

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Национальный медицинский исследовательский центр имени В.А. Алмазова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института медицинского  
образования  
ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова»  
Минздрава России  
Е.В. Пармон  
«27» января 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

по дисциплине «**МЕТОДЫ ПСИХОБИОГРАФИКИ В  
ПСИХОТРАВМАТОЛОГИИ**»

магистратура по направлению подготовки **37.04.01 Психология**  
Профиль «**Кризисная психология и психотравматология**»

Очная форма обучения

Санкт-Петербург  
2023

**ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России**

Сертификат [01D891DF7BA735C0000A995600060002](#)

Владелец [Пармон Елена Валерьевна](#)

Действителен с [07.07.2022](#) по [07.07.2023](#)



## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Методические материалы по дисциплине «Методы психобиографии в психотравматологии» рассмотрены и обсуждены на заседании кафедры психологии «20» декабря 2022г., протокол № 4

**Цель изучения дисциплины:** сформировать у обучающихся представления о базовых положениях психобиографии и умений применять психобиографические методики в психотравматологии.

**Задачи изучения дисциплины:**

1. Рассмотреть сферу применения, возможности и ограничения психобиографических методик в практической работе психолога при работе с психотравмами.
2. Выработать умения применять психобиографические методики и техники реконструирования субъективной картины жизненного пути.
3. Сформировать умения применять психобиографические методики и техники для мнемореабилитации травмы.

**Тема 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОБИОГРАФИЧЕСКОГО ПОДХОДА**

Психобиографический подход: направленность, сфера применения, возможности и ограничения. Понятие о биографии личности, ее соотношение с онтогенетикой. Место биографии в системе психологии. Жизненный путь как социально-историческая форма развития личности. Свойства и структура жизненного пути. Теоретико-эмпирические исследования жизненного пути и биографических событий в отечественной и зарубежной психологии. Психологические механизмы развития личности на жизненном пути: биографическое мышление, автобиографическая память, жизненный выбор.

Личность как субъект жизненного пути. Понятие автобиографической памяти личности (В.В. Нуркова, У.Найссер), биографического мышления (Р.А.Ахмеров, Н.А.Логинова), экзистенциальных переживаний (С.Л.Рубинштейн), ответственности и сознания в целом (К.А.Абульханова) как жизненных способностях личности как субъекта жизни. Уровни «биографической» активности личности. Жизненные способности личности. Понятие автобиографической памяти личности (В.В.Нуркова, У.Найссер), биографического мышления (Н.А.Логинова), внутренней речи (Б.Г.Ананьев), экзистенциальных переживаниях, мировоззренческих чувствах (С.Л.Рубинштейн), социальном мышлении и сознании в целом (К.А.Абульханова) как жизненных способностях личности.

Биографические кризисы в структуре жизненного пути (Р.А.Ахмеров). Кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности. Жизненный выбор и его структура (С.Л.Кравченко). Изменения в структуре личности в результате жизненного выбора.

**Задание**

Составьте аннотированный библиографический список 3-5 научных публикаций за последние три года, посвящённых изучению проблем жизненного пути личности.

Пример описания:

Толстых Н.Н. Хронотоп человека без определенного места жительства // Социальная психология и общество. 2022. Том 13. № 1. С. 224–229. DOI: 10.17759/sps.2022130113

Аннотация. В статье рассматривается проблема... Автором излагается... Предложено... Анализируется... Обсуждается...

**Задание**

Изложите содержание из опубликованной за последние три года статьи из научного психологического журнала, где описано психологическое исследование, выполненное с использованием психобиографического метода. Выполните анализ статьи по следующим пунктам:

- сведения о статье – библиографическое описание;
- сведения об авторе;
- основные положения теоретической части статьи;

- основные положения эмпирической (исследовательской) части статьи: использованные автором методы, обследованная выборка (характеристики участников исследования) и полученные результаты

- пример опыта из Вашей жизни, жизненных наблюдений или художественной литературы, который можно понять с помощью материалов статьи.

### **Контрольные вопросы**

1. Дайте общую характеристику психобиографического подхода: направленность, сфера применения, возможности и ограничения.

2. Раскройте понятие о биографике личности, покажите ее соотношение с онтогенетикой.

3. Охарактеризуйте жизненный путь как социально-историческую форму развития личности.

4. Раскройте свойства и структуру жизненного пути.

5. Выполните обзор теоретических концепций жизненного пути в отечественной и зарубежной психологии.

### **Темы для презентаций**

1. Личность как субъект жизненного пути (Б.Г.Ананьев, С.Л.Рубинштейн, К.А.Абульханова).

2. Понятие автобиографической памяти личности (В.В.Нуркова, У.Найссер и др.).

3. Понятие биографического мышления (Н.А.Логинова).

4. Биографические кризисы в структуре жизненного пути (Р.А.Ахмеров). Кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности.

5. Жизненный выбор и его структура (С.Л.Кравченко). Изменения в структуре личности в результате жизненного выбора.

## **Тема 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХОБИОГРАФИЧЕСКИХ МЕТОДИК**

Общие сведения о системе биографических методов. Источники биографической информации. Разновидности биографического метода: психобиография, каузометрия, анкеты, психологическая автобиография. Этапы и динамика психобиографического обследования.

Методы изучения и коррекции личности в контексте жизненного пути.

Психобиографическая беседа.

Событийно-биографические методики.

Анализ биографических документов.

Анализ дневниковых записей.

Анализ автобиографических воспоминаний.

Анализ генеалогических связей.

Методы самопрогнозирования.

Психобиографические тренинги.

«Биографические» письма.

Проективные методики жизненного пути.

Элементы психобиографического анализа жизненного пути. Принципы психобиографического обследования с учетом формы психологической работы (групповая, индивидуальная).

Принципы и алгоритмы разработки психологических рекомендаций по результатам интерпретации психобиографического материала клиента.

Выработка психологических рекомендаций по психобиографическому конструированию с учетом психологических особенностей клиента.

### **Задание**

Разработайте кейс психологической консультации, на которой Вы бы рекомендовали использовать психобиографическую методiku. В кейсе опишите:

- социально-биографические характеристики клиента;
- проблемная ситуация и запрос клиента;
- психобиографическая методика: ее место и роль в консультативном процессе; процедура; значение результатов для достижения консультативных целей.

### **Задание**

Разработайте вариант психобиографической процедуры обследования в соответствии с выполняемой темой диссертационного исследования.

Опишите цель, предмет, процедуру обследования, алгоритм обработки результатов.

### **Задание**

Используйте для самодиагностики приемы психобиографического исследования, описанные в Приложении 1.

Составьте психодиагностическое заключение по материалам использованных методик.

Проанализируйте, какие дополнительные сведения дают возможность получать психобиографические методики в сравнении с опросными стандартизированными методиками психодиагностики. Укажите на ограничения применяемых методов.

### **Контрольные вопросы**

1. Выполните общий обзор системы биографических методов.
2. Назовите источники сбора биографической информации в психологических исследованиях и практике.
3. Перечислите этапы и элементы психобиографического обследования.
4. Назовите принципы психобиографического обследования с учетом формы психологической работы (групповая, индивидуальная).
5. Назовите принципы и алгоритмы разработки психологических рекомендаций по результатам интерпретации психобиографического материала клиента.

### **Темы для презентаций**

1. Психобиографическая беседа как метод изучения и коррекции личности в контексте жизненного пути.
2. Событийно-биографические методики изучения и коррекции личности в контексте жизненного пути.
3. Методы самопрогнозирования и их использование в практиках психобиографики.
4. «Биографические» письма и их использование в практиках психобиографики.
5. Проективные методики жизненного пути и их использование в практиках психобиографики.

## **Тема 3. СУБЪЕКТИВНАЯ КАРТИНА ЖИЗНЕННОГО ПУТИ И МЕТОДЫ ЕЕ РЕКОНСТРУКЦИИ**

Понятие субъективной картины жизненного пути.

Психобиографическая оценка организации времени жизни личности. Событийный анализ жизненного пути личности. Оценка жизненного события и его когнитивная концептуализация.

Виды жизненных событий.

