблагоприятные психологические последствия травматического опыта, мы делаем акцент на функционировании временных локусов смысла, то есть смыслов настоящего в контексте формирования определенного отношения к будущему и прошлому опыту индивида. Необходимым условием эффективного для индивида функционирования в социуме является синхронизация смысловых локусов. Процесс синхронизации временных локусов формирует особое состояние личности - актуальное смысловое состояние, которое и регулирует процесс интеграции личности и окружающей действительности.

Поэтому преодоление травмы и стресс - это особая смысловая трансформация, смысловая работа личности. С этой точки зрения не всякая экстремальная ситуация может считать травмирующей. А посттравматическое стрессовое расстройство личности может иметь и позитивные последствия в триаде «расстройство-стойкость-рост». Поэтому военные, побывшие в горячих точка Чечни при наличии достаточной мотивации и хорошей реабилитационной программы могут преодолеть расстройство, получив дополнительные возможности для развития личности, так называемого посттравматического роста. На первом этапе практического исследования группа военных из 30 человек тестировалась по пяти методикам: шкале влияния травматического события Хоровица, опроснику посттравматического роста (ОПТР) Тадеши и Калхауна, Миссисипской шкале боевого травматического опыта, методике нарративного анализа и методике незаконченных предложений. В ходе диагностического исследования было выявлено, что у подавляющего большинства участников тестирования сильно выраженное посттравматическое стрессовое расстройство, но одновременно существует тенденция к посттравматическому росту.

После этого военных поделили на две группы, в первой не проводилась реабилитационная программа, а во второй - проводилась. На контрольном этапе все тесы были повторены. И выяснилось, что во второй группе посттравматическое стрессовое расстройство прошло у всех испытуемых, а показатели посттравматическому роста заметно увеличились. Таким образом, была подтверждена рабочая гипотеза о том, что военные, прошедшие психологическую реабилитацию, переносят травматический опыт легче, чем те, которые не прошли психологическую реабилитацию. Таким образом, цель выполнения данной работы можно считать достигнутой.

**Список источников литературы**

1. Маркин В.Н. Личность как деятель субъект//Акмеология, кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности Российской академии государственной службы при Президенте РФ, 3, 2007.

2. Зоткин Н.В.Психологическая концепция смысла. - Психология, 1998. - 460 с. 3. Лейбин В.М. Психоанализ. Учебное пособие. - Спб.: Питер, 2002. - 576 с.

4. Синицын Е., Синицына О. Тайна творчества гениев. - Новосибирск.:, НГАХА, 2004, 527с.

5. Психология посттравматического стресса. Часть 1. Теория и методы. - М.: Когито-Центр, 2007. - 208 с.

6. Франкл. В. Человек в поисках смыла. - Прогресс, 1990. - 368с.

7. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. 2-е изд. - М.: Психоаналитическая ассоциация, 2008. - 218с.

8. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамикаМ.: Смысл, 1999. - 486с.

9. Иванов А..Л. Жуматий Н.В. Психологическая реабилитация, военнослужащих, получивших тяжелые ранения и увечья в Чеченской Республике методом психоаналитического консультирования и психодрамы. - М.: Материалы V Всероссийской научно-практической по психотерапии и клинической психологии «Душевное здоровье человека - духовное здоровье нации», Изд-во Института Психотерапии, 2002. - 280с.

10. Журавлев В. Ф. Нарративное интервью в биографических исследованиях. - Социология: 4 М. 1993-4N 3-4. С. 34-43.

11. Horowitz, М.J., Wilner, М., & Alverez, W. (1979). Impact of Events Scale: А measure of subjective stress. Psychosomatic Medicine 41, 209-218.

12. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик. Книга 3. - М.: Когито-Центр, 2007, - 400 с.

13. Глас Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. - М.: Прогресс, 1976. - 496с.

Приложение 1

Опросный лист по шкале влияния травматического события Хоровица

Инструкция:

Назовите стрессовое жизненное событие, пережитое Вами, и укажите дату, когда оно произошло.

Событие:

Дата:

Ниже приводится ряд высказываний, характерных для людей, переживших стрессовые жизненные события. Прочтите каждое высказывание и оцените, насколько оно отражает Ваше состояние на протяжении последних 7 дней. Если какое-либо из них совсем не отражает Вашего состояния, сделайте отметку в колонке:

никогда, редко, временами, часто

1. Я задумывался об этом событии, сам того не желая.

2. Я не позволял себе расстраиваться, когда думал об этом событии или нечто мне о нем напоминало.

3. Я пытался вычеркнуть это событие из памяти.

4. Я с трудом засыпал, плохо спал, потому что картины и мысли об этом событии всплывали в моей голове.

5. Меня охватывали сильные переживания, связанные с этим событием. 66 Мне снились сны об этом событии.

7. Я сторонился всего того, что напоминало мне об этом событии.

8. Мне казалось, будто это событие вообще не происходило или не было реальным.

9. Я старался не говорить об этом событии.

10. Картины этого события внезапно возникали в моем сознании.

11. Даже посторонние вещи заставляли меня думать об этом событии.

12. Я понимал, что все еще полон чувствами, связанными с этим событием, но ничего не делал, чтобы с ними справиться.

13. Я старался не думать об этом событии.

14. Всякое напоминание об этом событии воскрешало переживания, связанные с ним.

