**Методика «Психологическая автобиография»**

Методика разработана Е.Ю. Коржовой для оценки ситуационных особенностей жизненного пути личности. Она позволяет выявить особенности восприятия значимых событий в жизни человека. Используется как для индивидуального обследования, так и для группового. В работе с младшими школьниками бланк обследования заполняется психологом. Подростки и старшеклассники заполняют бланк самостоятельно. Психобиографический метод может стать первым этапом консультативной беседы по преодолению травматического события, которое указывает испытуемый.

1. Экспериментатор дает определение событию, не приводя примеров. «Событие – некоторое конкретное изменение, происходящее мгновенно или достаточно быстро, так, чтобы можно было указать его дату».
2. Для получения сведений о значимых событиях и связанных с ними переживаниях (грустных или радостных) испытуемому предлагается перечислить самые важные из них, которые произошли в прошлом или ожидаются в будущем. Количество событий не ограничивается. Затем испытумого просят дать количественную оценку каждому событию и указать его примерную дату. Предлагается выделять события по степени влияния на испытуемого: оказывающие значительное влияние (4 – 5 баллов), умеренное (3 балла), малое (1 – 2 балла). При индивидуальном применении данной методики в целях более дифференцированного учета степени переживания событий рекомендуется использовать вместо 5-балльной шкалы 7- или 9-балльную.

***Бланк исследования***

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№**  **п/п** | **Событие** | **Оценка события** | **Дата** |
| **ПРОШЕДШИЕ СОБЫТИЯ** |  |  |  |  |
| **БУДУЩИЕ СОБЫТИЯ** |  |  |  |  |

***Основные параметры интерпретации данных***

1. *Продуктивность восприятия образов жизненного пути.* Определяется по количеству названных событий. Чем больше называется событий, тем выше продуктивность испытуемого. Продуктивность характеризует богатство психологического времени, т.е. богатство и легкость актуализации образов прошлого и будущего, а также адекватность психического состояния и социальную адаптированность. Особенно важный признак – наличие ответов о будущих событиях (особенно грустных), грустных событиях прошлого и грустных событиях в целом. Чем меньше таких ответов, тем большее беспокойство за будущее. Исследователи жизненного пути отмечают, что испытуемые наиболее уверенно называют прошедшие события, что отражает большую роль прошлого опыта и естественную опору для человека на радостные события. Вместе с тем высока продуктивность, проявляющаяся в большом количестве называемых событий; это может означать стремление преодолеть беспокойство, «разложив всю жизнь по полочкам».
2. *Оценка событий.* Значимость жизненных событий. Оценка событий позволяет определить значимость для личности данного события по сравнению с другими. Этот показатель тесно связан с предыдущим и уточняет его.
3. *Степень влияния событий.* Называются главные события жизни, оказывающие значительное влияние на ее ход. Предпочтение отдается высоким оценкам событий.
4. *Среднее время ретроспекции и антиципации (предвосхищения) событий*. Для получения показателя среднего времени ретроспекции следует суммировать время, прошедшее после каждого указанного факта, и разделить полученную сумму на общее количество событий прошлого. Подобным же образом вычисляется среднее время антиципации (предвосхищения) событий: это суммарное время удаленности событий в будущее, деленное на общее количество событий будущего. Анализ показателей:

* чем больше удаленность событий в прошлое (среднее время ретроспекции), тем больше степень их реализованности;
* чем больше удаленность событий в будущее (среднее время антиципации), тем больше степень их потенциальности.

1. *Содержание событий*.Количественные данные при индивидуальном обследовании являются лишь ориентиром для интерпретации. Наиболее важным для психолога является качественный (содержательный) анализ событий. Именно он дает возможность выявить, какие события жизненного пути переживаются (оцениваются) личностью как положительные или отрицательные, возможно, даже травмирующие. Характерной особенностью травмированной личности является концентрация внимания на одном или нескольких взаимосвязанных событиях.

***Таблицы обработки данных***

1. Количество событий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **События** | **Прошедшие** | **Будущие** |  |
| Радостные |  |  |  |
| Грустные |  |  |  |

1. Суммарный «вес» событий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **События** | **Прошедшие** | **Будущие** |  |
| Радостные |  |  |  |
| Грустные |  |  |  |

1. Количество событий, различающихся по силе воздействия

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воздействие** | **События** | | | |  |
| ***Прошедшие*** | | ***Будущие*** | |
| *радостные* | *грустные* | *радостные* | *грустные* |
| Значительное |  |  |  |  |  |
| Умеренное |  |  |  |  |  |
| Малое |  |  |  |  |  |

1. Среднее время ретроспекции и антиципации событий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **События** | **Прошедшие** | **Будущие** |
| Радостные |  |  |
| Грустные |  |  |