Событийный анализ жизненного пути личности. Содержательный, эмоциональный, возрастной анализ событий. Ранжирование событий по разным основаниям. Каузометрия. Концептуальные формулы жизненного пути. Рисуночные методики и методики визуализации

жизненного пути. Семантический дифференциал жизненной ситуации. Тест временной перспективы (Ф.Зимбардо). Метод мотивационной индукции (Ж.Нюттен). Методика «Жизненный путь» И.Л.Соломина.

#### **Задание**

Используйте для самодиагностики методику проективной психодиагностики «Жизненный путь» (см. Приложение 1).

Составьте психодиагностическое заключение по материалам использованной методики.

Проанализируйте, какие дополнительные сведения дают возможность получать проективные в сравнении с событийными методиками психобиографического подхода. Укажите на ограничения применения методики.

#### **Задание**

Используйте для самодиагностики методику «Семантический дифференциал жизненной ситуации», описанную в Приложении 2. Составьте психодиагностическое заключение по материалам использованной методики.

Проанализируйте, какие дополнительные сведения дает возможность получать психосемантическая методика анализа жизненной ситуации в сравнении с опросными стандартизированными методиками психодиагностики. Укажите на ограничения использования методики.

Предложите вариант использования данной методики в контексте проводимого диссертационного исследования.

#### **Задание**

Используйте для самодиагностики методику «Опросник временной перспективы» Зимбардо (Приложение 2). Составьте психодиагностическое заключение по материалам использованной методики.

Назовите ситуации практической работы психолога, где целесообразно применение данной методики.

Предложите способы использования методики в научных исследованиях. Назовите релевантные для изучения с помощью научные проблемы.

#### **Задание**

По материалам самообследования к темам 2 и 3 составьте Психологическое заключение (согласно Приложению 4). Заключение предоставляет собой результаты самообследования по психобиографическим методикам и составление общего психобиографического описания жизненного пути обследуемой личности.

#### **Контрольные вопросы**

1. Дайте определение понятию субъективной картины жизненного пути.
2. Дайте определение понятию субъективного времени жизни личности.
3. Назовите приемы психобиографической оценки организации времени жизни личности.
4. Дайте общую характеристику методу событийного анализа жизненного пути личности.
5. Приведите примеры классификаций типов жизненных событий.

#### **Темы для презентаций**

1. Событийный анализ жизненного пути личности; содержательный, эмоциональный, возрастной анализ событий.

2. Каузометрия (Кроник, Ахмеров).
3. Семантический дифференциал жизненной ситуации.
4. Тест временной перспективы (Ф.Зимбардо).
5. Методика «Жизненный путь» И.Л.Соломина.

#### **Тема 4. ПСИХОБИОГРАФИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПСИХОТРАВМАТОЛОГИИ**

Задачи психоконсультирования и психокоррекционной работы на основе биографического метода. Психокоррекционные возможности психобиографических методов. Психобиографические методы в практике оказания психологической помощи при травмах и экзистенциальных переживаниях. Методики психобиографического конструирования.

Задачи психоконсультирования и психокоррекционной работы на основе биографического метода. Возможности, ограничения и особенности использования психобиографических техник для коррекции посттравматических состояний и посттравматической реабилитации. Принципы и этапы разработки программ оказания кризисной психологической помощи с использованием психобиографических техник. Методы оценки эффективности психобиографических приемов оказания психологической помощи клиентам.

##### **Практическое задание**

Для закрепления материала по теме и для оценки умений применять методики психобиографического анализа в работе психолога обучающимся предлагается ролевая игра «Яйцо травмы». Обучающиеся разделяются на пары, где один участник играет роль психолога, а другой – клиента. Далее под руководством психолога клиент выполняет методику «Яйцо травмы» Г. Мюррея. После выполнения инструкций психолог проводит беседу по алгоритму методики, предлагает клиенту перечень рекомендаций.

После завершения работы роли в паре меняются. Работа повторяется.

Материал для выполнения задания содержится в статье:

Андронникова, О. О. Технологии "Яйцо травмы" М. Мюррей и "Яйцо радости" О. Андронниковой в работе с психологической травмой / О. О. Андронникова // СМАЛЬТА. – 2022. – № 1. – С. 79-95. – DOI 10.15293/2312-1580.2201.07.

##### **Практическое задание**

Для закрепления материала по теме и для оценки умений применять методики психобиографического анализа в работе психолога обучающимся предлагается провести решение кейсов (психологический анализ индивидуальных случаев).

Решение кейса предполагает ответы по следующим пунктам.

1. Дайте определение биографическому событию, жизненной стратегии, жизненной направленности и позиции личности. Каково их психологическое содержание в приведенном примере (кейсе)?

2. Опишите основные задачи психологической помощи клиенту в приведённом примере.

3. Подберите психобиографические методики, соответствующие выделенным задачам и опишите алгоритм их применения.

4. Предложите, какие психологические рекомендации могут быть даны клиенту на основании применения выбранных психобиографических методик.

При оценке ответа учитывается:

- точное соответствие структуре анализа,
- полнота ответа на все поставленные вопросы,
- владение терминологией,
- аргументированность,
- краткость и логичность.

### Кейс № 1

Мужчина 29 лет обратился к психологу в связи с тягостными переживаниями после смерти отца полгода назад. Его мучает чувство вины, ведь при жизни отца он редко виделся с ним и даже не пригласил на свою свадьбу. В то же время его беспокоят вспышки агрессии по отношению к отцу, который оставил их с матерью, когда Антону было 6 лет, редко уделял ему внимание. Антон часто не может уснуть, прокручивая в памяти редкие встречи с отцом в разные моменты жизни. Часто ловит себя на том, что пытается сочинить диалог с отцом, если бы ему представилась возможность поговорить с ним.

### Кейс № 2

Женщина 42 года обратилась к психологу в связи с противоречивыми планами на будущее, между которыми она не может никак сделать выбор. Она прожила в браке 20 лет, все свое время посвящала семье и приусадебному хозяйству. Выросли и недавно уехали учиться в другой город два сына. Марину мучает ощущение пустоты, никчемности жизни в опустевшем доме. Не знает, как выстраивать в этой ситуации отношения с мужем. Постоянно беспокоят мысли о том, что жизнь прошла и всё было зря. Переживает, что нужно что-то предпринять, но не знает, что именно: родить еще одного ребенка, уехать вслед за сыновьями и помогать им устраиваться в новой жизни, открыть вместе с подружкой ателье (предлагает подруга), и которого не хватает в их небольшом городе.

### Кейс № 3

С жалобами на апатию, усталость, снижение трудоспособности, одиночество, трудности с засыпанием, чувство утраты, разочарования, обиды, возмущение и гнев (симптомы стресса) обратилась женщина 27 лет. Работает бухгалтером. Живет с родителями. Дважды была в гражданском браке (продолжая жить с мужьями в квартире родителей). Длительность браков – не больше года. Оба разрыва произошли по инициативе мужчин. Клиентка считает, что одной из причин разрыва явилось ее желание держать все под контролем, что негативно отразилось на ограниченность социальных связей, на отсутствие социальной поддержки и на стремление к уходу от контактов с социумом (избегающее поведение). Со слов клиентки, мужа считали ее маленькой, ни к чему не приспособленной девочкой – маминой дочкой, скучной, неинтересной, «пресной», не желающей расти и меняться. Воспитывалась в семье много работающих родителей, которые часто оставляли ее одну. До сих пор ощущает себя девочкой, которая боится быть брошенной.

### Кейс № 4

Клиент психолога 36 лет боится выходить из дома, давно, не покидая квартиры, работает в сфере ИТ. Как только выходит на улицу, ему становится плохо, кружится голова. Возникает страх смерти от удушья. Дома боится оставаться в одиночестве. Спасает мать. Особенно когда приходит пораньше с работы и проводит время с ним. Мать отвлекает клиента от мыслей об удушении и ей становится лучше.

### Кейс № 5

На приеме у психолога красивая, но не уверенная в себе женщина 33 лет, вошла ссутулившись. По специальности - переводчик, кандидат наук. Три года назад уехала на стажировку за границу и там вышла замуж. Отношения с мужем и его семьей не сложились. Вернулась в квартиру к неработающей матери, которая называет её неудачницей, несмотря на то, что клиентка продолжает содержать мать. Работает в престижном издательстве, считается лучшим специалистом, но, поскольку язык ей всегда давался легко и без особых усилий, женщина считает, что получает высокую зарплату и похвалу от начальства незаслуженно, что ей просто повезло. В беседе сообщила, что часто ощущала, что занимает не своё место. Обратилась с жалобами на тревогу, растерянность, уныние, апатию, ощущение тупика,



суицидальные мысли, вызванные «замучившими» её вопросами: «Кто я? Куда я? Зачем я? С кем я?». Чувствует себя «потерянной и несчастной».

