



Д. А. Кутузова

## Нарративный подход в работе психолога образования

*Дарья Андреевна Кутузова — кандидат психологических наук, член Федерации психологов образования России, нарративный психолог, сотрудник Центра нарративной психологии (г. Москва) [www.narrative.ru](http://www.narrative.ru)*

*Выпускница кафедры возрастной психологии МГУ (2000 г.) В 2006 году защитила диссертацию, посвященную проблеме профессионального выгорания психологов в системе образования. Работала психологом, куратором класса и преподавателем во Всероссийской Летней Экологической Школе, школьным психологом, психологом на «телефоне доверия», научным сотрудником, психологом, тренером.*

*Профессионально занимается письменными и устными переводами с/на английский язык, интересуется другими языками и культурами, проблемами адаптации мигрантов и особенностями бiculturalных семей. В сферу профессиональных интересов входит применение нарративного подхода в работе школьных психологов, социальных работников, волонтеров, в сфере организации групп поддержки людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, и профилактики профессионального выгорания. В связи с этим получает непрерывное образование в области нарративного подхода к практической работе с людьми и сообществами (как в России, так и за ее пределами), проводит индивидуальные консультации, работает с группами, реализует обучающие программы.*

*Продолжение. Начало статьи — в «Вестнике практической психологии образования» № 3 за 2007 год.*

### УНИКАЛЬНЫЕ ЭПИЗОДЫ ИЗ ПРАКТИКИ

Многие жизненные проблемы существуют в течение длительного времени: они развиваются постепенно, и люди к ним приспосабливаются. Клиенты «срастаются» со своими проблемами, перестают отличать себя и от проблемы, и от контекста. Когда во время работы с клиентом формулируется и выстраивается проблемная история, люди начинают лучше ориентироваться в происходящем с ними и замечать изменения. Умение отмечать даже мельчайшие изменения позволяет рассматривать жизненную ситуацию с неожиданной для клиента позиции. Исключения из проблемной истории становятся «строительными кирпичиками» для выстраивания истории предпочитаемой.

Нарративный практик обращает внимание на мельчайшие исключения из доминирующей проблемной истории, ситуации, где проблема могла одержать над человеком верх, но почему-то этого не произошло. Эти исключения называются «уникальными эпизодами». Они ложатся в основу новой, альтернативной истории жизни человека. Уникальными эпизодами становятся события и переживания, которым прежде не уделялось достаточно внимания. Они не были включены в содержание истории и не были, таким образом, осмыслены. Как только уникальный эпизод обнаружен, нарративный практик начинает задавать вопросы, чтобы совместно с клиентом создать максимально подробное описание этого события/переживания.

Когда удается найти несколько уникальных эпизодов (минимум два), нарративный практик просит клиента объяснить, каким образом эти события связаны, в чем их значимость. Так происходит «уплотнение», «насыщение» сюжета альтернативной истории, которой также бывает полезно подобрать имя. Проблема, однако, часто возвращается и наносит «ответный удар». Важно предупредить человека об этом заранее. Нарративный практик обсуждает с клиентом, при каких обстоятельствах проблема, скорее всего, проявится вновь.



Истории существуют в сообществах людей, и степень их влияния пропорциональна количеству людей, которые в них верят. Поэтому, развивая альтернативную историю жизни человека, важно привлечь людей, формировать «аудиторию», которая будет поддерживать и разделять новую, предпочитаемую историю, чтобы она укоренялась в том сообществе, где человек живет. Для распространения новой истории часто используются письма и так называемые «психотерапевтические документы», фиксирующие происходящие позитивные изменения. Письма могут быть адресованы проблеме, «себе в прошлом», воображаемому другу, людям, чьей поддержкой в развитии предпочитаемой истории хочется заручиться. Психотерапевтические документы — это сертификаты достижения (например, «За достигнутую свободу от тоски и уныния»), членские билеты («Член всемирной ассоциации победителей страхов и укротителей монстров»), декларации независимости, манифесты и пр. Могущество написанного слова знакомо всем.