15. Мои ощущения, связанные с этим событием были схожи с состоянием оцепенения

Приложение 2

Опросный лист по шкале влияния травматического события Хоровица участника А

Событие: смерть товарища в ходе боевых действий

Дата: 18 января 2000 года

Никогда 0 баллов

Редко 1 балл

Временами 3 балла

Часто 5 баллов

1. Я задумывался об этом событии, сам того не желая. да

2. Я не позволял себе расстраиваться, когда думал об этом событии или нечто мне о нем напоминало. да

3. Я пытался вычеркнуть это событие из памяти. да

4. Я с трудом засыпал, плохо спал, потому что картины и мысли об этом событии всплывали в моей голове. да

5. Меня охватывали сильные переживания, связанные с этим событием. да

6. Мне снились сны об этом событии. да

7. Я сторонился всего того, что напоминало мне об этом событии. да

8. Мне казалось, будто это событие вообще не происходило или не было реальным. да

9. Я старался не говорить об этом событии. да

10. Картины этого события внезапно возникали в моем сознании. да

11. Даже посторонние вещи заставляли меня думать об этом событии. да

12. Я понимал, что все еще полон чувствами, связанными с этим событием, но ничего не делал, чтобы с ними справиться. да

13. Я старался не думать об этом событии. да

14. Всякое напоминание об этом событии воскрешало переживания, связанные с ним. да

15. Мои ощущения, связанные с этим событием были схожи с состоянием оцепенения да

Итого: 48 баллов.

Приложение 3

Опросник посттравматического роста

Инструкция. Оцените для каждого нижеследующего утверждения степень, в которой соответствующее изменение произошло в Вашей жизни вследствие Вашего кризиса (или исследователь дает специифическое описание кризисной ситуации), используя следующую шкалу.

Шкала оценок

Оцените нижеследующие утверждения, используя следующую шкалу оценок:

0. во мне не произошло никаких перемен после этой ситуации.

1. во мне произошли перемены в очень малой степени после этой ситуации.

2. во мне произошли перемены в малой степени после этой ситуации.

3. во мне произошли перемены в умеренной степени после этой ситуации.

4. во мне произошли перемены в большой степени после этой ситуации.

5. во мне произошли перемены в очень большой степени после этой ситуации.

Утверждения

1. У меня поменялись жизненные приоритеты

2. Я гораздо лучше понимаю ценность собственной жизни

3. У меня появились новые интересы

4. Я чувствую большую уверенность в себе

5. Я стал лучше понимать духовные проблемы

6. Я нахожу, что я больше рассчитываю на людей в трудную минуту.

7. Я направил свою жизнь по новому пути.

8. Я испытываю большую близость с окружающими.

9. Я более охотно выражаю свои эмоции.

10. Я лучше понимаю, что могу справляться с трудностями.

11. Я могу сделать свою жизнь лучше.

12. Я в большей степени способен принимать вещи такими, какие они есть. 13. Я могу больше ценить каждый день своей жизни.

14. У меня появились возможности, которые не были мне доступны.

15. У меня появилось больше сострадания к людям.

16. Я трачу больше усилий на налаживание взаимоотношений.

17. Я с большей вероятностью попытаюсь изменить то, что нуждается в изменении.

18. Я стал более религиозным.

19. Я обнаружил, что я сильнее, чем я полагал.

20. Я много узнал о том, какими бывают замечательными люди.

21. Я стал больше признавать, что нуждаюсь в других людях

Приложение 4

Опросник посттравматического роста участника А

Утверждения

1. У меня поменялись жизненные приоритеты 5

2. Я гораздо лучше понимаю ценность собственной жизни 5

3 У меня появились новые интересы 1

4. Я чувствую большую уверенность в себе 2

5. Я стал лучше понимать духовные проблемы 4

6. Я нахожу, что я больше рассчитываю на людей в трудную минуту. 0

7. я направил свою жизнь по новому пути. 3

8. Я испытываю большую близость с окружающими. 2

9. Я более охотно выражаю свои эмоции. 1

10. Я лучше понимаю, что могу справляться с трудностями. 5

11. Я могу сделать свою жизнь лучше. 5

12. Я в большей степени способен принимать вещи такими, какие они есть. 3

13. Я могу больше ценить каждый день своей жизни. 4

14. У меня появились возможности, которые не были мне доступны. 3

15. У меня появилось больше сострадания к людям. 3

16. Я трачу больше усилий на налаживание взаимоотношений. 3

17. Я с большей вероятностью попытаюсь изменить то, что нуждается в изменении. 5

18. Я стал более религиозным. 3

19. Я обнаружил, что я сильнее, чем я полагал. 4

20. Я много узнал о том, какими бывают замечательными люди. 2

21. Я стал больше признавать, что нуждаюсь в других людях 3

ОД - 3; НВ - 17; СЛ - 14; ДИ - 7; ПЦ - 14. Итого - 55 баллов.

Приложение 5

Опросный лист по Миссисипской шкале

ИНСТРУКЦИЯ: Назовите стрессовое жизненное событие, которое Вы пережили.

Укажите дату (период) когда оно происходило.

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 35 различных утверждений. На каждое утверждение дается несколько вариантов ответов: совсем неверно, неверно, отчасти верно, абсолютно верно или никогда, редко, иногда, часто, очень часто. Обведите кружком тот вариант, который наилучшим образом отражает Вашу жизненную ситуацию. Не тратьте времени на обдумывание ответов. Дайте тот ответ, который первым приходит Вам в голову. В опроснике нет «хороших» или «плохих» ответов. Не старайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Свободно и искренно выражайте свое собственное мнение.