### **Контрольные вопросы**

1. Назовите задачи психоконсультирования и психокоррекционной работы на основе биографического метода.
2. Изложите психокоррекционные возможности психобиографических методов.
3. Приведите примеры методик психобиографического конструирования.
4. Опишите сферы применения психобиографических методов в практике оказания психологической помощи при травмах и посттравматических состояниях.
5. Назовите возможности использования психобиографических приемов при переживании жизненных кризисов.

### **Темы для презентаций**

1. Задачи психоконсультирования и психокоррекционной работы на основе биографического метода.
2. Возможности, ограничения и особенности использования психобиографических техник для коррекции посттравматических состояний и посттравматической реабилитации.
3. Принципы и этапы разработки программ оказания кризисной психологической помощи с использованием психобиографических техник.
4. Методы оценки эффективности психобиографических приемов оказания психологической помощи клиентам.

### **Тестовые задания для контроля по дисциплине**

1. Согласно классификации методов психологии Б.Г. Ананьева, биографический метод относится к
  - a) Организационным методам
  - b) Интерпретационным методам
  - c) Эмпирическим методам
  - d) Методам обработки данных
2. Зарождение биографического метода в отечественной психологии связано с именем психолога
  - a) Б. Г. Ананьева
  - b) С.Л. Рубинштейна
  - c) Н.А. Логиновой
  - d) Ш. Бюлер
  - e) Н.А. Рыбникова
3. Предметом исследования в биографическом методе является
  - a) Личностные особенности
  - b) Копинг-стратегии личности
  - c) Жизненный путь личности
  - d) Ценностные ориентации личности
4. Концепции жизненного пути личности в отечественной психологии разрабатывали
  - a) Б. Г. Ананьев
  - b) С.Л. Рубинштейн
  - c) Н.А. Логинова
  - d) К.А. Абульханова
  - e) Б. Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, Н.А. Логинова, К.А. Абульханова

5. Основателем психологии жизненного пути является

- a) Ш. Бюлер
- b) Б.Г. Ананьев
- c) С.Л. Рубинштейн
- d) З. Фрейд
- e) Г. Олпорт

6. Биографические исследования польских социологов У. Томас и Ф. Знанецкий были посвящены

- a) Изучению влияния историко-политического контекста на личность человека
- b) Изучению ценностей
- c) Изучению мировоззрения польских крестьян
- d) Изучению жизненного пути мигрантов

7. Методика Каузометрия авторов Е.И. Головаха и А.А.Кроник относится к

- a) Проективным методам исследования личности
- b) Аксиобиографическим методам
- c) Событийно-биографическим методам
- d) Опросным методам

8. Субъективная картина жизненного пути личности обеспечивает

- a) саморегуляцию и самодерминацию личности
- b) стабилизацию личностной идентичности
- c) мотивацию развития
- d) целостность прошлого, настоящего и будущего личности
- e) саморегуляцию и самодерминацию личности, стабилизацию личностной идентичности, мотивацию развития, целостность прошлого, настоящего и будущего личности

9. Субъективная картина жизненного пути содержательно включает в себя

- a) Событийные группы
- b) Биографические кризисы
- c) Стиль жизни
- d) Жизненную историю
- e) Продуктивность жизни
- f) Событийные группы, биографические кризисы, стиль жизни, жизненную историю, продуктивность жизни

10. Методика «Модусы жизни» относится к

- a) Проективным экспрессивным методам исследования личности
- b) Полуструктурированному интервью
- c) Автобиографическим методикам
- d) Проективным автобиографическим методикам

11. Каким видом события расширила Н.А. Логинова классификацию событий Б. Г. Ананьева

- a) События среды
- b) События поведения
- c) События внутренней жизни

- d) Исторические события
- e) События семейной жизни

12. Методика Каузометрия предназначена для определения

- a) Ценностной структуры личности
- b) Наличия биографического кризиса личности
- c) Причин формирования характера
- d) Условий и предпосылок развития личности на жизненном пути

13. С точки зрения авторов методики Каузометрия психологическое настоящее

- a) Это то, что происходит «здесь и сейчас»
- b) Это те события, которые еще не наступили, но планируются самим человеком в самое ближайшее время
- c) Это наличие незавершенных дел, начатых в прошлом и связанных с целями и планами человека
- d) Это воспоминания о тех событиях, которые завершились в недавнем прошлом

14. Какой вид биографического кризисов был описан Е. Головахой и А. Кроником

- a) Жизненный кризис
- b) Профессиональный кризис
- c) Исторический кризис
- d) Кризис нереализованности

15. Наличие в субъективной картине жизненного пути большого количества случайных событий (авантюрных) по мнению авторов методики Каузометрии может говорить о вероятности:

- a) Появления связей между этим событием и событиями будущего
- b) Возникновения психологического кризиса
- c) Безответственного отношения к жизни
- d) Низкой рефлексии и высокой биографической защите

16. Методика «Анализ ранних воспоминаний» позволяет определить

- a) События, детерминирующие жизненный путь личности
- b) Актуальный стиль жизни личности
- c) Травматичные события раннего детства
- d) Психологический возраст личности
- e) Мотивационную насыщенность прошлого
- f) Особенности временной перспективы личности

17. Метод мотивационной индукции представляет собой

- a) Событийно-биографическую методику
- b) Метод незавершенных предложений
- c) Биографическую анкету
- d) Беседу
- e) Биографическое интервью
- f) Проективную экспрессивную методику

18. Исследования возрастных особенностей временной перспективы показали, что пожилым людям свойственно

- a) Жить прошлым
- b) Иметь чувство будущего
- c) Быть ориентированным на настоящий момент времени

d) Иметь ощущение «отсутствия перспектив»

19. Интервью «Психологические часы» применяется

- a) Для исследования психологического возраста личности
- b) Для исследования жизненных перспектив личности
- c) Для анализа уровня биографической защиты личности
- d) Для анализа уровня рефлексии личности

20. Психологический возраст личности можно исследовать с помощью методики

- a) Оценивание пятилетних интервалов Е. Головаха, А. Кроник
- b) Временной децентрации Е. Головаха и А. Кроника
- c) Временная перспектива Ф. Зимбардо
- d) Психологическая автобиография Е.Ю. Коржовой
- e) Тест Коттла

21. Семантический дифференциал времени позволяет определить

- a) Когнитивные и эмоциональные компоненты в субъективном восприятии времени
- b) Временные децентрации личности
- c) Особенности временной перспективы личности
- d) Индивидуальные установки в отношении к прошлому, настоящему, будущему

22. Шкала временных установок Ж. Нюттена и В. Ленсона представляет собой

- a) Биографический опросник
- b) Методику семантического дифференциала
- c) Субъективный опросник
- d) Событийно-биографическую методику
- e) Полупроективную методику

23. Целью биографическое интервью «Жизненный выбор» является

- a) Изучение черт характера личности
- b) Сбор фактов о совершении респондентом жизненных выборов
- c) Установление контакта для дальнейшего проведения биографического исследования индивидуальности
- d) Исследование содержательно-смысловой и инструментальной составляющей жизненного выбора
- e) Исследование актуальных ценностных направленностей личности

24. Беседа по методике «Жизненный путь» сосредотачивает внимание респондента на:

- a) Актуальной проблеме
- b) Негативном прошлом опыте
- c) целях, способах их достижения и вероятных преградах
- d) формальных характеристиках рисунка

25. Биографика - это

- a) составление биографий наиболее известных личностей в истории
- b) последовательное описание индивидуальности, учитывающее историчность ее развития
- c) теория и метод исследования жизненного пути личности
- d) составление психологических портретов психотических личностей

## **Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основная литература:**

1. Артемьева, О. А. Качественные и количественные методы исследования в психологии : учебное пособие для вузов / О. А. Артемьева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08999-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491743> (дата обращения: 22.04.2022).

2. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / Л. А. Головей [и др.] ; под общей редакцией Л. А. Головей. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07004-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488919> (дата обращения: 22.04.2022).

### **Дополнительная литература:**

1. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492876> (дата обращения: 20.04.2022).

2. Шарапов, А. О. Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 538 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495888> (дата обращения: 20.04.2022).

## **Глоссарий**

**Автобиографическая память** – это субъективное отражение пройденного человеком отрезка жизненного пути, состоящее в фиксации, сохранении, интерпретации и актуализации автобиографически значимых событий и состояний, определяющих самоидентичность личности как уникального, тождественного самому себе психологического субъекта. (В.В.Нуркова)

**Биографическое мышление** - главная познавательная способность субъекта жизнедеятельности, инструмент достижения адекватного понимания жизни. Важно также учесть, что практическая сторона биографического мышления проявляется как воля к жизни, жизнедеятельности и житнетворчеству. Причём к такой жизни, которую субъект считает достойной себя.

**Биографический метод** - "собираение и анализ данных о жизненном пути человека как личности и субъекте деятельности (анализ человеческой документации, свидетельств современников, продуктов деятельности самого человека и т. д.)" (Б.Г.Ананьев)

**Биографика ("генетическая персоналистика»)** - теория и метод биографического исследования жизненного пути человека, основных событий, конфликтов, продуктов и ценностей, развертывающихся на протяжении жизни человека в данных общественно-исторических условиях (Б.Г.Ананьев). Биографика как психологическая отрасль занимается психологическими механизмами социальной жизнедеятельности, жизненного выбора, включая экзистенциальные переживания, духовную работу внутреннего мира индивидуальности.

**Гуманистическая психология** — ряд направлений в современной психологии, которые ориентированы прежде всего на изучение смысловых структур человека. В гуманистической психологии в качестве основных предметов анализа выступают: высшие ценности, самоактуализация личности, творчество, любовь, свобода, ответственность, автономия, психическое здоровье, межличностное общение. Гуманистическая психология в качестве самостоятельного течения выделилась в начале 60–х гг. XX в. Как протест против бихевиоризма и психоанализа, получив название „третьей силы“. К данному у направлению могут быть отнесены А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Ш. Бюлер. Ф. Бэррон, Р. Мэй, С. Джуард и др.

**Жизненный выбор личности** - событие на жизненном пути, после которого жизнь существенно меняется, принимает то или иное направление. Личностным механизмом жизненного выбора является определённое соответствие ценностей, лежащих в основе выбора, и способов принятия решения и претворения его в жизнь. Л.С.Кравченко

**Индивид** (от лат. Individuum — неделимое) — Человек как единичное природное существо, представитель вида Homo sapiens, продукт филогенетического и онтогенетического развития, единства врожденного и приобретенного. Наиболее общие характеристики И.: целостность психофизиологической организации; устойчивость во взаимодействии с окружающим миром; активность. Иногда понятие индивид используют для обозначения отдельно взятого человека в совокупности всех присущих ему качеств: биологических, физических, социальных, психологических и др.

**Индивидуальность** - это неповторимое своеобразие конкретной личности во всей совокупности унаследованных и приобретенных специфических особенностей. Соотношение понятий «индивид» - «личность»-«индивидуальность» отражено в афоризме А.Г.Асмолова: «Индивидом рождаются, личностью становятся, индивидуальность отстаивают».

**Культурно-историческая теория** — концепция психического развития человека, разработанная в 20—30-е гг. российским психологом Л.С.Выготским при участии его учеников А.Н.Леонтьева и А.Р.Лурия. Согласно К.-и. т., главная закономерность онтогенеза психики состоит в интериоризации ребенком структуры его внешней, социально-символической (т. е. совместной со взрослым и опосредствованной знаками) деятельности. В итоге прежняя структура психических функций как “натуральных” изменяется — опосредствуется интериоризованными знаками, психические функции становятся “культурными”. Внешне это проявляется в том, что они приобретают осознанность и произвольность. В ходе интериоризации структура внешней деятельности трансформируется и “сворачивается”, с тем чтобы вновь трансформироваться и “развернуться” в процессе экстериоризации, когда на основе психической функции строится “внешняя” социальная деятельность. В качестве универсального орудия, изменяющего психические функции, выступает языковой знак — слово.

**Личность**. В общественных науках Л. рассматривается как особое качество человека, приобретаемое им в социокультурной среде в процессе совместной деятельности и общения. В отечественной психологии в рамках системно-деятельностного подхода Л. рассматривается как относительно устойчивая совокупность психических свойств, как результат включения индивида в пространство межиндивидуальных связей. Таким образом, можно сказать, что личность – это социальный индивид, проявляющийся в системе его отношений и социальных ролей.

**Онтопсихология** - есть психологическое исследование бытия человека, которое включает природный онтогенез индивида и социально-исторический жизненный путь личности. (Б.Г.Ананьев)

**Психологическое время личности.** *Объективное психологическое время* существует и как время психического индивидуального развития с последовательностью фаз и закономерной их длительностью. Возрастные особенности психики первично зависят от количества прожитых лет, фазы жизни - топологии времени. Психологический возраст может не совпадать с биологическим и хронологическим (паспортным). Так что в один и тот же момент один и тот же человек может состоять в разных возрастах, и половозрелость, например, может сочетаться с умственной и личностной инфантильностью.

Наряду с объективным психологическим временем существует и *субъективное*, т.е. субъективное отражение временных характеристик материальных процессов в природе, обществе и самом человеке. Это, во-первых, непосредственное ощущение и восприятие временных интервалов типа отмеривания и оценивания сравнительно с эталоном. Психология исследует способность человека ориентироваться во времени, находит её зависимость от свойств индивида, его сенсорной организации и темперамента. С другой стороны выяснились зависимости оценки времени от заполненности интервалов. Незаполненные отрезки времени воспринимаются более длительными, насыщенные событиями и впечатлениями - короткими. Но в памяти всё наоборот: заполненные интервалы времени вспоминаются как длинные, а незаполненные, скучные, кажутся короткими.

**Рефлексия** — самопознание в виде размышлений над собственными переживаниями, ощущениями и мыслями.

**Субъективная картина жизненного пути** - самосознании личности субъективная картина жизненного пути строится "соответственно социальному и индивидуальному развитию, соизмеряемому в биографо-исторических датах». В условиях социально-исторического либо биографического кризиса при деформации структуры личности она искажается: сокращается субъективное будущее, акцентируется сиюминутное настоящее, из прошлого выпадают существенные пласты опыта. На основе субъективной картины и концепции жизненного пути происходит регуляция личностью процесса её социальной жизнедеятельности, принимаются конкретные жизненные решения. (Б.Г.Ананьев)

**Экзистенциальная психология** — психологическое направление, основанное на принципах [гуманистической психологии](#) и исходящее из первичности бытия человека, с которым органически связаны базовые экзистенциальные проблемы, [стресс](#) и [тревога](#). Ее представителями являются Л. Бинсвангер, М. Босс, Е. Минковски, Р. Мэй, [В. Франкл](#), Дж. Бьюдженталь. Здесь выделяется следующий ряд проблем: жизни и смерти; свободы и ответственности; [общения](#) и одиночества: смысла и бессмысленности существования. Вместе с тем, считается, что конкретный человек имеет уникальный личный опыт, которые не может быть сведен к универсальным правилам.

## Исследование личности биографическим методом

### Методика «События»<sup>1</sup>

Инструкция. Предлагаем письменно перечислить, датировать и кратко описать те факты жизненного пути, которые Вы сами считаете событиями своей жизни. Для этого составьте список событий с кратким описанием события, календарной даты этого события, укажите возраст, в котором Вы его пережили. Событием обычно считают такой факт жизни, который существенно повлиял на ее дальнейший ход и (или) изменил какое-либо отношение, мировоззрение, характер.

Принимая во внимание уникальность содержания и формы осуществления события, отмеченного самим изучаемым, мы рассматриваем события как индикаторы его индивидуальности. Они указывают на значимые для человека объекты, случаи, ситуации в прошлом и настоящем, вошедшие в содержание внутреннего мира индивидуальности.

Обработка.

1. Подсчет количества событий, которое дает представление о развитии рефлексии личности, разной степени концептуализации жизненного пути и полноте жизни.

