

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

В статье говорится о возможностях изучения такого душевного состояния человека, такого переживания, как одиночество. Предложенные методы отвечают авторской концепции понимания этого феномена как психического состояния, его генезиса и видов. Соответственно этому, диагностика одиночества направлена на определение вида одиночества, его глубины и субъективного содержания самого переживания. По мнению автора, это необходимо для выработки стратегии психологической помощи человеку, переживающему одиночество.

Ключевые слова: идентификация, обособление, отчуждающее одиночество, диффузное одиночество, диссоциированное одиночество, уединенность, проективный метод, интегральная графическая диагностика, семантический дифференциал.

S.G. Korchagina

DIAGNOSTIC METHODS OF STUDYING SOLITUDE

The article discusses the possibilities to study such sincere state of human, experience, as solitude. The methods proposed answer the author's concept of understanding this phenomenon as mental condition, its genesis and forms. With respect to this, diagnostics of loneliness is directed toward the determination of the form of solitude, its depth and subjective content of emotional experience itself. In the author's opinion, this is necessary for producing strategy of psychological support to person, who survives solitude.

Keywords: identification, isolation, estranging loneliness, diffuse loneliness, solitude, projective method, integral graphic diagnostics, semantic differential.

Одиночество как психическое явление имеет несколько видов, а каждый из этих видов – глубину проявления, континуум – от нормы до патологии.

Теоретической моделью понимания генезиса состояния одиночества выбрана линейная схема действия в личности базовых, психодинамических, социализирующих тенденций – идентификации и обособления.

Доминирование в личности одной из тенденций, а также специфика их действия приводит к переживанию человеком одиночества. В зависимости от того, какая тенденция получает преимущество и/или какова их динамика в личности, можно говорить о виде переживаемого одиночества.

Первый вид состояния одиночества связан с преимущественным действием механизмов обособления в психологической структуре личности, крайней формой которых выступает отчуждение от других людей, норм, ценностей, определенной

группы, мира в целом. В данном случае процессы идентификации действуют в пределах своего я, человек осознает свое состояние и часто понимает, чем оно обусловлено. Этот вид состояния получил название **отчуждающее одиночество**.

Второй вид состояния одиночества обусловлен преимущественным действием механизмов идентификации. В результате этого человек, привыкая отождествляться с другими людьми, группой и т.д., постепенно теряет свое я, которое становится чуждым, непонятным и пугающим. Так как доминирование одной тенденции не означает полную блокировку другой, то механизмы обособления все же проявляют себя, но диапазон их действия крайне узок и определяется размытыми, нечеткими границами собственного я. Вследствие того что данный вид состояния одиночества обусловлен субъективной потерей собственного я, его растворением в социуме, обезличенностью общения, *отчуждением* от себя самого, он получил номинацию – **диффузное одиночество** (от лат. diffusio – распространение, растекание).

С точки зрения нормативности оба этих вида могут иметь ту самую протяженность, континуум

¹ Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики факультета психологии и педагогики НОУ ВПО «Российский новый университет».

– от нормы до пограничности – в зависимости от глубины переживаний и длительности состояния. Здесь есть прямая закономерность: чем дольше наблюдается неравновесие тенденций, тем глубже состояние одиночества, которое при диффузном варианте может быть и неосознаваемым. Определяющим фактором в обоих случаях выступает отчуждение: в первом – от других, во втором – от себя самого.

Третий вид одиночества – диссоциированное одиночество (от лат. dissociatio – разъединение) – представляет собой наиболее сложное состояние как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Генезис его определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению даже к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляется с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет, «как самому себе». Именно это «как самому себе» составляет основу для понимания психологического генезиса данного состояния. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие – категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, то есть происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное. *Данный вид одиночества относится к разряду пограничных состояний, нормального проявления он не имеет.*

Субъективно позитивный вид одиночества – управляемое одиночество, или **уединенность**, – представляет собой вариант переживания психологической отдельности, осознания собственной индивидуальности, автономности, самости. В контексте личностного генезиса этот вид обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума, механизмами которой выступают способность к саморегуляции и рефлексия. Это нормальное состояние нормального одиночества.