1. До этого события у меня было больше друзей, чем сейчас.

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно.

1. Я не чувствую вины за то, что я делал в то время.

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно.

1. Если кто-то сильно меня заденет, я прихожу в ярость.

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно.

1. Если что-то напоминает мне об этом событии, я сильно расстраиваюсь и теряю душевное спокойствие.

1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

1. Люди, которые лучше всего меня знают, меня опасаются.

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно.

6) Я не могу достичь душевной близости с другими людьми.

1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

7) Мне снятся кошмары о том, что происходило в то время.

1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

8) Когда я задумываюсь о некоторых вещах, которые я делал в то время, мне кажется, что лучше бы я умер

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно.

9) Порой мне кажется, что я ничего не чувствую.

1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

10) Недавно у меня возникало желание покончить собой.

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно.

11) Меня тяжело добудиться.

1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

12) Я задаюсь вопросом, почему я все еще жив, когда другие погибли. 1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

13) Попав в некоторые ситуации, я чувствую как будто я снова нахожусь в той ситуации.

1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

14) Мои сновидения настолько похожи на действительность, что я просыпаюсь в холодном поту и делаю над собой усилия, чтобы не спать.

1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

15) Я испытываю чувство несостоятельности

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно.

16) Я не смеюсь и не плачу над тем, что вызывает смех или слезы у других людей.

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно.

17) Мне по-прежнему доставляет удовольствие то, что доставляло раньше

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно.

18) Мои фантазии носят явный пугающий характер.

1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

19) После этого события мне легко работать на одном месте.

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно.

20) Мне трудно на чем-то концентрироваться.

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно.

21) Бывало, что я плакал безо всякой на то причины.

1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

22) Я с удовольствием нахожусь в компании.

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно.

23) Мои желания меня пугают. 1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

24) Ночью я легко засыпаю.

1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

25) Я вздрагиваю от неожиданных звуков.

1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

26) Никто не понимает моих чувств, даже мои родные.

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно.

27) Я уравновешенный человек со спокойным характером.

1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

28) Есть вещи из моей жизни того времени, которые я не могу никому рассказать, ибо меня не поймут.

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно.

29) Были времена, когда я прибегал к алкоголю (или наркотикам), чтобы заснуть или забыть о том, что происходило, когда я служил

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно

30) В толпе я чувствую себя неуютно

1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

31) Я теряю самообладание и выхожу из себя по пустякам.

1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

32) Ночью я боюсь заснуть.

1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

33) Я стараюсь держаться подальше от всего того, что может напомнить мне о событиях, происходивших в то время

1- никогда; 2 - редко, 3 - иногда; 4 - часто; 5- очень часто.

34) У меня такая же хорошая память, как и раньше.

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно.

35) Мне трудно выражать свои чувства даже близким людям.

1 - совсем неверно; 2 неверно; 3 - отчасти верно; 4 - верно, 5 - абсолютно верно.

Приложение 6

Опросный лист по Миссисипской шкале

Событие: смерть товарища в ходе боевых действий
Дата: 18 января 2000 года

Итого 117 баллов

Приложение 7

Нарративное интервью

1 - этап:

«Я хотел бы попросить Вас рассказать историю Вашей жизни. Лучше всего, если Вы начнете с момента поступления в армию, расскажете затем обо всем, что с Вами происходило вплоть до настоящего времени. Вы можете говорить даже о деталях, так как меня интересует все, что важно для Вас самого».

2- этап:

Вопросы респонденту:

«В какие сферы жизни проблема уже проникла, где ее влияние особенно сильно? Влияет ли она на взаимоотношения с другими людьми, на чувства, вмешивается ли в мысли, как она изменила Ваше представление о самом себе и об истории Вашей жизни?

«На какие сферы Вашей жизни расстройство еще только планирует распространить свое влияние, что ей еще неподконтрольно? Куда Вы пока не пустили проблему? Куда низа что не пустите? Почему? «Как именно выражается Ваш психический дискомфорт? Как именно манипулирует Вами?

«Как Вы противодействуете психическому дискомфорту? Есть ли какие-то техники, стратегии, хитрости, которые помогают справиться с Вашей проблемой?

«Какие аспекты посттравматической проблемы помогают обесценивать те или иные Ваши способности, знания и умения? «Какие Ваши качества, умения, способности могут противостоять расстройству?»

3 - этап:

«Как Вы оцениваете свое прошлое?»

«Какие у Вас есть планы, цели и мечты? Какие вообще планы на жизнь?»

«Что поддерживает и питает Ваши страдания, а что поддерживает Вас?»

Приложение 8

Анкета нарративного анализа участника А

«В армию я пошел служить по желанию родителей, по наследственной линии. Особенного интереса к этой профессиональной сфере, не проявлял, хотел быть программистом. Но служил хорошо, так как по своей натуре я человек старательный и обязательный. Отношения в общем-то складывались нормально, иногда случались конфликты с начальством и подчиненными, но в целом обходилось без проблем. Дружественные отношения сложились со многими офицерами-коллегами. В том числе с погибшим товарищем. Нам пришлось участвовать в античеченских компаниях 2000 года. Жил в постоянной опасности, с глубоко скрываем страхом перед смертью, опасением за себя и других наших ребят. 18 января у меня на глазах погиб мой товарищ. В этом не было моей или чьей-либо вины из нашего состава, но мне иногда кажется, что я мог бы тогда как-то повлиять на ситуацию.