2. Подсчет процентов событий разного вида: события среды, поступки, события внутреннего мира.

3. Анализ содержания событий в контексте всего жизненного пути и в связи с возрастом и личностными особенностями человека.

### Методика «Оценивание пятилетних интервалов» (ОПИ)<sup>2</sup>

Эта методика Е. И. Головахи и А. А. Кроника применяется для экспресс-диагностики субъективной картины жизненного пути личности, измерения динамики продуктивности жизни и других показателей — психологический возраст, коэффициент зрелости, ожидаемая продолжительность жизни и пр. Испытуемому предлагается оценить степень насыщенности важными событиями каждого 5-летия жизни с рождения до ожидаемой даты смерти (по 10-балльной шкале). После проведения методики подсчитываются результаты по каждой из шкал по определенной формуле.

Оценка ожидаемой продолжительности жизни (ОПЖ) — первая и самая простая характеристика субъективной картины жизненного пути. Испытуемый называет возраст своего предполагаемого ухода из жизни.

Показатель субъективной реализованности (СР) определяется через соотношение насыщенности прожитых лет важными событиями и ожидаемой человеком суммарной насыщенности жизни в целом. Чем больше значимых событий жизни в прошлом, тем выше реализованность. С возрастом показатель реализованности растет.

Продуктивность жизни определяется суммарной насыщенностью всех периодов, т.е. количеством значимых событий и продолжительностью жизни.

Другой показатель, получаемый по методике ОПИ, — это психологический возраст (ПВ). Психологический возраст является мерой психологического прошлого. Он вычисляется по формуле

---

<sup>1</sup> Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / Л. А. Головей [и др.] ; под общей редакцией Л. А. Головей. – 2-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07004-0. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/449994>

<sup>2</sup> Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. 2-е изд. М. : Смысл, 2008.



$$ПВ = СР \cdot \frac{ОПЖ}{100},$$

Коэффициент взрослости (КВ) — это соотношение психологического и хронологического возрастов:

$$КВ = \frac{ПВ}{\text{хронологический возраст}} \cdot 100.$$

При  $КВ < 100$  человек психологически моложе, при  $КВ > 100$  — старше, при  $КВ = 100$  человек чувствует себя в соответствии с хронологическим возрастом. Наличие больших различий между психологическим и хронологическим возрастом способствует определенным кризисам. Оптимально, по-видимому, когда  $КВ = 80 - 100$ , что истолковывается как наличие значимых жизненных ожиданий и еще нереализованного творческого потенциала.

Соответствие хронологического и психологического возрастов свидетельствует об умении человека найти приемлемый для себя темп жизни, соразмерить притязания с возможностями. Завышенный ПВ связан с пессимистичной и обедненной жизненной перспективой. Большие различия между психологическим и хронологическим возрастом указывают на возможные биографические кризисы личности. Так, кризис нереализованности имеет место, когда психологический возраст значительно ниже хронологического, это связано с переживаниями неудовлетворенности пройденными этапами жизни, причиной чему является занижение значимости собственных достижений и успехов или их отсутствие. Кризис бесперспективности имеет место, когда человек не ставит цели, слабо планирует свою жизнь, не умеет мечтать. Данный кризис связан с трудностями построения жизненной программы, самоопределения и самореализации личности. Кризис опустошенности имеет место, когда при смене социальной ситуации у человека нарушается ориентировка в текущем потоке событий, в настоящем времени, появляется чувство непредсказуемости, неопределенности будущего.

### **Методика «Психологическая автобиография»<sup>3</sup>**

Обогащенный вариант событийной методики разработала Е. Ю. Коржова. Изучаемые составляют перечень событий своей жизни, а затем оценивают события по их значимости и желательности/нежелательности путем приписывания им баллов от 1 до 5 (с плюсом или минусом). Кроме того, автор выделяла типы событий по критерию их причин, по сферам жизни, где они случились (родительская семья, брак, дети, здоровье, учеба, работа и т.д.), соответственно определяла частоту встречаемости (оригинальность/популярность) событий различного типа, отнесенность событий к прошлому или будущему. Обработка предполагает подсчет баллов по всем категориям оценок, количества событий разного вида, временные характеристики (удаленность во времени, или дистантность).

При интерпретации учитываются следующие характеристики событий: а) количество воспроизведенных событий жизни; б) значимость данного события по сравнению с другими; в) желательность событий; г) степень влияния событий на ход жизни; д) временная дистанция антиципации и ретроспекции (удаленность событий в прошлом или будущем времени). Кроме того, важны содержательные характеристики событий: е) тип и вид значимых событий; ж) «оригинальность/популярность» (частота встречаемости событий различного содержания); з) «сила/слабость» (преобладающее влияние личностных либо ситуационных переменных).

**Инструкция.** Перечислите наиболее важные события, которые произошли в Вашей жизни, а также те, которые Вы ожидаете в будущем. Каждое событие, как состоявшееся, так

<sup>3</sup> Коржова Е. Ю. Психологическое познание судьбы человека. СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2002.

и ожидаемое, было (будет) радостным или грустным. Попробуйте выразить свое отношение к указанным Вами событиям, оценив радостные от +1 до +5, а грустные от –1 до –5. Отметьте на бланке примерные даты событий.

#### Фрагмент таблицы к методике

№	Событие	Оценка события	Дата	Примечания
1	2	3	4	5
Прошедшие события				
1	Замужество	+5	1967	Здесь экспериментатор обозначает тип и вид и другие характеристики события
2	Болезнь	–3	1985	

#### Методика «Переживания событий жизни»

Составить таблицу, отметив в ней значимые события жизни: 3 события (или более, на усмотрение обучающегося). По каждому событию необходимо выписать и проанализировать свои переживания. Ответы обрабатываются методом контент-анализа. Интерпретация результатов предполагает анализ:

- социальной ситуации развития личности;
- основного фона эмоциональных переживаний в разные периоды развития;
- ценностных ориентаций, направленности, интересов, тенденций, среды общения, социальной активности личности;
- основных конфликтов и движущих сил развития личности.

Основные даты	События	Переживания

#### Методика «Автобиография и биографическое интервью»<sup>4</sup>

Как в письменном тексте (автобиографии), так и в устной биографической беседе (интервью) изучаемого просят погружаться в прошлое, заново переживать его, вместе с тем не препятствуют его оценкам и обобщениям. При этом требуется датировать упоминаемые факты из личной истории. Автобиография дается изучаемому как домашнее задание. Интервью проводится очно в один – три приема.

Чтобы успешно провести интервью и получить психологически ценную информацию, необходимо строить вопросы с опорой на уже известные из официальных документов, анкеты и автобиографии факты. Беседа проводится индивидуально, с глазу на глаз. Если изучаемый не возражает, то лучше записывать беседу на диктофон, но в любом случае надо вести подробную, а лучше дословную запись."

<sup>4</sup> Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / Л. А. Головей [и др.] ; под общей редакцией Л. А. Головей. – 2-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07004-0. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/449994>

Пункты плана автобиографии, а также биографического интервью, применительно к изучаемым в возрасте поздней юности и ранней молодости, могут быть следующими:

1. Характеристика родительской семьи. Средний доход, уровень жизни, жилищные условия. Уровень и характер образования членов семьи. Взаимоотношения в семье. Основные события семейной жизни.

2. Общение. Характеристика друзей, неприятелей, значимых других, особенно родителей. Был ли в биографии данной личности человек-событие.

3. Организации и группы. Участие в различных организациях, общностях. События из жизни коллективов, города, страны, мира, которые лично переживались и запомнились.

4. Характеристика учебной деятельности. Любимые и нелюбимые предметы. Уровень успеваемости. Отношение к учебным занятиям. Знакомство с научной, научно-популярной и справочной литературой.

5. Интересы и увлечения. Характеристика чтения. Объем и репертуар в разные периоды жизни. Любимые произведения и персонажи, переживания по поводу прочитанного. Памятные фильмы, спектакли, концерты, выставки. Участие в различных кружках, спортивных секциях.

6. История выбора специальности. Интересы, связанные с выбором профессии. Были ли пробы учиться где-то еще до окончательного выбора? Каналы и источники информации об избранной профессии. Что определило окончательный выбор?

7. Ход физического развития. Перенесенные заболевания. Общая оценка здоровья по фазам жизненного пути.