Каждый из представленных видов состояния одиночества имеет свои особенности и закономерности с точки зрения генезиса и проявлений

в поведении и жизни человека. Следует признать, что изучение этих закономерностей представляет собой непростую задачу. Однако психологу для оказания эффективной помощи человеку, страдающему от одиночества, и выстраивания стратегии этой помощи необходимо иметь четкий диагностический результат, как вида, так и специфики содержания этого переживания.

Разработка наших «измерительных инструментов» одиночества состояла из нескольких этапов. Вначале было проведено «пилотажное» исследование, включающее три этапа. *Первый этап* – социологический – заключался в опросе 200 взрослых людей по заранее составленной схеме. Целью такого опроса являлось получение содержательной информации для описания феномена одиночества. Сначала человеку предлагалось ответить на три вопроса.

1. Что, на ваш взгляд, означает понятие «одиночество»?
2. По каким признакам вы могли бы судить об одиночестве конкретного человека?
3. Испытывали ли вы сами когда-нибудь одиночество?

В том случае, если на последний вопрос давался утвердительный ответ, следовало еще три вопроса.

4. Какую оценку вы могли бы дать состоянию одиночества?
5. Что помогло вам выйти из этого состояния?
6. Какой опыт вы приобрели, испытав одиночество?

В опросе принимали участие преподаватели высшей и средней школ, психологи, работники искусств, инженеры, врачи.

Целью *второго этапа* – психологического – было построение прототипа личности, переживающей состояние одиночества. Результаты социологического опроса послужили первичным материалом для такой работы. На этом этапе проводилась групповая работа с психологами-консультантами и консультантами Телефона экстренной психологической помощи (ТЭПП). Вначале каждому участнику индивидуально было предложено описать образ человека, переживающего состояние одиночества. Описание могло быть сделано в любой форме – текстовой, графической, ассоциативной, комбинированной. Затем шло обсуждение, на котором участники имели возможность поделиться с группой своими представлениями об одиночестве и объединиться в микро-

группы для дальнейшей работы. Перед микрогруппой стояла задача составить психологический портрет человека, переживающего одиночество. В составлении портрета допускались как предположения психологов об особенностях личностных черт и характеристик, так и рекомендации (с обоснованием) по использованию конкретных диагностических методик в работе с людьми, переживающими состояние одиночества.

Третий этап работы проблемной тематической группы представлял собой шеринг (от англ. to share – сопереживать), рассчитанный на 1,5 – 2 часа. Здесь представлялись составленные портреты, вносились какие-то коррективы и обсуждались следующие вопросы: что такое одиночество (чувство, состояние, потребность, направленность и т.д.); каковы критерии одиночества как состояния человека и какой они носят характер (объективный или субъективный); причины состояния одиночества и их характер; виды состояния одиночества (то есть предположительная первичная классификация и ее основания); временные характеристики одиночества (этот вопрос в процессе обсуждения вошел в предыдущий); нормативные границы состояния одиночества (вопрос также обсуждался в рамках построения первичной классификации); возможные методы и формы психологической работы с одиночками людьми.

Вопрос о критериях состояния одиночества представлял для нас особый интерес и значимость, так как мы работали с теми людьми, которые уже определили одиночество как свою основную психологическую проблему. В психологической литературе, посвященной проблеме одиночества, мы не встретили описания подобного состава испытуемых. Обычно используется «шкала одиночества», опрос по которой проводится на случайной выборке людей (чаще студентов или слушателей).