После этого происшествия оставаться в армии я не захотел. Но в отставке моя жизнь не была уже такой, как раньше. Отношения с близкими ухудшились, сменил несколько работ.

Проблема проникла практически во сферы моей жизни. Единственное, что не изменило своего позитивного оттенка - мое общение и отношения с дочерью.

Дискомфорт выражается главным образом в навязчивых воспоминаниях, тревожных ощущениях либо иллюзии полного отсутствия ощущений, плохом сне с кошмарами, раздражительности, отсутствии нормального контакта с окружающими.

Чтобы справиться с ними прибегаю к аутотренингу, убеждаю себя в том, что таково судьба, нужно смириться и жить дальше ражи живых людей, ради своей семьи.

Ощущаю, что обесцениваются мои интеллектуальные и профессиональные навыки, мне трудно сосредоточиться, вспомнить порой элементарные вещи.

Противостоять этому может разве, что моя сила воли и моя вера. Свое прошлое оцениваю позитивно до вступления в армию, думаю это было ошибкой. На будущее смотрю настороженно. Мечтаю получить еще одно высшее образование, посвятить себя карьере, воспитанию ребенка. Во многом я переоценил жизненные ценности. Я не буду растрачивать себя по пустякам.

Проблему поддерживает внутренняя тревога, частые напоминания о прошлом. А меня поддерживает вера, любовь к моим близким. Они тоже в меру своих возможностей заботятся о моем восстановлении».

Первичный анализ:

2 - шаг: Высшие точки: поступление на службу, служба в «горячей точке».

Коллизии: столкновение интересов родителей и собственных, подавление чувствительности и высокие моральные стандарты. Драматические моменты: страх перед небытием, смерть товарища Постепенные изменения: отношения с окружающими до и после экстремального опыта.

3 - шаг «аналитическая абстракция»:

Этапы:

жизненный опыт до экстремальной ситуации:

экстремальный опыт;

посттравматический жизненный опыт.

Приложение 9

Опросный лист по методике незаконченных предложений

Вам предлагается короткое задание, в котором приводится ряд незаконченных предложений. Мы просим Вас закончить, завершить их до осмысленных предложений любым способом, который приходит на ум. Не думайте долго, давайте тот ответ, который первым приходит Вам в голову.

Я хочу

Я мечтаю

Иногда мне кажется

Я не хочу

Временами я думаю

Я опасаюсь

Когда я думаю о прошлом

Я надеюсь

Главное для меня сейчас это

Я все-таки смогу

Когда я думаю о будущем

Когда я думаю о смысле жизни

Приложение 10

Опросный лист по методике незаконченных предложений участника А

Я хочу избавиться от психического дискомфорта

Я мечтаю, чтобы моя жизнь была как до поступления на службу

Иногда мне кажется, что я ничего не чувствую

Я не хочу вспоминать о смерти товарищей

Временами я думаю, что война была напрасной

Я опасаюсь, что могу сделать плохо близким

Когда я думаю о прошлом, то расстраиваюсь

Я надеюсь, что смогу преодолеть эту проблему

Главное для меня сейчас это привести в порядок свое психологическое состояние

Я все-таки смогу восстановиться морально

Когда я думаю о будущем, то несколько тревожусь, но и радуюсь иногда

Когда я думаю о смысле жизни, то прихожу к выводу, что его не зачем искать - главное жить для семьи

Приложение 11

Реабилитационная программа для военных, принявших участие в боевых действиях в Чечне.

Цель программы: при помощи специально направленных заданий и упражнений работать над формированием стрессоустойчивости и понижением тревожности у военных, переживших экстремальный опыт военных действий в Чечне.

Задачи программы:

Разработать занятия для преодоления стрессовых ситуаций. Проводить специальные задания и упражнения для преодоления стресса и повышенной тревожнсоти.

План программы:

Анализ психологического состояния военных (проведение тестирования).

Определение целей и задач программы. Проведение тренинговых занятий по улучшению психо-эмоционального состояния военных.

Проведение групповых и индивидуальных занятий с военными для понижения уровня их стресса и тревожности. Анализ проведенной программы.

В ходе предварительных индивидуальных консультаций было выявлено, что основной проблемой военнослужащих, побывавших на войне в Чеченской республике независимо от срока их службы является изоляция. Учитывая это, данная программа краткосрочной реабилитации военнослужащих разрабатывалась авторами с акцентом в работе, направленной на преодоление изоляции.

Основной задачей в первый день является установление контакта консультантов с клиентами-военнослужащими в процессе индивидуальной работы (анкетирование и беседа). Со второй по четвертый день проводятся групповые занятия с последующим индивидуальным консультированием по залросам клиентов. Олыт проведения групповых занятий показывает, что оптимальной является ситуация, когда количество психолотв составляет около 1/3 всего состава группы, что позволяет им быть фасилитаторами (инициаторами и ускорителями) работы группы. Максимальный объем группы, при котором работа сохраняет оптимальный уровень эффективности, составляет 18-20 человек.

Программа представляет собой пластичную структуру: при необходимости можно вводить в нее дополнительные упражнения (например, динамические) или заменять одни упражнения на другие. Принципиально важной является последовательность выбора тем аанятий.

Первое групповое занятие - «Интервью».

Общая продоложительность занятия: 1,5 часа (при максимальном объеме группы).

Тема: Саморефлексия. Обращение к собственным переживаниям no поводу отношения к другим людям.

Цель: Преодоление изоляции - установление контакта между участниками группы.