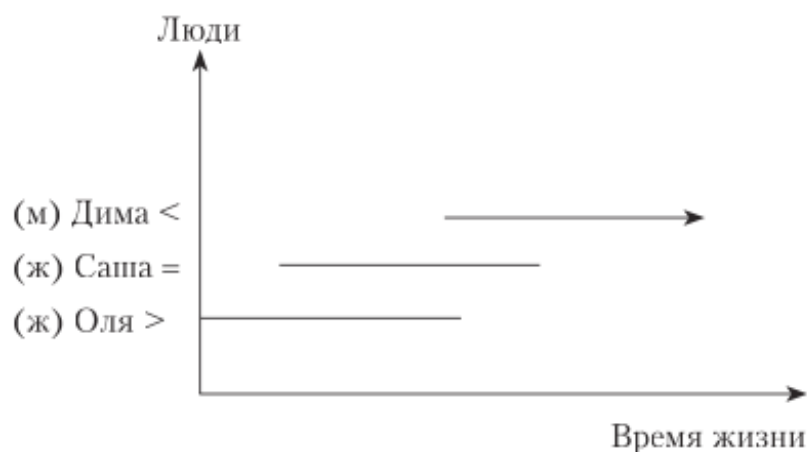
### **Методика «Круг общения»<sup>5</sup>**

Методика направлена на получение в графической форме датированных сведений об истории общения на жизненном пути. По нашим данным это наиболее важное измерение жизни: 44% событий, указанных изучаемыми, имеют отношение к общению. Инструкция. Предлагаем отобразить основные, наиболее важные контакты с окружающими людьми в Вашей жизни. Для этого Вам дается система координат, где на оси абсцисс отмечены годы Вашей жизни от рождения по сегодняшний день. Вам надо будет обозначить на оси ординат инициалы или имена людей, с которыми Вы общались. Каждому имени соответствует одно деление на оси ординат. На уровне того или иного деления Вы проведете горизонтальную прямую или отрезок, начало которого соответствует году знакомства с указанным человеком, а конец — году завершения Ваших контактов с ним — очных и заочных. Если это общение продолжается по настоящее время, то Вы изображаете прямую со стрелкой на конце, как бы устремленную в будущее. Учтите, Вы должны отразить: а) дружеские связи, что можно понимать как совместное проведение досуга, обсуждения интересных тем, регулярную переписку, обращение за помощью, симпатию и т.п.; б) антипатии, т.е. общение с теми, кто был Вам неприятен, противодействовал Вам, вредил, но по обстоятельствам Вы вынуждены были с ним общаться, и это не прошло бесследно для вас; в) характер и интенсивность Ваших человеческих связей.

Обозначения: связи-симпатии рисуйте сплошной линией, связи-антипатии — пунктиром, интенсивность закодируйте одной или двумя линиями, укажите по оси ординат имя, пол (ж., м.) и позицию старшинства: существенно старше — >, существенно младше — <, ровесник — =. Пример смотрите на рисунке ниже.

---

<sup>5</sup> Логинова Н. А. Биографический метод в свете идей Б. Г. Ананьева // Вопросы психологии. 1986. № 5. С. 104—112.



Обработка данных по методике «Круг общения» состоит в следующем. Подсчет количества связей, что свидетельствует об объеме общения. Подсчет средней длительности связей, что свидетельствует об устойчивости межличностных отношений. Выявление пропорции старших, младших и ровесников, а также мужчин и женщин в структуре общения. Последнее указывает на избирательность общения и косвенно на другие характерологические черты личности (например, застенчивость, уровень притязания, общее развитие). Следует обратить внимание на динамику общения по годам жизни. Для этого на основе полученной диаграммы общения в изображенной выше системе координат (рис. 18.1) надо построить график общения в системе координат, где по оси абсцисс отмечены годы жизни (возраст), а по оси ординат — количество межличностных связей, приходящихся на каждый год жизни. Продуктивно интерпретировать динамику общения в связи с теми или другими событиями жизни (смена местожительства, учебного заведения, места работы, вступление в брак и т.п.).

### **Методика «Каузометрия» А.А. Кроника<sup>6</sup>.**

#### Ход работы:

Необходимо выполнить процедурные этапы методики:

1. биографическая разминка: временной тест Коттла
2. формирование списка событий,
3. датировка событий,
4. ранжирование событий по важности,
5. подбор цветowych ассоциаций событий,
6. анализ событий по 5-бальной (от -2 до +2) шкале «приятное-неприятное»,
7. причинный анализ межсобытийных отношений,
8. целевой анализ межсобытийных отношений,
9. обозначение сфер принадлежности (социум, природа, работа, личная жизнь),
10. определение «личностного временного центра».

Обработка результатов: заключается в следующем: необходимо построить таблицы содержательных и мотивационно-эмоциональных характеристик, построить каузоматрицу и каузограмму.

Провести анализ и интерпретацию полученных результатов. Составить общее заключение.

<sup>6</sup> Кроник А.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути [Текст] / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Смысл, 2008. - 294 с.

## Методика «Жизненный путь» А.С. Соломина<sup>7</sup>.

### Ход работы:

Рисовать необходимо на чистом листе бумаги А4. Уменьшение площади недопустимо по причине ограничения амплитуды графических движений. Следует рисовать только простым карандашом или ручкой.

### Инструкция:

Путник шел по дороге, которая называлась «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался по какому пути идти дальше?

Представьте себя на месте этого путника.

О чем вы думаете?

Что вы чувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую историю, свое положение в данный момент и варианты своей будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии, мечты.

Куда вы хотите прийти?

Что вы возьмете с собой в дорогу?

С чем встретитесь на своем пути?

Чему вам предстоит научиться?

Обработка результатов: дается интерпретация рисунка с опорой как на общие принципы интерпретации проективных рисуночных методик (формальные показатели), так и учитывая психологическое содержание самого рисунка (содержательные показатели). В конце дается целостное заключение о представлении личности о собственном жизненном пути и личностных особенностях испытуемого.

### Вопросы для обсуждения:

1. Перечислите, в каких случаях Вы считаете целесообразным использовать проективные методы исследования?

2. Для каких целей используется методика «метафорический жизненный путь»? Как можно использовать методику в исследовательской деятельности и консультативной практике?

3. В чем особенность проведения проективных рисуночных методик?

4. Каковы принципы интерпретации рисуночных методик?

---

<sup>7</sup> Соломин И.Л. Современные методы психологической экспресс-диагностики и профессионального консультирования [Текст] / И. Л.Соломин. - СПб.: Речь, 2006. - 280 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Методика «Семантический дифференциал жизненной ситуации» («СДЖС»)»<sup>8</sup>

*Инструкция.* «Вам будут предложены пары противоположных по смыслу прилагательных, например, «белое—черное». Проанализировав каждую пару, определите, какое одно из двух прилагательных точнее описывает вашу жизненную ситуацию. Отметьте цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики. Чем ближе показатель к цифре «3», тем в большей степени данное прилагательное характеризует данную ситуацию. Старайтесь долго не задумываться над вопросами, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

#### Бланк методики

1	Пассивная	3	2	1	1	2	3	Активная
2	Возбуждающая	3	2	1	1	2	3	Расслабляющая
3	Равнодушная	3	2	1	1	2	3	Отзывчивая
4	Обратимая	3	2	1	1	2	3	Безвозвратная
5	Избавляющая	3	2	1	1	2	3	Уничтожающая
6	Сильная	3	2	1	1	2	3	Слабая
7	Легкая	3	2	1	1	2	3	Трудная
8	Логичная	3	2	1	1	2	3	Иррациональная
9	Беспроигрышная	3	2	1	1	2	3	Проигрышная
10	Энергичная	3	2	1	1	2	3	Вялая
11	Безнадежная	3	2	1	1	2	3	Обнадеживающая
12	Оптимистичная	3	2	1	1	2	3	Пессимистичная
13	Жестокая	3	2	1	1	2	3	Добрая
14	Желанная	3	2	1	1	2	3	Невыносимая
15	Веселая	3	2	1	1	2	3	Грустная
16	Очевидная	3	2	1	1	2	3	Таинственная
17	Непонятная	3	2	1	1	2	3	Понятная
18	Значимая	3	2	1	1	2	3	Незначимая
19	Личная	3	2	1	1	2	3	Публичная
20	Разрешимая	3	2	1	1	2	3	Неразрешимая
21	Изменчивая	3	2	1	1	2	3	Устойчивая
22	Преодолимая	3	2	1	1	2	3	Тупиковая
23	Сложная	3	2	1	1	2	3	Простая
24	Добровольная	3	2	1	1	2	3	Вынужденная
25	Контролируемая	3	2	1	1	2	3	Неконтролируемая
26	Безопасная	3	2	1	1	2	3	Угрожающая
27	Острая	3	2	1	1	2	3	Мягкая
28	Приятная	3	2	1	1	2	3	Ужасная
29	Смертельная	3	2	1	1	2	3	Жизнеутверждающая

