

*Ветрова Ирина Игоревна*

канд. психол. наук, научный сотрудник

ФГБУН «Институт психологии РАН»

г. Москва

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОЕКТИВНОЙ МЕТОДИКИ «ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ» ДЛЯ ОЦЕНКИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ**

*Аннотация:* в статье поднимается вопрос адекватности измерения совладающего поведения с помощью опросниковых методов. Обосновывается возможность использования проективных методов для оценки совладающего поведения. Предлагается вариант оценки стилей совладания с помощью проективного рисуночного теста «Человек под дождем».

*Ключевые слова:* совладающее поведение, психологические защиты, проективные методы, валидизация методики.

Проблема соотношения проективных и измерительных методов в психологии является актуальной и в узкой области измерения совладающего поведения. Интерес к проблеме совладающего поведения в последние годы неуклонно растет. Об этом свидетельствуют как многочисленные исследовательские работы, отраженные, например, в материалах первых трех международных научно-практических конференций по психологии совладающего поведения, состоявшихся в 2007, 2010 и 2013 годах [7–11], так и фундаментальные разработки в данной области [13; 14].

Копинг-поведением или совладающим поведением принято называть целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией, используя осознанные стратегии действий. Подразумевается, что это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие субъекта с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю) [4]. К критериям совладания как поведения субъекта, характерного для

российской психологической науки, помимо осознанности и целенаправленности, относят также контролируемость, адекватность ситуации, значимость последствий выбора данного поведения, социально-психологическую обусловленность и принципиальную возможность обучения этому виду поведения. Понимание совладающего поведения осуществляется через анализ диспозиционного, динамического, регулятивного и социокультурного компонентов психологии субъекта [4].

Закономерно возникает вопрос, в какой момент данный вид поведения становится осознаваемым. Ввиду представления о совладании, как о полностью осознаваемом процессе, методики для его исследования чаще всего представляют собой опросники, основанные на самоотчете [5]. В них испытуемых просят выбрать из набора стратегий поведения те, к которым человек прибегает в трудных жизненных ситуациях. При этом не учитывается, что совладающее поведение может быть многоактным или ступенчатым. Кроме того, нельзя доподлинно установить, насколько сознательно человек делает выбор копинг-стратегий, или же осознает их таковыми в процессе заполнения опросника. Таким образом, оценка процесса совладания и измерение результата преодолевающего поведения – один из самых спорных аспектов психологии совладающего поведения. Данной проблеме посвящено несколько серьезных сообщений российских исследователей [1; 5]. Помимо традиционных для опросников и тестов ограничений и недостатков (в числе которых возможная социальная желательность ответов и недостаточная надежность полученных результатов, потенциально обременительная продолжительность психодиагностического обследования, трудность интерпретации базисных ответов), нарекания вызывают и свойственные именно для диагностики стратегий совладающего поведения затруднения. Среди них: возможность вариативности ответов о способах совладания, использованных в воспроизводимом периоде (неточность припоминания), ретроспективность сообщения об использованных способах совладающего поведения. Кроме того, репертуар стратегий совладающего поведения, используемый автором опросника, может оказаться гораздо уже возможного репертуара стратегий совладающего

поведения, используемого обследуемым в реальной ситуации. Опросники, как правило, не учитывают последовательности используемых стратегий совладания, хотя не вызывает сомнений факт того, что изменение последовательности используемых копинг-стратегий может существенно влиять на результат, на эффективность совладающего поведения.

Кроме того, чтобы выявить специфику совладающего поведения в определенной выборке, нужно, чтобы выборка была обязательно подобрана по соответствующим требованиям, а параметры совладающего поведения измерялись методикой, адекватной поставленной задаче. Создатель теории стресса и копинга Р. Лазаруса пишет о том, что стресс и совладание являются двумя сторонами одной монеты, а стресс является особой связью между личностью и средой [16]. Эти зависимые друг от друга переменные взаимно влияют друг на друга, способствуя либо сохранению здоровья, либо развитию дисфункциональных расстройств. Поэтому вряд ли можно считать адекватными полученные результаты исследования стратегий совладающего поведения в отрыве их от контекста связи стрессовой ситуации, стратегий и ресурсов совладания, личностно-средового взаимодействия.

