

Психодиагностические монографии

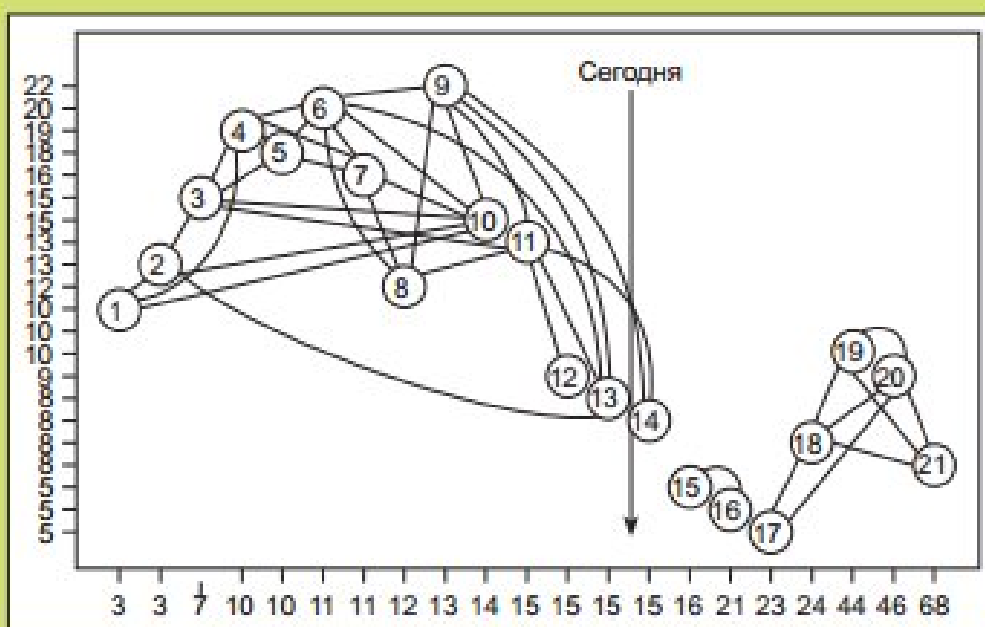
4

Александр КРОНИК, Рашад АХМЕРОВ

КАУЗОМЕТРИЯ

МЕТОДЫ САМОПОЗНАНИЯ,
ПСИХОДИАГНОСТИКИ И
ПСИХОТЕРАПИИ

В ПСИХОЛОГИИ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ



МОСКВА



СМЫСЛ

КАУЗОМЕТРИЯ

А. КРОНИК, Р. АХМЕРОВ

Психодиагностические монографии



Александр КРОНИК, Рашад АХМЕРОВ

КАУЗОМЕТРИЯ

МЕТОДЫ САМОПОЗНАНИЯ,
ПСИХОДИАГНОСТИКИ И ПСИХОТЕРАПИИ
В ПСИХОЛОГИИ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

3-е издание, исправленное и дополненное



УДК 612
ББК 28
К 834

К834 **Кроник А. А., Ахмеров Р. А.** Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. 3-е издание, исправленное и дополненное. — М.: Смысл, 2022. — 303 с.

ISBN 978-5-89357-410-4

Книга посвящена оригинальному методу психологии жизненного пути — каузометрии. Раскрываются теоретические основы, возможности метода в диагностике и психологической помощи человеку, находящемуся в трудных жизненных ситуациях, в биографических кризисах. В третьем издании исправлены мелкие ошибки предыдущих изданий, добавлен раздел о метаболической психотерапии, библиография каузометрии дополнена, а инструкции по работе с программой LifeLine обновлены для возможности ее использования в Windows XP, Vista, 7, 10 и 11.

Книга предназначена для психологов, психотерапевтов, а также всех тех, кто интересуется вопросами биографии, автобиографии, жизненного пути личности.

УДК 612

ББК28

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой-либо форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-89357-410-4

© А. А. Кроник, 2003, 2008, 2022.

© Издательство «Смысл», 2022.

Содержание

Предисловие к третьему изданию	7
Предисловие ко второму изданию	8
Благодарности	9
Введение	11
Глава 1. О счастье: на пути к каузометрии	19
1.1. Мотивационная теория счастья	19
1.2. Стиль жизни и счастье	27
1.3. Типология стилей жизни	36
Глава 2. Теория метода: ключевые понятия	46
2.1. Субъективная картина жизненного пути	46
2.2. Биографические кризисы	56
2.3. Событийные группы	63
2.4. Психологический возраст	70
Глава 3. Экспресс-диагностика картины жизни	74
3.1. Ожидаемая продолжительность жизни	75
3.2. Чувство реализованности	77
3.3. Коэффициент взрослости	78
3.4. Измерение психологического возраста	79
3.5. Графики жизни	84
Глава 4. Индивидуальная каузометрия: «ручной» вариант	89
4.1. Процедурные этапы	89
4.2. Инструкции	92
4.3. Обработка исходных данных	105
4.4. Характеристики событий	108
4.5. Психовозрастные показатели	116
4.6. Каузограммы	118
4.7. Другие психологические феномены	124
4.8. Надежность и репрезентативность	128
Глава 5. Индивидуальная каузометрия: Компьютерный вариант	130
5.1. Беседы с LifeLine	131
5.2. Психологический портрет	138
5.3. Психобиографический анализ в LifeLine	144
5.4. Инструкции по работе с LifeLine	162
5.5. Возможности перевоплощения	171
Глава 6. Совместная каузометрия	173
6.1. Что и когда?	174

6.2.	Почему?	176
6.3.	Зачем?	180
6.4.	Что важнее?	183
6.5.	Биографические открытия	187
6.6.	Беседы с Биографом	190
Глава 7.	БИОГРАФИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ	194
7.1.	Понятие «биографический тренинг»	194
7.2.	Динамика отношения к стресс-событию	195
7.3.	Приемы индивидуальной психотерапии	200
7.4.	Приемы групповой психотерапии	212
7.5.	Уроки жизнотворчества	216
7.6.	Психологический возраст и его изменение	224
Глава 8.	ЭФФЕКТИВНОСТЬ КАУЗОМЕТРИИ	235
8.1.	Эффекты опроса и тренинга	235
8.2.	Метаболическая психотерапия	241
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	257
	ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ. ЕЩЕ ОДИН ВЗГЛЯД НА LIFE LINE	260
	ЛИТЕРАТУРА	269
	Приложение А. ПРИМЕЧАНИЯ	280
	Приложение Б. ДАННЫЕ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ГРАФИКОВ.	283
	Приложение В. БИБЛИОГРАФИЯ КАУЗОМЕТРИИ	287
	Приложение Г. LIFE LINE® ЭКСПРЕСС-ПРОФИ И ДРУГИЕ	301

Предисловие к третьему изданию

После второго издания этой книги проект «Каузометрия в исследованиях...» получил награду *Золотая Психея* как победитель X Национального профессионального психологического конкурса в номинации «Проект года в психологической науке». Книга была частью проекта-победителя, и мы надеемся, что ее новое издание поможет читателю пройти свой путь от научных открытий к успешной практике. Появились также «Виртуальный архив каузометрии» и Международная ассоциация каузометристов — они открыты для всех, кто использует каузометрию в науке, образовании, здравоохранении, бизнесе и, конечно же, в личной жизни.

Третье издание дополнено главой об эффективности каузометрии, написанной на основе опыта работы авторов в Украине, России и США. Читатель этой книги (даже если он уже знаком с первыми изданиями) тоже будет, наверное, новый — с годами и переизданиями наши души обновляются.

Данное издание выходит к сорокалетию метода.