<sup>8</sup> Александрова О.В., Дерманова И.Б. Семантический дифференциал жизненной ситуации // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Том 26. № 3. С. 127–145. DOI: 10.17759/cpp.2018260307

30	Близкая	3	2	1	1	2	3	Далекая
31	Дружественная	3	2	1	1	2	3	Враждебная
32	Освобождающая	3	2	1	1	2	3	Сковывающая
33	Пустая	3	2	1	1	2	3	Информативная
34	Принимающая	3	2	1	1	2	3	Отвергающая
35	Глубокая	3	2	1	1	2	3	Поверхностная
36	Определенная	3	2	1	1	2	3	Неопределенная
37	Уникальная	3	2	1	1	2	3	Обычная
38	Нормальная	3	2	1	1	2	3	Отклоняющаяся от нормы
39	Однозначная	3	2	1	1	2	3	Многозначная

### Кодировка

№	Содержание понятий	Полярность	Полярность	Содержание понятий	№
1	Пассивная	1	6	Активная	1
2	Возбуждающая	6	1	Расслабляющая	2
3	Равнодушная	1	6	Отзывчивая	3
4	Обратимая	6	1	Безвозвратная	4
5	Избавляющая	6	1	Уничтожающая	5
6	Сильная	6	1	Слабая	6
7	Легкая	6	1	Трудная	7
8	Логичная	6	1	Иррациональная	8
9	Беспроегрешная	6	1	Проегрешная	9
10	Энергичная	6	1	Вялая	10
11	Безнадежная	1	6	Обнадеживающая	11
12	Оптимистичная	6	1	Пессимистичная	12
13	Жесткая	1	6	Добрая	13
14	Желанная	6	1	Невыносимая	14
15	Веселая	6	1	Грустная	15
16	Очевидная	6	1	Таинственная	16
17	Непонятная	1	6	Понятная	17
18	Значимая	6	1	Незначимая	18
19	Личная	6	1	Публичная	19
20	Разрешимая	6	1	Неразрешимая	20
21	Изменчивая	1	6	Устойчивая	21
22	Преодолимая	6	1	Тупиковая	22
23	Сложная	1	6	Простая	23
24	Добровольная	6	1	Вынужденная	24
25	Контролируемая	6	1	Неконтролируемая	25
26	Безопасная	6	1	Угрожающая	26
27	Острая	1	6	Мягкая	27
28	Приятная	6	1	Ужасная	28
29	Смертельная	1	6	Жизнеутверждающая	29
30	Близкая	6	1	Далекая	30
31	Дружественная	6	1	Враждебная	31

32	Освобождающая	6	1	Сковывающая	32
33	Пустая	1	6	Информативная	33
34	Принимающая	6	1	Отвергающая	34
35	Глубокая	6	1	Поверхностная	36
36	Определенная	6	1	Неопределенная	37
37	Уникальная	6	1	Обычная	38
38	Нормальная	6	1	Отклоняющаяся от нормы	39
39	Однозначная	6	1	Многозначная	40

**Обработка данных.** Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале: 3 — 2 — 1 — 1 — 2 — 3 в оценки по восходящей асимметричной шкале.

После этого суммируются баллы асимметричных шкал, входящих в оцениваемый фактор, и сумма делится на соответствующее количество пунктов, т. е. высчитывается среднее значение по шкале.

#### Ключ.

Субшкала 1 — владение ситуацией:  $\sum (5; 6; 8; 10; 15; 22; 25; 26; 31; 32; 34) / 11$  Субшкала 2 — эмоциональное переживание ситуации:  $\sum (12; 14; 18; 22; 24; 28; 29; 30; 34) / 9$

Субшкала 3 — позитивные ожидания от ситуации:  $\sum (1; 3; 11; 13; 29; 33) / 6$  Субшкала 4 — обыденность и повседневность ситуации:  $\sum (21; 23; 27; 37) / 4$  Субшкала 5 — разрешимость ситуации:  $\sum (7; 9; 20; 24; 36) / 5$

Субшкала 6 — личная включенность и вера в преодолимость ситуации:  $\sum (19; 22; 35) / 3$

Субшкала 7 — энергетический заряд ситуации:  $\sum (2; 8) / 2$  Субшкала 8 — уровень понимания ситуации:  $\sum (16; 17; 38; 39) / 4$

#### Нормативные значения

№	Название фактора	Средняя оценка
1	Владение ситуацией	4,12 + 1,23
2	Эмоциональное переживание ситуации	3,91 + 1,21
3	Позитивные ожидания» от ситуации	4,03 + 1,13
4	Обыденность и повседневность ситуации	3,44 + 1,20
5	Разрешимость ситуации	3,80 + 1,20
6	Личная включенность и вера в преодолимость ситуации	3,84 + 1,38
7	Энергетический заряд ситуации	3,64 + 1,28
8	Уровень понимания ситуации	3,65 + 1,23

#### Общее правило градации

Показатели в интервале от М до (М+сигма) соответствуют повышенному уровню; показатели выше (М+сигма) соответствуют существенно повышенному уровню; показатели в интервале от М до (М — сигма) соответствуют пониженному уровню; показатели ниже (М-сигма) соответствуют существенно пониженному уровню.



«Опросник временной перспективы» Зимбардо<sup>9</sup>

Опросник временной перспективы Зимбардо (англ. Zimbardo Time Perspective Inventory, сокр. ZTPI) представляет собой методику, направленную на диагностику системы отношений личности к временному континууму. Разработана Ф. Зимбардо в 1997 году.

Взаимодействие со временем - фундаментальная характеристика человеческого опыта, как объективного так и субъективного. Психологическое время личности является связующим звеном между всеми структурами реальности, пронизывает все сферы жизнедеятельности человека, как внешние, так и внутренние.

Методика направлена на оценку отношения к времени, а через это - на оценку отношения личности к окружающей действительности вообще, а также к самому себе, своему опыту и грядущим перспективам.

Оригинальная и адаптированная версия опросника состоит из 56 пунктов, ответы по которой распределяются по 5-балльной шкале Ликкерта. Из опросника возможно извлечение 5 показателей:

1. **Фактор восприятия негативного прошлого.** Выражает степень неприятия собственного прошлого, вызывающего отвращение, полного боли и разочарований. «Негативное прошлое» наиболее коррелирует с импульсивностью, обидой, депрессией, тревогой, низкой самооценкой, агрессивностью, подозрительностью, раздражительностью; отрицательно коррелирует с факторами «добросовестность» и «поиск новых ощущений».

2. **Фактор восприятия позитивного прошлого.** Выражает степень принятия собственного прошлого, при котором любой опыт является опытом, способствующим развитию и приведшим к сегодняшнему состоянию. Фактор «Позитивное прошлое» позитивно связан с эмпатией и отрицательно - с физической агрессией, с остальными факторами связь не подтвердилась.

3. **Фактор восприятия гедонистического настоящего.** При этом настоящее видится оторванным от прошлого и будущего, единственная цель - наслаждение. Фактор «Гедонистическое настоящее» коррелирует фактором «Позитивное настоящее» с импульсивностью и поиском новых ощущений; негативно связан с добросовестностью и фактором «Будущее».

4. **Фактор восприятия фаталистического настоящего.** При это оно видится независимым от воли личности, изначально предопределённым, а личность - подчинённым судьбе. Фактор «Фаталистическое настоящее» связан с низкой самооценкой, импульсивностью, депрессией, обидой и подозрительностью; отрицательно коррелирует с добросовестностью.