### КАК ВЫЯВЛЯЮТСЯ УНИКАЛЬНЫЕ ЭПИЗОДЫ

По мере развития беседы-экстернализации психологу необходимо выявлять «ключи к компетентности». В этом он подобен сыщику, у которого в начале работы над делом крайне мало улик. Он «прочесывает» проблемную историю, ища точки «входа» в альтернативные истории. Иногда они возникают спонтанно во время разговора, поэтому клиент не обращает на них особого внимания. Этими уникальными эпизодами могут быть: поступки, мысли, намерения, ситуации, в которых воздействие проблемы не так сильно, области жизни, свободные от влияния проблемы, особые способности человека, знания о том, как справиться с проблемой, свободное от проблемы взаимодействие с людьми, отношения, которые помогают отбросить, одолеть проблему, не поддаваться на ее провокации.

В начале работы в рамках нарративного подхода психологу сложно выявлять подобные «проблески», но со временем и с опытом это становится проще. Прислушайтесь к тому, что, как вам кажется, в жизни клиента противоречит тем правилам, которые «устанавливает» проблема. Услышав нечто подобное, прервите клиента и расспросите подробнее. Часто клиент, рассказывая о ситуациях, где проблема отсутствовала, списывает это на случайность. Когда проблема доминирует, люди часто недооценивают значимость собственных поступков. Надо расспросить клиента, о чем он думал в этой ситуации и что делал иначе, чем обычно. Если сам клиент слишком застенчив и скромнен, чтобы отметить свою компетентность и говорить о ней, надо попросить разрешения пригласить и расспросить значимого человека, которому клиент доверяет (друга, родителя, учителя). Можно специально просить клиента рассказать, в каких ситуациях

проблема «спит», или «не в настроении пакостить», или «в отпуске». «Тоска и уныние хотят, чтобы ты лежала в постели. Как же тебе удастся встать и прийти в школу? Что ты делаешь для того, чтобы со мной сейчас разговаривала ты сама, а не тоска и уныние?»

### ВЫБОР ОТНОШЕНИЯ К ПРОБЛЕМНОЙ ИСТОРИИ

Грегори Бэйтсон утверждал, что мы способны познавать явления только в сравнении. Мы обращаем внимание на «новости различий». Нарративная практика помогает установить различия между двумя наборами переживаний — в основном между проблемной историей и историей позитивной. Сравнение помогает людям выбрать свою позицию по отношению к этим переживаниям и получить опыт нового поведения.

Ключевой фазой нарративной беседы является момент, когда человеку, обратившемуся за помощью, предлагается самостоятельно принять решение, хочет ли он(а) и дальше следовать проблемной истории, жить в ней, или лучше было бы переместиться в альтернативную историю. Исследуя альтернативную историю, часто можно обнаружить, что она простирается столь же глубоко в прошлое, как и проблемная история.

### СБОРКА АЛЬТЕРНАТИВНОЙ ИСТОРИИ

Основная сложность при конструировании альтернативной истории заключается в том, что моменты компетентности хрупки, а проблема — это «заросли бед». Клиент часто воспринимает проблемную историю как «истинное» изложение того, что с ним происходит. Чтобы противостоять проблемной, альтернативная история тоже должна быть достаточно насыщенной. Пары изолированных эпизодов для этого явно недостаточно, также как и отдельно взятого ободрения психолога.

Особая задача и особое умение нарративного психолога состоит в совместной с клиентом «сборке такой альтернативной истории», которая привлекает клиента, придает ему сил и побуждает к действию. Альтернативная история включает не только события, но и убеждения, отношения, цели, надежды и мечты, связанные с предпочитаемым направлением развития, предпочитаемой жизнью. Реконструирующие вопросы способствуют появлению истории возникновения и развития этих мечтаний, надежд, целей и убеждений.

### ПРИМЕНЕНИЕ НАРРАТИВНОГО ПОДХОДА В ШКОЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

Когда человек обращается за помощью к психологу, мы сталкиваемся с большим искушением предположить, что сам он справиться с проблемой не может и нуждается в нашем экспертном знании, экспертном



вмешательстве. Однако возможно и другое объяснение: у школьников недостаточно опыта, недостаточно ситуаций, когда им предоставляется возможность пересмотреть, истолковать и оценить то, что у них в жизни происходит. Чаще о значении тех или иных событий в их жизни им рассказывают взрослые. Школьники иногда используют ответ «я не знаю» в значении «мне все равно» или «вы не заставите меня сказать вам, что я об этом думаю».