Преимущество нашего исследования заключается в том, что выборка представляет собой психологически достаточно однородную группу: во-первых, все испытуемые на момент обращения находились в состоянии одиночества; во-вторых – это были люди одной возрастной категории; в-третьих, что выяснилось в ходе эксперимента, – это люди с высшим образованием (96,8%) или получающие его (3,2%). Среди них – научные сотрудники, экономисты, инженеры, педагоги, медики.

В третьем этапе приняли участие только специалисты – психотерапевты и психологи, имеющие стаж консультационной или психотерапевтической работы не менее одного года. Всего в такой работе приняли участие 55 человек. Им было предложено ответить на два вопроса:

1). Какие, на ваш взгляд, существуют критерии того, что взрослый человек испытывает состояние одиночества?;

2). Могли бы вы предложить методики, с помощью которых можно диагностировать эти критерии, то есть состояние одиночества?

Итак, на основании анализа психологической, философской, художественной литературы, обобщения ответов 55 наших респондентов выделены следующие критерии, проявления, признаки состояния одиночества взрослого человека.

Внешние поведенческие признаки

1. Отсутствие близких отношений с другим человеком.

2. Отсутствие доверительного общения, когда не с кем поделиться своим сокровенным и не с кем посоветоваться.

3. Отсутствие друзей; очень ограниченный круг общения.

4. Отсутствие семьи.

5. Чрезмерная суетливость в общении, угодничество или, напротив, угрюмость, постоянная закрытость.

6. Сарказм.

7. Склонность избегать конфликтные ситуации, а если это не удается, то проявление неумения действовать в них конструктивно.

Критерии внутреннего состояния

1. Хроническая неудовлетворенность, недовольство жизнью.

2. Чувство потерянности в мире.

3. Чувство собственной неполноценности.

4. Ощущение «никому-не-нужности».

5. Оценка себя как несчастного человека.

6. Частые и пессимистические размышления о своей судьбе.

7. Неумение жить настоящим, то есть постоянные мысленные «возвращения» в прошлое, часто с сожалением типа «если бы...», а также иллюзии относительно будущего: «если только захочу...». По определению Дж. Рейноутер, эти люди – «собиратели грез».

Обобщение результатов проведенной работы позволило нам создать шкалу, измеряющую одиночество. По форме – это опросник, первоначаль-

но состоявший из 12 пунктов, в каждом из которых применялась четырехмерная оценочная шкала: *всегда, часто, иногда, никогда* [6, с. 122]. Отметим, что этот опросник лег в основу диагностической беседы, применяемой в ходе психологического консультирования, или психотерапии.

Диагностическая беседа была разработана как средство получения необходимой информации от клиента в том случае, если он отказывался от заполнения бланка опросника или по каким-либо соображениям его консультант предпочитал такую форму работы. Беседа включала в себя все пункты опросника, но они предлагались клиенту не как вопросы, а как темы для размышления в той последовательности, которая удобна консультанту. В соответствии с конкретной жизненной ситуацией человека, обратившегося за психологической помощью, его видением причин собственного состояния, а также когнитивной (находящейся в противоречии с сознанием) оценкой этого состояния мы могли делать заключение об особенностях одиночества данного клиента.

Дальнейшие исследования позволили нам расширить опросник до 30 пунктов, сохранив при этом измерительную шкалу [6, с. 125]. Отметим, что корреляции результатов по двум опросникам достаточно высокие, поэтому они оба могут применяться без каких-либо потерь. Конечно, для определения вида состояния одиночества предпочтителен второй опросник, но если такая задача не стоит перед исследователем, то вполне достаточно первого, более короткого.

Итак, вид состояния одиночества может быть определен с помощью опросника, диагностической беседы и результатов анамнеза. Особенности эксперимента и наших испытуемых представляли возможность для разработки и валидации (обоснованности) проективных техник, исследующих состояние одиночества. Мы просили доступными средствами изобразить на листе бумаги свое состояние. С одной стороны, это давало уникальный материал для психологической и психотерапевтической работы, с другой – представляло научный интерес с точки зрения субъективного отображения состояния одиночества.