В своей работе мы задались целью разработать методику стандартизированной оценки совладающего поведения на базе проективной методики «Человек под дождем» [12]. Данная методика направлена на диагностику особенностей совладания со сложными ситуациями, готовности человека справляться с трудностями, а также применяемых защитных механизмов. Одним из ресурсов социальной адаптации является способность человека противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, стрессовым факторам. Эта способность задействует множество психологических механизмов: темперамент, волю, интеллект, самосознание. Кроме того, потребность безопасности и защиты стимулирует формирование конструктивных механизмов психологической защиты. Психологическая защита является многомерным явлением. Защитные механизмы исключительно индивидуальны, многообразны, нередко иррациональны,

поэтому не всегда поддаются анализу. Тем не менее, в своих более ранних исследованиях мы установили тесную взаимосвязь психологических защит и совладающего поведения [2].

Несомненно, у проективных методов по сравнению с другими исследовательскими методами есть как свои преимущества, так и недостатки. Можно выделить несколько характеристик, описывающих специфику проективных методик. Во-первых, неоднозначность предлагаемого стимульного материала или инструкции. Испытуемый наделяет объективно бессмысленный материал тем смыслом, который близок ему. Во-вторых, отсутствие оценки со стороны экспериментатора и, впоследствии неопределенности материала, невозможность оценить свои действия как «правильные» или «неправильные». Испытуемый оказывается свободным от необходимости соответствовать требованиям социума, экспериментатора, даже своим собственным, что приводит к большей его открытости и создает необходимые условия для возникновения механизма проекции. Наконец, в-третьих, направленность на целостное изучение личности. Проективные методики не описывают какую-то отдельную функцию личности, потому их нельзя, подобно тестам, разделить на исследующие мотивационную или, например, интеллектуальную, сферу. Хотя некоторые современные варианты, модификации оригинальных методик претендуют на это в связи с тем, что изучать личность в целом не всегда представляется необходимым. Наряду с указанными ранее достоинствами, которыми обладают проективные методики, есть у них и свои минусы. В числе первых стоит недостаточная стандартизованность данного типа исследований. Качество и содержание интерпретации методики во многом зависят от профессионализма психодиагноста, от концепции, лежащей в основе его интерпретации. Вызывает сомнение и надежность информации, полученной таким образом. Проективные методики ориентированы на качественную, а не на количественную оценку; они могут показать отклонение от нормы, но о величине этого отклонения почти никогда не смогут сказать что-либо конкретное. Поэтому для повышения достоверности результатов диагностики предлагается

сочетать данный метод с тестовым, позволяющим получить более четкие и строгие данные.

Для методики «Человек под дождем» уже совершались попытки предложить структурированную схему оценки рисунков (например, [6]). В работе И.В. Вшивковой «Рисуночные тесты как метод исследования агрессивной материнской позиции» [3] дается дополнительная интерпретация рисунка «Человек под дождем» на основании описанных автором симптомокомплексов (они выявляются путем подсчета баллов по каждому зафиксированному в рисунке признаку, соответствующему тому или иному симптомокомплексу). Этот собранный автором материал был получен на выборке женщин-матерей, однако проводимые другие исследования [15], показали состоятельность предлагаемой интерпретации не только для женщин, но и для мужчин в возрасте от 18 до 25 лет.

Для нашего исследования актуально соотнести результаты оценки рисунков экспертами с результатами, полученными с помощью опросника «Копинг-тест Лазаруса». Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкман в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк и М.С. Замышляевой в 2004 году [5]. Для нас важно, что в этой методике достаточно широкий диапазон измеряемых стратегий совладания по сравнению с другими методиками – 8 шкал:

1. Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

2. Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

3. Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий.