Первая часть: Знакомство. Продолжитепьность первой части: 15-20 минут.

Ведущий выносит на обсуждение три «Правила группы»:

-не перебивать;

-не критиковать высказывания;

-не оценивать участников группы.

После принятия этик правил участникам дается возможность предложить другие правила, необходимые с ик точки зрения для создания атмосферы безопасности в группе. Участники вырабатывают определенный этический кодекс, обязательный для выполнения на групповых занятиях в ходе программы. Участие группы в разработке кодекса правил необходимо для осознанного принятия ответственности за их выполнение каждым участником.

Продолжительность: 10-15 минут.

Затем ведущий предлагает приступить к разминочному упражнению «Какой я сегодня».

Продолжительность: 5-10 минут. Инструкция: «Большинство из нас сейчас не знакомы друг с другом: Для того, чтобы легче заломнить имена, пусть сейчас каждый участник назовет свое имя и свою отличительную особенность (желательно уместить ее в одно слово), начинающуюся на ту же букву. Следующий за ним - повторит имя и отличительную особенность предыдущего, а затем назовет свои».

Примечание: Порядок ответов можно изменить, используя маленький мячик: участник, ответивший на вопрос, передает право ответа, бросая мячик тому, кого выбрал сам. Это усиливает вовлеченность в процесс работы и открывает новые возможности для контакта участников группы.

Вторая часть: Собственно «Интервью». Продолжительность: 40 минут - 1 час при объеме группы в 18-20 человек. «Интервью» является адаптированным вариантом проективной методики, разработанной А.Л. Лихтарниковым («переоценочное интервью»). «Интервью» состоит из пяти позитивных вопросов. Отвечая на вопросы и выслушивая ответы других, участники груллы имеют возможность поделиться своим опытом и познакомиться с опытом других. В процессе данной работы происходит раскрытие участников груплы, часто с неожиданных для других сторон. Многие впервые обнаруживают близость своих мыслей и чувств к мыслям и чувствам других людей, общность взглядов с другими людьми. У участников появляется интерес друг к другу, что ведет к преодолению изоляции и установлению контакта.

Инструкция: «Я сейчас задам по очереди пять очень просгых вопросов. Постарайтесь ответить на них. Отвечаем по кругу, по очереди. Пять кругов - пять вопросов. Начнем с первого»:

В качестве примера ведущий может первым отвечать на вопросы.

1) Что ты хорошо умеешь делать?

2) Что тебе нравится в себе?

Эти два вопроса исследуют самоотношение клиентов. Следующие два - отношение к другим людям, наличие / отсутствие изоляции и готовность к социальным контакгам.

3) Что тебе нравится в других людях?

4) Чего ты ждешь от других людей?

Пятый вопрос выявляет наличие ресурса. Этот вопрос подготавливает почву для работы на формирование позитивного прогноза. 5) В чем ты уверен относительно себя?

Третья часть: Упражнение «Портрет группы» (методика взята из материалов занятий курса «Психологическое консультирование» кандидата психологических наук, доцента кафедръг психологической помощи психолого - педагогического факультета СИбГПУ им. А.И.Герцена А.М. Родиной).

Продолжительность: 10-15 минут Оборудование: лист белой бумаги формата А-4, набор цветных карандашей или фломастеров. Инструкция: «Давайте нарисуем рисунок. Для нибудь начнет с любой простой детали, а затем по кругу каждый участник будет добавлять к рисунку еще по одной, пока не кончится круг». Когда рисунок готов, ведущий предлагает считать рисунок портретом группы. Портрет должен иметь имя, поэтому ведущий еще раз пускает листок с рисунком по кругу, и каждый участник предлагает свое название портрета (буквой, словом и т.п.).

Упражнение «Портрет группы» использует лространство рисунка, как символическое пространство контакта между участниками группы, что особенно важно для людей с низким уровнем доверия к окружающим и высокой тревожностью, так как освобождает их фантазию от условностей и стереотипов пространства привычного общения. «Портрет группы», объединяя все вместе участников груплы в таком виде деятельности, где результат получается совместным, является упражнением на сплочение группы.

Четвертая часть: Завершение. Продолжительность: 10-15 минут. Ведущий предлагает каждому участнику ответить на вопрос: Что сложного, важного и значимого бьиго сегодня? Этот вопрос дает разрешение говорить о сложностях (негативе) и, в то же время, заканчивает работу на выделении участниками позитнвных переживаний.

В конце занятия участникам предлагается обсудить выбор темы следующего дня. Данное предложение мотивирует их заявлять актуальные проблемы и закрепляет установленный контакт. Однако, практически любые предложения (тем более разнообразные), как показывает опыт, легко превращаются в одну и ту же тему второго занятия - мечты, желания, планы.

Второе занятие - «Безумное чаепитие» Общая продолжительность занятия: 2 часа - 2 часа 15 минут.

Тема: Мечты, желания, планы.

Цель: Восстановление целостности восприятия жизненного пути (прошлого, настоящего и будущего) каждого участника группы; продолжение работы с контактом и преодолением изоляции. Первая часть: Разминка. Продолжительность: 10-15 минут В начале занятия для разогрева группы ведущий задает каждому участнику волрос:

-Какой ты сегодня?

Вопрос обращен к ситуации «здесь и телерь» и способствует включению участников в работу группы.

Затем ведущий предлагает вспомнить «Правила круга», после чего задает каждому участнику вопрос:

-Что нового и хорошего произоисло с тобой со вчерашнего дня?