Чтобы успешно работать в нарративном подходе в школе, психологу следует видеть в ребенке человека сведущего, но, возможно, не получавшего ранее необходимого одобрения и потому просто не пробовавшего свои силы в решении такого рода проблем. Проявление уважения активизирует скрытые ресурсы и способствует взаимному доверию в отношениях с психологом. Чтобы получить доступ в мир школьника, психологу необходимо проявлять любопытство, занимать позицию «наивности» или «произвольного невежества». Даже когда школьник отвечает «я не знаю», психологу следует проявить изобретательность и уважительную настойчивость, чтобы извлечь, поднять на поверхность то знание, которым школьник обладает.

Нарративный практик задает вопросы, но эти вопросы направлены не на то, чтобы подтвердить нечто, ему уже известное. Нарративные практики не считают, что существует один, единственно правильный, способ жить. Эта позиция требует от практика внимательного отношения к своим словам и поступкам, чтобы не навязать клиенту понимание, порожденное в нашем собственном жизненном контексте.

### РАБОТА С РЕПУТАЦИЯМИ

С точки зрения нарративной психологии, новые истории закрепляются в жизни человека только в том случае, если существует аудитория, которая о них знает и в них верит. В течение первого года обучения в школе у ученика складывается определенная репутация, которая в дальнейшем задает отношение к нему как учителей, так и других школьников. Если репутация плохая, она часто заслоняет, не дает увидеть школьника как интересного, многогранного человека. Плохая репутация может преследовать школьника, когда он пытается избавиться от нее, перейти в другую школу. Поэтому работа с репутацией как источником проблем может быть очень продуктивной.

При этом может быть создана альтернативная история о том, кем является данный ученик. Первыми свидетелями возникающей истории являются, естественно, сам ученик и психолог. Но новая история может быть ослаблена, подорвана людьми, которые ожидают продолжения прежней. Поэтому подбор и приглашение значимых ребенку людей, создание аудитории для новой истории — важная задача психолога, работающего в нарративном подходе.

Часто воздействие и эффект консультаций можно усилить созданием психотерапевтических документов. В школах существует много видов документации, соответствующих формальным требованиям. Эти документы фиксируют ценностную направленность и культуру школы. Однако обычно проблемы оказываются документированными чаще, нежели решения. Школьному психологу, пытающемуся работать в нарративном подходе, приходится отыскивать способ зафиксировать альтернативные истории и распространить их в школьном сообществе. Это может быть присутствие значимых для ученика людей во время сессии. Необходимо позаботиться о том, чтобы эти люди (родители, учителя, одноклассники) поддерживали и обогащали новую историю по мере ее возникновения и развития. Чтобы отметить победу над конкретными проблемами, можно выдать ребенку аттестат или грамоту. Если в школе выходит газета/журнал, можно опубликовать там репортажи о достижениях детей, о том, что им удастся совершать, невзирая на серьезные проблемы.

### УЧИТЕЛЯ И ДИСКУРС ДЕФИЦИТАРНОСТИ

Основная задача учителей — учить, транслировать знания, направлять детей — автоматически задает ситуацию его доминирования. Учителя — эксперты. Однако «нам не дано предугадать, как слово наше отзовется». Из этого следует, что нам надо очень аккуратно выбирать выражения, чтобы они не были «тотальными», неуважительными. Мы должны избавиться от искушения «знать другого человека лучше, чем он знает себя сам», даже когда от нас, как от профессионалов, ожидают подобных суждений.

Развитие категории «нормальности» породило такой сопутствующий эффект как дискурс дефицитарности. Часто от психологов и педагогов можно услышать то, что у ребенка есть тот или иной «дефект развития». Поэтому все больше детей оказывается в том или ином контексте «ненормальным» или «недостаточно развитым». Дискурс дефицитарности заставляет нас обращать больше внимания на проблему или недостаток, чем на компетентность или здоровье. К. Герген показал, что дискурс дефицитарности влечет за собой самоослабление, стремление в большей степени полагаться на мнение профессионалов, чем на значимых для нас людей.