Пункты.

4. Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, ответственной и эмоциональной поддержки.

5. Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

6. Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

7. Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

8. Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

На основании выделенных переменных мы создали диагностическую таблицу с описанием характерных для каждой шкалы проявлений в рисунках по методике «Человек под дождем». Оценка выраженности каждого показателя оценивается по шкале Лайкерта от 1 до 5 баллов. Для пилотажной валидизации такой оценки проективной методики мы собрали данные 45 человек в возрасте 18–25 лет (25 девушек и 20 юношей). Все они выполнили рисунки по методике «Человек под дождем» и заполнили опросник «Копинг-тест Лазаруса». На данный момент над оценкой рисунков по заданным критериям работает группа экспертов (6 человек – 2 мужчины и 4 женщины, все с большим опытом работы с проективными методами в рамках своих исследований или частной психологической практики). По результатам их работы с рисунками будут выделены наиболее непротиворечивые критерии, так же полученные данные будут подвергнуты статистическому сравнению с результатами, полученными при использовании опросника «Копинг-тест Лазаруса». После такого первичного отбора и уточнения критериев оценки проективной методики, мы планируем расширение выборки (с учетом возраста и пола испытуемых) и оценку у основной группы испытуемых дополнительных показателей, связанных с совладающим поведением.

По результатам нашей работы предполагается создание непротиворечивой и валидной системы оценки совладающего поведения с помощью проективной

методики, что поможет получить новые данные в области совладания со стрессом и уточнить вопрос осознаваемости стратегий совладания, что, в свою очередь, внесет вклад в область соотношения совладающего поведения и психологических защит.

*Исследование проведено при финансовой поддержке РГНФ (проект №13–06–00684а).*

### **Список литературы**

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

2. Ветрова И.И. Развитие контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте [Текст]: Дис. ... канд. психол. наук / И.И. Ветрова. – М., 2011. – С. 235–252.

3. Вшивкова И.В. Рисуночные тесты как метод исследования агрессивной материнской позиции [Текст] / И.В. Вшивкова // Перинатальная психология и психология родительства. – 2005. – №1. – С. 12–43.

4. Крюкова Т.Л. Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение [Текст] / Т.Л. Крюкова // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во Института психологии РАН – 2008. – С. 257–273.

5. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы [Текст] / Т.Л. Крюкова // 2-е изд., испр., доп. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 61 с.

6. Масленая С.С. Изучение взаимосвязи стрессоустойчивости и типа мышления человека посредством проективных методик / С.С. Масленая, Т.П. Лапыко [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.scienceforum.ru/2015/1348/12428>

7. Психология совладающего поведения: Материалы Междунар. науч.-практ. конф [Текст] / Отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – 426 с.

8. Психология совладающего поведения: Материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г.: В 2 т. Т. 1 [Текст] / Отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 297 с.

9. Психология совладающего поведения: Материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 2 [Текст] / Отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 241 с.

10. Психология стресса и совладающего поведения: Материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г. [Текст]. В 2 т. Т. 1 / Отв. ред.: Т.Л. Крюкова [и др.]. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – 284 с.

11. Психология стресса и совладающего поведения: Материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г. [Текст]. В 2 т. Т. 2 / Отв. ред.: Т.Л. Крюкова [и др.]. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – 302 с.

12. Романова Е.В. Проективные графические методики. Методические рекомендации: В 2 ч. [Текст] / Е.В. Романова, Т.И. Сытько. – СПб.: Дидакт, 1992. – 251 с.

13. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы [Текст] // Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2008. – 474 с.

14. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Текст] // Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2011. – 512 с.

15. Эксакусто Т.В. Теоретические основы социально-психологической безопасности: монография [Текст] / Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2010. – 344 с.

16. Lazarus R.S. Stress and emotion. A new synthesis [Текст] / R.S. Lazarus. – London: Springer Publishing Company, 1999.