Вторая часть: «Безумное чаепитие».

Продолжительность второй части: 1 час 10 минут-1 час 20 минут. Упражнение «Безумное чаепитие».

Продолжительность: 45-50 минут.

Название упражнению дала сценка из сказки Л. Кэррола «Алиса в стране чудес», в которой участники чаепития все время перемещались вокруг стола в поисках новых чашек для чая. В «Безумном чаепитии» постоянное перемещение также является одним из ключевых моментов. Основная направленность упражнения - работа с целеполаганием и поиском ресурса для достижения цели.

Подготовка и проведение упражнения: Организуются два круга - внешний и внутренний. Количество людей в кругах равное. Круги располагаются лицом друг к другу (внешний круг к внутреннему), т.е. образуются пары.

Ведущий: «Сегодня я предложу вам задать себе вопросы и ответить на них. Вопросов будет восемь. Сначала на первый вопрос будут отвечать «люди внешнего круга», а «люди внутреннего круга» будут их слушать и при необходимости помогать. То есть внутренний круг будет кругом консультантов. На ответ дается 2-3 минуты». Ведущий предлагает «людям внешнеro круга» задать себе первый волрос: Что я хочу?

Ведущий (через 2-3 минуты): «Если все уже ответили, прошу внутренний круг встать и пересесть на одно место вправо. Телерь вы, «люди внутреннего круга» отвечаете на тот же вопрос уже новым для вас «людям внешнего круга», которые будут вашими консультантами в течение 2-3 минут».

Ведущий повторяет первый вопрос. Ведущий (через 2-3 минуты): «Если ответ удался всем, прошу встать «людей внешнего круга» и переместиться на 1 место вправо. На второй вопрос первыми отвечать будете опять вы».

Ведущий задает второй вопрос, и так далее. Таким образом, участники из внешнего и внутреннего кругов по очереди отвечают и выслушивают ответы на каждый вопрос; при этом «консультирующий» круг после выслушивания ответа на очередной вопрос перемещается на одно место вправо. «Смена ролей» (клиент-консультант) дает участникам возможносгь поочередно концентрироваться на своей и чужих проблемах и тем самым освободиться от сверхзначимости собственных проблем. Постоянная смена партнеров позволяет каждому охватить большой спектр проблем и способов их решения, что способствует экспоненциальному росту социального интеллекта и зачастую приводит к инсайту (озарению) в решении собственной лроблемы.

Участники группы во время упражнения «Безумное чаепитие» отвечают на следующие вопросы о себе:

1) Что я хочу?

2) Что я могу?

Первые два вопроса позволяют участникам исследовать свои актуальные мотивы и «рабочий», сознательно используемый ресурс. Следующие два вопроса восстанавливают психологическую связь между прошлым и настоящим, позволяют осознать их преемственность и динамику личностных изменений.

3) Какова моя заветная мечта детства?

4) Какова мечта такой же степени заветности сейчас?

Пятый и шестой вопрос посвящены сравнению необходимоro и имеющегося ресурса, выявлению неосознаваемого до сих пор потенциала.

5) Что нужно, чтобы моя мечта осуществилась?

6) Кто или что мне помогает в ее осуществлении? Последние два вопроса позволяют приступить к разработке конкретного плана no достижению наиболее значимых целей, завершая континуум прошлое-настоящее-будущее.

7) Что я сделаю для ее осуществления в ближайшие полгода после демобилизации?

8) Что я сделаю для ее осуществления, находясь еще на службе в армии?

После ответов обоих кругов на все вопросы ведущий предлагает немного размяться с помощью упражнения «Скалолаз».

Продолжительность: 10-15 минут. Упражнение представляет собой телесно-ориентированную технику и направлено на восстановление способности к телесному контакту, способности к доверию и взаимопомощи. Упражнение содержит скрытую метафору: жизненный путь есть цепь взаимодействий с другими людьми.

Инструкция: «Давайте встанем в одну линию, не обязательно прямую. Теперь мы все представляем из себя скалу, рядом с которой находится глубокая пропасть. Скала неровная, непроходимая, поэтому каждый сейчас может принять положение, способствующее максимальной нелроходимости. Учтите только, что вам же придется no ней и проходить. Самый смелый, предположим я, первым попытается преодолеть эту скалу по всей длине, хватаясь за имеющиеся выступы и используя наличные углубления. Настулать можно только между ступнями участников, составляющих скалу. К скале просьба: Не обрушиваться. Соседние скалы! Поддерживайте друг друга! Когда я преодолею весь путь, то встану, как продолжение скалы, а участник, стоявший в начале ее, станет следующим скалолазом».

После окончания упражнения участники возвращаются в круг и делятся своими впечатлениями и переживаниями no поводу «Безумного чаепития» и «Скалолаза».

Продолжительность: 10-15 минут.

Третья часть: «Раздача подарков».

Продолжительность третьей части: 20-25 минут.

Упражнение «Мы с тобой одной крови».

Продолжительность: 10-15 минут.

Оборудование: маленькие листочки бумаги, на каждом из которых написано название какого-либо животного. Животных предлочтительно выбирать сильных, гoрдых и красивых (лев, орел и т.п.), относительно несложных для изображения и узнавания. Название каждого животного встречается дважды. Кроме того, необходима шапка или коробка для этих листочков.