Описания дефицитарных признаков часто воспринимаются как тотальные, как если бы они описывали не состояние отдельного аспекта личности человека в конкретный момент времени, а всю его личность целиком. Мы легко даем окружающим такие характеристики как «зависимая личность», «умственно отсталый ребенок». Дефицитарное описание ставит точку в разговоре о возможностях развития. В такой ситуации кажется, что проще передать ответственность специалистам. Сами дети и их ближайшее окружение перестают противостоять влиянию проблемы на их жизнь. Они становятся пассивными наблюдателями,



игнорируют те эпизоды и ситуации в жизни ребенка, которые противоречат дефицитарному описанию.

Сопrotивление дефицитарным описаниям возможно. Чтобы выглядеть «крутым» в глазах сверстников, бывает достаточно культивировать равнодушное отношение к тому, как тебя характеризуют взрослые. Другой способ — активно стремиться попасть в компанию, демонстрирующую поведение на грани социально или юридически приемлемых норм. Школьники часто протестуют против тех определений, которые им дают: «Я гиперактивный, только я в это не верю». Тем не менее могут существовать и конструктивные формы протеста против дефицитарных описаний, но для их создания необходимы сообщества поддержки.

### СООБЩЕСТВО ПОДДЕРЖКИ

До сих пор речь шла о работе с отдельным человеком и его проблемами. Однако нарративный подход не исчерпывается индивидуальным консультированием. Человек не является единственным автором историй или дискурсов, которые придают облик его жизни. Индивидуальные истории — это нити, вплетенные в социальную ткань жизни. Проблемы, с которыми люди сталкиваются в жизни, развиваются во взаимодействии внутри сообществ. Если целью работы психолога является создание изменений в подобных взаимодействиях, то результаты этой работы могут повлиять как на опыт и переживания отдельных людей, так и на климат в сообществах в целом.

Нарративная терапия выросла из традиции семейной психологии, подчеркивавшей роль семьи как «интерпретирующего сообщества». Однако сосредоточение на семье как первичной терапевтической единице также может быть излишне узким и жестким. Школы, дворы, группы друзей, клубы, спортивные команды тоже являются сообществами, в которых существуют, поддерживаются, воспроизводятся и меняются дискурсы. Для того чтобы новые истории, возникающие в процессе консультирования, продолжали жить, развиваться и оставаться значимыми, они должны укорениться в дискурсе школьного (или иного) сообщества, а не только в умах психолога и того, кто обратился к нему за помощью.

Альтернативная история должна стать известной, а для этого ей нужны благосклонные слушатели. Их задача — выслушать историю в том виде, в каком она излагается, и откликнуться на нее. Отклик может быть разным: признание и одобрение в виде кивков и аплодисментов, написание отзывов или содействие в развитии новой истории.

Нарративный практик специально привлекает к работе с новыми историями то сообщество, которое доступно: членов семьи, учителей, других школьников.

Психологи могут задаться вопросом: как привлечение посторонних соотносится с принципом конфиденциальности. Нарративные практики не нарушают

этических принципов. Все, что они делают для распространения предпочитаемой истории клиента, делается с его информированного согласия. Этическая опасность сокращается из-за того, что распространяемые истории — это истории о том, чем можно гордиться, а не о чем-то постыдном. Для того чтобы быть позитивной аудиторией для альтернативной истории, людям даже не обязательно знать что-либо об истории проблемной.

### ПРОВЕДЕНИЕ УРОКОВ НА ОСНОВЕ «ИНТЕРВЬЮИРОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ»

Иногда администрация просит школьного психолога провести урок по теме охраны здоровья или по проблемам обучения и развития. Экстернализация оказалась крайне эффективным подходом к проведению подобных уроков, особенно по таким неоднозначным темам как профилактика алкоголизма и наркомании. Дж. Уинслэйд и Дж. Монк в книге «Нарративное консультирование в школах» приводят план такого урока, где «Интервьюирование проблемы» используется как социодраматическая техника.