5. **Степень ориентации на будущее.** Выражает наличие у личности целей и планов на будущее. Фактор «Будущее» положительно коррелирует с добросовестностью, положительной самооценкой; отрицательно - с импульсивностью, тревогой и депрессией.

**Инструкция**

Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу (1 - совершенно не верно, 2 - скорее неверно, 3 - нейтрально, 4 - скорее верно, 5 - совершенно верно). Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.

<sup>9</sup>Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. Психологический журнал, 2008 год, том 29, №3, с.101-109.

Утверждение	1	2	3	4	5
1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из важных удовольствий в жизни.					
2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.					
3. Судьба многое определяет в моей жизни.					
4. Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.					
5. На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.					
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.					
7. Мне приятно думать о своем прошлом.					
8. Я действую импульсивно.					
9. Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.					
10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.					
11. Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.					
12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.					
13. Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.					
14. Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.					
15. Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.					
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.					
17. Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.					
18. Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.					
19. В идеале, я бы проживал(а) каждый свой день так, словно он последний.					
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.					
21. Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.					
22. В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.					
23. Я принимаю решения под влиянием момента.					
24. Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.					
25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.					
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.					
27. В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.					
28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.					
29. Я скучаю по детству.					
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я потрачу, и что получу.					
31. Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.					
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.					
33. Редко получается так, как я ожидаю.					
34. Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.					
35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.					

36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.					
37. Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.					
38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.					
39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.					
40. Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.					
41. Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.					
42. Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.					
43. Я составляю список того, что мне надо сделать.					
44. Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.					
45. Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.					
46. Волнующие моменты часто захватывают меня.					
47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое.					
48. Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.					
49. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.					
50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.					
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.					
52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.					
53. Часто удача дает больше, чем упорная работа.					
54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни.					
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.					
56. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».					

### Обработка результатов

Шкала	В прямых значениях	В обратных
Негативное прошлое	4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54	
Гедонистическое настоящее	1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55	
Будущее	6, 10, 13, 18, 21, 30, 40, 43, 45, 51	9, 24, 56
Позитивное прошлое	2, 7, 11, 15, 20, 29, 49	25, 41
Фаталистическое настоящее	3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53	

Психологическое заключение по психобиографической информации<sup>10</sup>

Обработка психобиографической информации об индивидуальности, полученной в результате процедуры с комплексом методик

Проведение процедуры биографического исследования индивидуальности дает большой объем информации. По каждой методике высчитываем количественные показатели, например, процент того или иного вида событий, плотность событий или оценка удовлетворенности жизнью (по методике оценки 5-летних интервалов). Строим графики и диаграммы, например, по методике «Круг общения». После описания результатов каждой методики дается частный вывод. Далее переходим к обобщающим методам обработки биографических данных. Во-первых, составление хронологической таблицы и, во-вторых, составление «Жизненной истории», которая представляет все полученные сведения об изучаемом человеке в виде связного психобиографического изложения."

Хронологическая таблица (фрагмент)

Номер факта по порядку	Хронология	Событие, биографический факт	Субъективное состояние	Характеристика, самохарактеристика	Оценка периода, момента
12	2009, сентябрь	Поступила в университет	Особой радости не было	Я была пассивна и слушалась родителей	Период жизни запомнился тревожным

Следующий этап — интерпретация полученного и обработанного психобиографического материала об индивидуальности. Интерпретация происходит с теоретической позиции исследователя, его представлений о жизненном пути и индивидуальности, законах ее развития, в свете целей, задач и гипотез исследования. В итоге интерпретации мы получаем более или менее убедительную картину индивидуальной жизни и развития субъекта жизни, его изменяющегося и в чем-то постоянного психологического содержания. Интерпретация происходит в двух планах: структурном и генетическом, которые предстают в единстве.

Структурный и генетический анализ индивидуальности на основе биографических данных

Качество интерпретации биографических фактов зависит от истинности и разработанности, принятой исследователем теории жизненного пути и субъекта жизни. Мы опираемся на теорию Б. Г. Ананьева, в которой структура индивидуальности предстает как интегральное образование на уровне природного индивида, социально-исторической личности и субъекта деятельности, в первую очередь труда, познания и общения. В психобиографии эта структура представлена жизненной направленностью личности, ее характером и талантом (одаренности).

Цель структурной интерпретации — реконструкция структуры личности-индивидуальности по психобиографическим данным. Она предполагает следующие шаги.

Реконструкция направленности личности сводится к выявлению целей жизни и отдельных ее периодов, интересов и склонностей, характера субъективной картины жизни,

<sup>10</sup> Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / Л. А. Головей [и др.] ; под общей редакцией Л. А. Головей. – 2-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 413 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07004-0. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/449994>

включая принципы жизни, жизненную философию и концепцию собственного жизненного пути. Склонности. Интересы.

Реконструкция характера проводится по блокам его структуры в соответствие с характерологической концепцией Б. Г. Ананьева.

1. Интеллектуальные черты (серьезность, глубокомыслие, широта мышления, остроумие, пытливость, смышленность, ироничность...).

2. Эмоциональные черты (импульсивность, порывистость, ранимость, страстность, тонкость, лиричность, романтичность, развитость высших чувств...).

3. Волевые черты (решительность, смелость, терпеливость, самообладание, настойчивость, сила воли...).

4. Коммуникативные черты (широта, интенсивность, глубина, длительность общения, выраженность потребности в общении, вежливость, доброта...).

5. Рефлексивные черты (самокритичность, скромность, честность, чувство собственного достоинства, самоотверженность...).

Реконструкция одаренности ( таланта ) отвечает на вопросы, каков интеллект (общий уровень интеллектуального развития, образный, словесно-логический, практический интеллект)? Каковы специальные способности и склонности (лингвистические, математические, художественные...)? Какие способности являются ведущими?

Чтобы преодолеть или хотя бы смягчить неопределенность интерпретации, сделать ее более надежной, следует опираться не на отдельный факт сам по себе, а в связи с обстоятельствами и в связи с другими проявлениями личности. Тогда при сопоставительном анализе массы жизненных фактов просматривается повторение сходных по смыслу проявлений личности в разнообразных жизненных обстоятельствах. К тому же можно опереться на экспертные отзывы, свидетельства и характеристики от окружающих авторитетных и знающих людей, продукты деятельности изучаемой личности (конспекты, проекты, сочинения и пр.).

Генетическая интерпретация отвечает на вопрос о конкретных биографических индивидуально-своеобразных фазах развития, источниках происхождения черт характера, направленности и способностей данной личности. Задачи здесь таковы:

1. Проанализировать в целом основные события жизни, их состав, наличие биографически значимых людей.

2. Установить фазы жизненного пути, их соотношение с возрастными фазами, главное содержание каждой фазы и ее итог.

3. Определить связи между фазами жизни, характер перехода между ними (плавный или прерывистый, конфликтный, кризисный).

4. Определить связи между событиями и характером, способностями, жизненной направленностью. Выявить и понять роль самой личности в собственном развитии.

В итоге интерпретации делаем заключение об индивидуальности в целом. При этом следует ответить на вопросы: «Есть ли соответствие потенциалов и тенденций?» «Найден ли личностью путь самоосуществления?» «Как удовлетворяются родовые человеческие потребности в труде, познании и общении?» «Есть ли хронические внутренние конфликты и неудовлетворенность собой и жизнью?» Далее выясняем, каковы проявления личности как субъекта жизненного пути, уровень и тип ее «биографической» активности, ее жизненная стратегия. Каковы жизненные способности личности, включая ее автобиографическую память, биографическое мышление, внутреннюю речь, экзистенциальные переживания, мировоззренческие чувства, волю.

Обобщенное заключение включает в себя и типологизацию индивидуальности

В биографической психологии известны: временная типология личности В. И. Ковалева, типология жизненных программ по А. А. Кронику и Р. А. Ахмерову. Типология личности в зависимости от регулирования ею времени жизни: запаздывающий, опережающий, своевременный типы. Важно оценить общий уровень субъектности на

жизненном пути, а также ответить на вопрос, в чем состоит главное противоречие этой индивидуальности.

В итоге дается прогноз развития индивидуальности на жизненном пути по структурным линиям: что будет с направленностью, характером и талантом в будущем. Как будет жить этот человек, чем заниматься, с кем общаться, что и как производить в своем труде и т.д.