Инструкция: «Сейчае каждый из вас возьмет из шапки (коробки) листочек, на котором написано название животного. Необходимо будет найти своего «брата no крови», то есть животное тот же вида. Чтобы вас нашли, постарайтесь изобразить доставшегося вам зверя, причем молча». Улражнение направлено на развитие восприятия и передачи невербальной информации, как дололнительного слособа установления контакта.

Когда контакт между парами установлен, переходим к упражнению «Подарок напарнику».

Продолжительность: 10-15 минут.

Инструкция: «Давайте подарим своим единокровным братьям подарки.

Подарки будут символическими, они могут быть волшебными и не очень, поэтому можете дарить все, что угодно. Процесс дарения начинается словами: «Я (например; Иван) дарю тебе...». Не «хочу подарить», а именно «дарю». Важно, чтобы подарок состоялся. Если вам понравилось дарить подарки, можете подарить подарок еще кому-нибудь».

Четвертая часть: Завершение.

Продолжительность: 10-15 минут.

По круту каждый отвечает на вопрос:

Что было трудно и что было важно сегодня? Какие чувства вы переживали сегодня?

В конце обсуждается выбор темы следующего занятия. Третье занятие - «Быль о правах»

Продолжительность: 3-3,5 часа.

Тема: Права.

Цель: Осознание участниками группы наличия у них прав - таких же, как и у других людей - уже только потому, что они рождены людьми. Осознание взаимосвязи прав и ответственности. Принятие ими на вооружение такого понятия, как «гарант соблюдения прав». Поиск этот гаранта вовне и в себе, для себя и для других. Признание равенсгва своих прав и прав других людей.

Первая часть: Разминка.

Продолжительность разминки: 55-60 минут

Ведущий задает участникам группы уже знакомый им вопрос: Что нового и хорошего произошло с тобой со вчерашнего дня? Продолжительность круга: 10-15 минут.

Затем ведущий организует проведение следующих разминочных упражнений.

Упражнение «Контакт глазами»

Продолжительность: 5-10 минут. Инструкция: «Когда вы хотите лригласить девушку на танец, очень полезно предварительно поймать ее взгляд и убедиться в том, что вы не будете отвергнуты. Вот и проведем техническую подготовку к будущим приглашениям. Ваша задача - установить контакт глазами с кем-нибудь из круга (в нашем случае не обязательно это должна быть дама) и, не теряя этого контакта, поменяться с «контактером» местами».

Умение устанавливать контакт - главное оружие против изоляции. Тревожный, недоверчивый человек избегает смотреть другому в глаза, опасаясь «раскрыть» свои чувства и желания. Умение устанавливать контакт глазами - серьезное приобретение для людей, страдавших от изоляции. Упражнение «Контакт глазами» имеет смысл проводить только в рамках третьегo группового занятия, когда острота проблемы изоляции в группе уже снята и установилась атмосфера доверия между участниками группы. Теперь это упражнение «дает разрешение» на контакт глазами, как способ установления взаимоотношений в жизни вообще.

Упражнение «Самолет + машина» Продолжительность: 10-15 минут.

Инструкция: «Попрошу всех участников объединиться в две команды, равные no количеству. Команде слева необходимо будет построить самолет, причем деталями этого самолета будут они сами. Кто будет чем, и как оно при этом будет работать - решайте сами. Команда справа таким же образом строит машину. Время на постройку - 5 минут, затем - демонстрация результатов».

Упражнение «Спор»

Продолжительность: 5-10 минут.

Инструкция: «Предлагаю поспорить. О чем? Да, собственно, ни о чем. Просто поспорить. Выберите себе партнера; а затем один из вас будет утверждать: «Да!», а второй - «Нет!».

Чтобы никому не было обидно, через 2-3 минуты по моей команде точка зрения каждого - меняется на противоположную». Примечание: В этом упражнении имеет смысл варьировать интонацию утверждений, что придает спору игровой характер обогащает палитру эмоциональных реакций.

Упражнение позволяет участникам в игровой форме преодолеть психологический барьер, возникающий при необходимости противоречить другому человеку; отследить различия в эмоционалъной окраске утверждений «Да!» и «Нет!», что при дальнейшем обсуждении поможет увидеть разнообразие индивидуальных переживаний в одинаковых ситуациях.

Упражнение «Спор стенка на стенку».

Продолжительность: 5-10 минут. Инструкция: «Сейчас мы продолжим наши споры, но уже коллективно. Попрошу одного партнера из каждой пары отойти вправо, а другого - влево. У нас получилось две команды. Та, которая находится отменя справа, утверждает: «Да!». Та, что от меня слева - «Нет!». Через три минуты - обе команды меняются точками зрения».

Упражнение нацелено, прежде всего, на эмоциональную разрядку. Кроме того, «Спор стенка на стенку» дает возможность «почувствовать команду», то есть является упражнением на сплоченность. После этого упражнения ведущий предлагает участникам вернуться в круг и ответить на вопросы:

Какие ощущения были у вас, когда вы утеерждали: «Да!»?

Какие, когда вы говорили: «Нет!»? Что вы чуествовали, когда спорипи вдвоем?

Что - когда спорили «стенка на стенку»?

Все четыре вопроса задаются одним блоком. Подробные ответы на каждый вопрос не требуются. Важны общее впечатление и наиболее яркие эмоции.

Продолжительность: 10-15 минут.

Вторая часть: «Быль о праве».

Продолжительность второй части: 1 час 25 минут -1 час 35 минут.

Упражнение «Быль о правах»

Продолжительность: 50-55 минут.