1. Обозначьте тему и скажите классу, что сегодня представилась уникальная возможность провести интервью с Наркотиками. «Вы можете услышать все, что вы когда-либо хотели знать о Наркотиках, но боялись спросить». Объясните, что это — упражнение, направленное на исследование взаимоотношений между проблемой и людьми, только не с человеческой позиции, а с позиции проблемы.

2. Пригласите двух или трех добровольцев сыграть роль Наркотиков. Проинструктируйте их, что они сейчас — не люди, а Наркотики. Предложите им в течение нескольких минут подготовиться к тому, чтобы стать Наркотиками, продумать темы, которые они хотели бы осветить. Можно работать и с одним добровольцем, но их большее число открывает возможность широты отражения проблемы. Ведь каждый из ребят будет отыгрывать роль Наркотиков по-своему. Например, один из волонтеров может подчеркивать то, что Наркотики предлагают людям наслаждение, «кайф», другой — то, что они предлагают способ забыть о проблемах. Для того чтобы добровольцы могли сыграть роль Наркотиков, можно попросить их вспомнить историю, о которой они слышали от своих знакомых или почерпнули из теле- и радиопередач, когда Наркотики повлияли на чью-то жизнь. Можно распределить роли и обыграть такую ситуацию. Лучше, чтобы она отображала что-то относящееся к жизни простых подростков, а не далеких рок- или кинозвезд.

3. Объясните остальным школьникам, что они — репортеры, собравшиеся на пресс-конференцию, которую любезно согласились дать Наркотики. Их



задача — придумать вопросы, которые они хотели бы задать Наркотикам. Можно составить и раздать список примерных вопросов, освещающих то, какие у Наркотиков цели в жизни; о том, какой жизни они желают для подростков; какие приемы, тактики убеждения они используют, чтобы приманить к себе подростков и молодежь; какое поведение подростков и молодежи им нравится видеть, какие слова слышать; с кем Наркотики дружат, кто их союзник; что облегчает или затрудняет им их задачу.

Вот некоторые примеры вопросов:

- Наркотики, какие у вас излюбленные методы проникновения в жизнь человека? Есть ли какие-то обстоятельства, при которых вам проще убедить подростков присоединиться к вашей команде? Что это за обстоятельства?
- Что вы обещаете подросткам и молодым людям, когда они не очень хотят вас слушаться?
- Если люди начинают делать то, что вы от них хотите, какую жизнь вы для них планируете?
- Какие мысли о самом себе вы внушаете человеку, чтобы сделать его более уязвимым по отношению к вашим увещеваниям?
- Ваши тактики взаимодействия с мальчиками и девочками одинаковые, или они отличаются?

4. Когда Наркотики в достаточной степени освещают тактики, которые они используют, чтобы набрать подростков в свою команду, прервите интервью и предложите немного изменить тему. В этот раз репортеры должны задавать Наркотикам вопросы, нацеленные на то, чтобы обозначить их слабые места и тревоги. Пусть они спросят как подросткам удается сопротивляться Наркотикам и деморализовать их. Это журналистское расследование, поэтому предлагайте репортерам задавать такие вопросы, от которых Наркотикам стало бы очень неудобно.

Например:

- Есть ли какие-то фразы, которые произносят подростки, которые вам, Наркотики, очень не нравятся?
- Что вас реально расстраивает?
- Приведите примеры ваших самых ужасных провалов.
- Что могут подростки сделать такого, что заставит вас опустить руки и подумать о капитуляции?

5. После завершения второй части интервью все школьники снова становятся сами собой. Важно как следует провести деролинг («снятие ролей») с тех, кто играл Наркотики: попросить этих школьников встать, оставить роль на стуле, отойти и громко сказать на все четыре стороны: «Я — не Наркотик, я такой-то!»

6. Последний этап урока — рефлексия и обсуждение.

Можно задать следующие вопросы:

- Каково было быть Наркотиками? Репортером?
- Что вас удивило во время этого интервью, что показалось интересным?
- Чем это обсуждение проблемы наркотиков отличалось от других разговоров на эту тему?
- Что вы можете извлечь для себя полезного из этого интервью?