Кроме того, выражение, материализация, наглядное представление своего состояния каким-то знаковым, невербальным, рисуночным, способом, несомненно, имеет психотерапевтическое значение, так как человек приобретает возможность увидеть как бы со стороны то, что он испытыва-

ет (причем, в своем собственном исполнении). Это давало возможность отделить свои чувства от себя, как от их предмета, то есть не отождествлять свое я со своим состоянием. Конечно, эффект такого разделения не всегда достигался легко, но со временем все наши клиенты приходили к убеждению, что их собственное я богаче, разнообразнее и полнее, чем переживаемое ими одиночество. В любом случае, разделение своего я и своего одиночества (даже при глубокой погруженности в это состояние) представляло собой необходимый этап в психологической работе.

Естественно, что вслед за получением рисунков у исследователя сразу возникает вопрос об их интерпретации. Отметим, что здесь, так же как и во многих других проективных техниках, можно выделить конкретные и смысловые признаки. Ввиду того что мы имеем дело с психическим состоянием и просим человека нарисовать то, что он переживает, необходимо учитывать прямоту поставленной перед испытуемым (клиентом) задачи. Поэтому смысловой контекст переживания, отраженный в рисунках, несомненно, будет превалировать над конкретными признаками, например такими, как штриховка, нажим, цвет и прочее. Тем не менее, мы имеем возможность сделать обобщения результатов применения этой техники на основании обработки более двух тысяч рисунков.

Для *отчуждающего одиночества* характерно рисование четко выделенной из остального содержания одинокой фигуры. Это может быть человек, дерево, лист, геометрическая фигура и т.д. Обычно такая фигура имеет четкие очертания и нередко – черту ограждения от остального фона. Чаще всего она расположена в нижней части листа – слева или справа, реже – по центру.

Для *диффузного одиночества*, напротив, четко выделенной фигуры, как правило, нет. Эти рисунки характеризует обилие деталей или их сложность, например окна многоэтажных домов и сами здания. Очень часто изображается дерево с падающими листьями, причем один из них чем-то выделяется, обычно цветом или размером. Часто можно встретить рисунки толпы и слегка выделенного серого человечка в ней. Нередко рисуется сложная геометрическая фигура, не поддающаяся какому-то определению, а вокруг нее – другие фигуры, более или менее четкие и знакомые: эллипсы, прямоугольники, многоугольники и т.д. Иногда мы видим просто обилие цветочных пятен

или концентрические круги. Здесь же встречается изображение маски или, что чаще, – масок.

Рисунки *диссоциированного одиночества* делятся на две группы. Первая удивительным образом сочетает в себе характеристики двух предыдущих видов. Это может быть четкая фигура и множество деталей, ее повторяющих, или каких-либо других. Отличает эти рисунки обилие цвета и форм. Вторая же группа в большей степени отражает не содержание переживания, а его суть. Обычно это либо просто спираль, либо смерч, закрученный в спираль. Часто смерч уносит маленького человечка, который не в силах ему противостоять. Вместо человека может быть птица или все тот же лист.

Краткое описание рисуночной диагностики не умаляет ее ценности. Для повышения эффективности психологической помощи очень желательно, чтобы человек нарисовал свое переживание, подобрал соответствующие ему ассоциации, образы и т.д. Отметим, что в рисунках отчуждающего и диффузного одиночества достаточно четко прослеживается связь с описанием генезиса этих видов. В случае диссоциированного одиночества, как правило, бывает не один рисунок, и везде на первый план выступает «беспомощность человека перед стихией собственной душевной жизни»¹. Интересно отметить, что П.Я. Гальперин говорил об этой беспомощности, рассуждая о предмете психологии, а именно – об уклончивом к нему отношении.