Инструкция: «Просьба к участникам объединиться в тройки. Возьмите стулья и рассредоточьтесь в пространстве так, чтобы ни одна тройка не мешала беседовать другой. Я задам пять вопросов. Для ответа на каждый вопрос будет выделено 10 минут (примерно по 3 минуты на участника)».

Примечание: Необходимо приеутсгвие участника-психолога в каждой из малых групп. Если никго из участников-военнослужащих не готов взять на себя первый ответ (что бывает чаще всего - тема упражнения очень неожиданна, трудна для понимания и зачастую болезненна), то именно психолог будет первым отвечать на вопросы.

С интервалом в 10 минут ведущий задает волросы для малых грулп:

1) Какие права были у тебя в детстве?

2) Кто тебе их гарантировал?

3) Какие три главных права у тебя сейчас?

4) Кто тебе и как гарантирует?

5) Какие права ты гарантируешь другим?

Упражнение является центральным в третьем групповом занятии. Основная задача упражнения - достижение цели, поставленной в начале описания этого группового занятия: осознание участниками группы наличия у них прав, осознание взаимосвязи прав и ответственности, поиск гаранта соблюдения прав, признание равенства своих прав и прав других людей.

По окончании упражнения «Быль о правах» ведущий просит участников группы вернуться в круг и приступает к подготовке телесно - ориентированного упражнения «Разумный эгоизм».

Продолжительность: 20-25 минут.

Инструкция: «Выберите себе партнера. Встаньте спиной друг к другу. Выберите положение, в котороы вам удобно так, что можно простоять долго и не устать».

Когда равновесие в парах достигнуто, ведущий начинает формировать группу. Для этого к одной из пар (самой надежной) он присоединяет участников еще одной пары. После достижения нового равновесия - участников следующей и т.д. до того, пока не присоединятся все. Необходимо, чтобы группа некоторое время (лучше несколько минут, но можно и несколько секунд) побыла в состоянии равновесия. Скрытая метафора этот упражнения: хочешь, чтобы всем было хорошо - думай о себе; хочешь, чтобы тебе было удобно - учитывай желания других. После окончания упражнения участники возвращаются в круг и делятся своими впечатлениями и переживаниями no поводу упражнений «Быль о правах» и «Разумный эгоизм».

Продолжительность: 10-15 минут.

Третья часть: Практическое применение теории. Для закрепления приобретенных познаний в области права ведущий объявляет проведение упражнения «Правовая скульптура». Продолжительность: 25-30 минут Инструкция: «Объединитесь в три команды. Задание для всех трех команд одинаковое: придумать и поставить сценку на тему, которой посвящено сегодняшнее занятие, то есть - о правах. Это может быть «скульптура», то есть что-то неподвижное, а может содержать какое-то действие, но обязательно молча. Все должно быть понятно без слов. Времени на подготовку - 15 минут».

Четвертая часть: Завершение.

Ведущий задает вопросы для круга:

- Какие чувства вы испьатывали во время занятия?

- Что нового и важного вы узнали сегодня?

- Что нового вы узнали за эти четыре дня?

Продолжительность: 15-20 минут: Очень важным моментом является прощание психологов с военнослужащими.

Основной задачей реабилитационной программы является достижение участниками способности к дальнейшему самовосстановлению, поэтому военнослужащие должны знать о том, что дальше им придется двигаться по жизни самим, без помощи тех, кто были с ними эти четыре дня, а также о том, что они это могут. Группа, участниками которой они были, - это всего лишь модель общества, где соблюдаются принципы доверия и безопасности. Если им было хорошо в атмосфере группы, то они могут унести эти принципы с собой и делиться ими с другими людьми. Следует только помнить, что в «большом» мире несущих принципы доверия не всегда венчают лавровыми венками.

Литература по программе:

1. Маркин В.Н. Личность как деятель субъект//Акмеология, кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности Российской академии государственной службы при Президенте РФ, 3, 2007. Зоткин Н.В. Психологическая концепция смысла. - Психология, 1998. - 460 с. Лейбин В.М. Психоанализ. Учебное пособие. - Спб.: Питер, 2002. - 576 с. Синицын Е., Синицына О. Тайна творчества гениев. - Новосибирск.:, НГАХА, 2004, 527 с.
2. Психология посттравматического стресса. Часть 1. Теория и методы. - М.: Когито-Центр, 2007. - 208 с.
3. Франкл. В. Человек в поисках смыла. - Прогресс, 1990. - 368 с.
4. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. 2-е изд. - М.: Психоаналитическая ассоциация, 2008. - 218 с. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамикаМ.: Смысл, 1999. - 486 с.
5. Иванов А..Л. Жуматий Н.В. Психологическая реабилитация, военнослужащих, получивших тяжелые ранения и увечья в Чеченской Республике методом психоаналитического консультирования и психодрамы. - М.: Материалы V Всероссийской научно-практической по психотерапии и клинической психологии «Душевное здоровье человека - духовное здоровье нации», Изд-во Института Психотерапии, 2002. - 280 с. Журавлев В. Ф. Нарративное интервью в биографических исследованиях. - Социология: 4 М. 1993-4N 3-4. С. 34-43.
6. Horowitz, М.J., Wilner, М., & Alverez, W. (1979). Impact of Events Scale: А measure of subjective stress. Psychosomatic Medicine 41, 209-218.
Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик. Книга 3. - М.: Когито-Центр, 2007, - 400 с.
7. Глас Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. - М.: Прогресс, 1976. - 496 с. 4