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нарративный подход основан на уважении и отсутствии обвинений. Поэтому его можно эффективно использовать в сферах психологического консультирования, психологии, социальной работы и работы в сообществах. Нарративный практик — не эксперт в том, что касается жизни клиента, нарративный практик — специалист по задаванию вопросов, руководствующийся уважительной любознательностью. Задача нарративного практика — помочь человеку выстроить альтернативную (в противопоставлении доминирующей) предпочитаемую историю. Для этого используется материал событий, не включенных в историю, которые представляют собой исключения из доминирующей истории. Нарративный практик помогает связать воедино эти исключения и создать насыщенное описание предпочитаемой истории.

Опыт зарубежных коллег и тех, кто пробовал применять нарративный подход в российских условиях, свидетельствует о том, что в контексте школьной психологической службы этот подход является эффективным и позволяет выстроить согласованную систему оказания психологической помощи и сопровождения учащихся, их родителей и учителей.





Н. А. Болсуновская, Л. В. Беспалова

## Конструирование психологических тестов с использованием программы Microsoft Excel

*Окончание. Начало материала — в «Вестнике практической психологии образования» №№ 1, 2, 3 за 2007 год.*

Эта статья продолжает серию публикаций, посвященных использованию компьютерной программы Microsoft Excel в деятельности психолога образования. Напомним, что в № 1 за 2007 год мы обратились к описанию общих возможностей программы Microsoft Excel для психологов, а в №№ 2–3 познакомили читателей с базовыми функциями программы и технологиями создания компьютерных вариантов психологических тестов.

Сейчас мы представляем технологию создания систем автоматизированной обработки психологических тестов в программе Microsoft Excel.

Не секрет, что обработка результатов диагностики занимает значительную часть рабочего времени психолога. Одной из наиболее эффективных технологий, облегчающих этот трудоемкий процесс, является автоматизация обработки результатов психодиагностических исследований, которая проводится с использованием специальных компьютерных программ.

С этой задачей успешно справляется базовая офисная программа Microsoft Excel, позволяющая создавать автоматизированные системы обработки результатов диагностики.

Разрабатываемые в Microsoft Excel приложения позволяют значительно сократить время на обработку и анализ результатов. Например, за один час можно сделать полную автоматическую обработку данных по тесту Филипса по целому классу (25 человек) с расчетом всех индивидуальных и групповых показателей, что при ручной обработке займет минимум четыре часа.

Кроме сокращения времени создаваемые в Excel приложения для обработки результатов обладают и дополнительным спектром преимуществ:

- 1) Они позволяют использовать при обработке огромные статистические возможности, заложенные в программе Excel.
- 2) Обработчики Excel позволяют представить полученные результаты в автоматизированном режиме. Возможно спроектировать обработчик таким образом, что он будет автоматически генерировать отчеты, схемы, индивидуальные и групповые профили и т.д.
- 3) Обработчики Excel легко совместимы с другими програм-



**Надежда Александровна Болсуновская** — педагог-психолог гимназии № 13 г. Красноярск. Руководитель сетевого методического объединения психологов образования РФ (<http://som.fsio.ru> <http://it-n.ru> и Интернет-проекта «Дистанционная школьная психологическая служба» (<http://dipsy.cross-edu.ru>).

В апреле 2006 г. представляла Россию на III Европейском форуме инновационных педагогов, использующих ИКТ в своей деятельности (г. Таллин, Эстония). Автор развивающей психологической программы «Школа успеха» для учащихся 1–4 классов. Автор 29 публикаций.

Обладатель пяти грантов городских, краевых, федеральных конкурсов. Стипендиат Правительства РФ и губернатора Красноярского края. В 2004 г. награждена Благодарственным письмом Федерального агентства образования РФ.

**Лариса Валерьевна Беспалова** — координатор проекта «ИКТ-академия учителей» по Красноярскому краю (Microsoft и АПК и ППРО), директор Межшкольного методического центра Свердловского района г. Красноярск, методист детского образовательного центра, методист Федерации Интернет-образования. Секретарь координационного совета по информатизации образования г. Красноярск, член организационного комитета Фестиваля образовательных идей, тьютор программы Intel «Обучение для будущего». Ведущая секции «Интернет и образование» Всероссийского августовского Интернет-педагога 2004 г. Сертифицированный специалист по внедрению и обучению работе с программой «Net Школа».