Человек, переживающий диссоциированное одиночество, также весьма уклончиво относится к своему предмету – к своему я и его проявлениям. Даже слишком уклончиво – от минимума до максимума. Проведенная параллель не представляется хоть сколько-нибудь натянутой. Действительно, предмет требует достаточно четкого к себе отношения, в том числе и определения. Если же этого не происходит, то стихия душевной жизни становится неуправляемой и непреодолимой. Кроме того, незнание предмета и неумение отделять себя от него свидетельствуют о неосознанности того, что человек делает с этим предметом. Осознание всегда предполагает разделение предмета и своего субъективного отношения к нему.

Существуют техники, направленные на исследование содержания переживания одиночества. Они, как правило, используются в непосредствен-

ной работе с клиентом и требуют устойчивого доверительного контакта с ним.

Исследование содержания переживания одиночества

Выбор средств измерения этого сложного феномена должен определяться целями исследователя или консультанта. Если речь идет о психологической помощи, то главным здесь оказывается не только знание глубины и вида переживания одиночества, но и содержания этого переживания. Безусловно, психолог расспросит клиента об этом, но не всегда последний сможет подобрать нужные и верные слова для описания своей боли, тем более четко выразить свои ожидания и свое видение разрешения или дальнейшего развития ситуации. В большинстве таких случаев хорошим инструментом исследования содержания переживания одиночества и субъективного видения собственных перспектив является **интегральная графическая диагностика (ИГД)** [5, с. 5].

Эта методика дает наиболее полную картину того, что происходит с клиентом и, кроме того – его собственные предположения относительно путей разрешения проблемной ситуации. ИГД была создана в период проведения экспериментальной работы с людьми, переживающими одиночество. Конечно, она может и должна использоваться не только с данной категорией клиентов, так как удобна в исполнении и очень информативна по содержанию. По сути, ИГД является проективной техникой диагностики психического состояния человека, одновременно с выявлением основного содержания психотравмирующей ситуации, выраженного в аллегорической форме.

Методика состоит из трех этапов, и, в зависимости от целей диагностики, может быть завершена на любом из них. Применяя ИГД, можно раскрыть субъективное видение клиентом позиций участников затянувшегося конфликта, их взаимоотношения, собственную роль, актуальное состояние проблемы и генеральную тенденцию выхода из нее. Отметим, что ИГД – профессиональная клиническая методика. Она предназначена только для психологов и психотерапевтов и может быть использована во многих направлениях психоконсультационной и психотерапевтической практики. Методику можно применять в работе с самыми разными возрастными и проблемными категориями клиентов. Исключением здесь являются только люди в состоянии острого стресса и

¹ См. Гальперин, П.Я. Введение в психологию – М. : МГУ, 1984.

посттравматические стрессовые реакции (ПТСР), так как в ходе выполнения методики может случиться нежелательный реверс острых переживаний.

Интегральная графическая диагностика (ИГД) является комплексной проективной клинической психодиагностической методикой. Ее комплексность обусловлена сочетанием в одном психологическом обследовании нескольких психодиагностических методов и приемов: свободных ассоциаций по перепутанным линиям, методов графического анализа рисунка, контент-анализа и др. В основу данной методики положена идея О. Никитина о возможностях психодиагностики взрослых по нарисованным ими каракулям.

Известно, что проективные методы обладают значительными возможностями в исследовании индивидуальных особенностей личности, позволяют судить о некоторых личностных образованиях, моделируя определенные жизненные ситуации и отношения человека к ним. При этом личностные образования могут выступать прямо или косвенно в виде различных установок, опосредующих пристрастность субъективного психического отражения. Проективный метод направлен на изучение неосознаваемых или не вполне осознаваемых мотивов и поэтому выступает одним из собственно психодиагностических способов проникновения в наиболее интимную область психики. Работая с неструктурированным стимульным материалом, выделяя из него какие-то элементы или определенным образом его систематизируя, человек невольно выражает себя, «проецирует» значимые переживания и тем самым раскрывает некоторые личностные особенности.

С помощью данной методики можно определить некоторые индивидуальные особенности воображения, объективации, специфического действия защитных механизмов (вытеснение, замещение, рационализация, регрессия и др.). Также ИГД предназначена для выявления и конкретизации неосознаваемого материала в психотравмирующих ситуациях. Методика помогает в распознавании истинных личностных и характерологических особенностей, мотивов, устремлений, желаний и предпочтений. В диагностике одиночества она раскрывает не только содержание переживания, но и его вид. По сути, это самый надежный способ определения вида состояния одиночества, так как, выполняя ИГД, человек содержательно раскрывает свое состояние, дает ему субъек-

тивную оценку, определяет его причины и актуальные перспективы развития. Еще раз отметим, что все это он делает не по прямому указанию или просьбе, а как бы закамуфлированно, выполняя самые простые инструкции этой техники.

Методика состоит из трех этапов, при этом каждый последующий является как продолжением, так и детализацией, конкретизацией предыдущего. В зависимости от целей диагностики методика может быть завершена на любом этапе.

На первом этапе человек просто разрисовывает предложенный психологом лист, совершенно свободно водя по нему карандашом, как это делают маленькие дети. Затем клиент, рассматривая свои каракули, находит в них какие-то ассоциации – образы, предметы, фигуры. Психолог это записывает. Дальше делается небольшой перерыв в 15–20 минут, затем процедура поиска ассоциаций повторяется с той же инструкцией, то есть человек заново ищет, а не вспоминает. Психолог делает список № 2. Первый этап закончен. Психолог работает со списками № 1 и № 2, сравнивая их и проводя аналогии с тем, что рассказывает ему клиент. Отметим, что рисовать желательно менее «социализированной» рукой – чаще левой. Хорошо, если при этом человек может спокойно, не тревожась, закрыть глаза. Когда клиент ищет ассоциации, лист можно переворачивать в любом направлении. Иногда этого этапа оказывается достаточно, чтобы понять то, чего психологу не хватало для построения наиболее эффективной стратегии в работе с клиентом. Списки № 1 и № 2, как правило, отличаются, человек что-то забывает, что-то добавляет, что-то ему кажется другим. Именно это и представляет собой рабочий материал первого этапа.

Второй этап состоит в том, что на другом чистом листе человек рисует простым карандашом те образы, предметы, фигуры, все ассоциации, которые возникли у него, когда он рассматривает свои каракули. При этом лист с каракулями лежит перед ним. Человек может им пользоваться или нет – по своему желанию. Когда клиент пользуется первым листом – каракулями, возможен как бы список № 3, но в рисуночном варианте, то есть могут появиться в рисунке другие образы, а кое-что из ранее названных могут быть «забыты». Конечно, качество рисования здесь значения не имеет, а вот использование пространства листа анализируется психологом. Характер рисования оценивается и объясняется так же, как в других рису-

ночных методиках, за исключением специфичных для ИГД нюансов, которые будут рассмотрены более подробно.

Сильный нажим и интенсивное, жесткое расчеркивание листа (как в первом, так и во втором этапах) свидетельствует о нервно-психической напряженности человека. Здесь возможны как проявления возбудимости, так и тревожности, что особенно характерно для людей, переживающих одиночество. Кроме того, быстрый темп рисования и интенсивный нажим может свидетельствовать о переживании насилия – эмоционального или психологического и агрессивной реакции на это.

Медленный темп и сильный нажим также говорят о тревожности, нервно и психическом напряжении, часто – о субдепрессивном состоянии. Здесь тоже может быть переживание насилия, но с противоположным реагированием – подавленность, чувство вины, безнадежность. Безусловно, один лишь признак – сильный нажим – не может служить основанием для окончательных и таких серьезных выводов. Это лишь косвенное предположение вышеперечисленных симптомов, которое обязательно должно быть подтверждено другими средствами, в том числе – личной историей клиента.

Преимущество одушевленных предметов свидетельствует о проблемах в сфере межличностных отношений и часто о том, что человек соотносит причины этих проблем с конкретными людьми. Здесь необходимо фиксировать, какие именно образы возникают у клиента и какие параллели можно провести с его изложением ситуации, по поводу которой он обратился за помощью. Специфике отношений между обозначенными персонажами можно будет «увидеть» на последующих этапах методики, если психолог сочтет необходимым их проводить.

По результатам второго этапа можно судить об актуальном состоянии клиента, его самочувствии, месте и роли, которые он отводит себе в конфликтной ситуации (если вообще это делает) и распределении ролей других участвующих людей. Это возможно благодаря анализу расположения рисунков на листе, а также наличию и характеру связей между ними. Но прежде чем приступить к этому, нужно определить характер самих образов – отдельных рисунков.

Не так часто, но встречаются случаи, когда все образы выдержаны в одном стиле. Например:

трон, корона, замок, королевская мантия, волосы Златовласки или – подводное царство, трезубец (Нептуна), молнии, шторм, обломки корабля. И в первом, и во втором примерах явно выделяются сказочные образы, но в первом примере не прослеживается сюжет, а во втором можно предполагать сюжетную линию. Иногда все персонажи имеют яркий негативный характер, например: Смерть с косой, змея ядовитая, огромная, дождь из кислоты (после уточнений – все разъедающий), окровавленный нож, крест (после уточнений – на могиле). В таком случае методику нужно обязательно довести до конца, подробно проговорить с клиентом все этапы ее выполнения, желательно получать от клиента комментарии ко всему тому, что он будет делать.

Затем человеку предлагаются два карандаша или два фломастера: красный и синий. Его просят нарисовать, обозначить направленные (со стрелочкой) связи между нарисованными фигурами, учитывая, что красный цвет – это позитивная связь, а синий цвет обозначает негативную связь. Далее психолог анализирует то, что нарисовал клиент, и может приступить к третьему этапу, если считает это нужным.

Третий этап – наиболее творческий: клиенту нужно сочинить и записать историю (сказку) с участием всех его персонажей. Психолог, анализируя сказку, учитывает наличие в ней всех персонажей, характер их действий и их соответствие тем связям, которые клиент обозначил на своем рисунке.

Самое важное на этом этапе – понять, как клиент *сейчас* видит разрешение своей проблемной ситуации или ее исход. Для нас особый интерес представляет субъективная трактовка своего одиночества: причин, содержания переживаний, исхода и др. О многом можно судить по содержанию сказки и ее контексту, то есть скрытому содержанию, содержанию «между строк». Здесь могут проявляться направленность личности, доминирующие мотивы, мотивация поведения, прослеживается связь с акцентуациями характера, спецификой межличностных отношений, а также находят свое выражение желания, интересы, потребности, некоторые состояния, например одиночество, депрессия, скука.

Если сказка имеет насыщенный, действенный сюжет и хорошо кончается, человек, в принципе, осознает то, что с помощью активных действий, поиска вариантов и т.д. можно добиться

желаемого результата. Характер этих действий выясняется из контекста сказки. Если же сказка кончается плохо – смертью главных героев, изгнанием, нищенством, то можно предполагать, что клиент не видит позитивного варианта решения своей проблемы. Иногда в сказке появляется добрый волшебник или фея как новые персонажи. В этом случае испытуемый нуждается в помощи такого человека, чьи возможности (знания, опыт) в определенной области значительно превышают его собственные. Это может быть кто-то из значимых или близких людей клиента, причем возможности этого человека часто преувеличиваются. Иногда эта роль приписывается психологу или психотерапевту. В последнем случае необходимо доходчиво объяснить клиенту, что любые самые сложные и запутанные ситуации человек может разрешить с чьей-то помощью, но именно – с помощью, то есть, по сути, – сам. Бессмысленно ожидать от кого бы то ни было, что кто-то придет и все решит, исправит, уберет, уничтожит, увезет отсюда и т.д. Это нормально для ребенка и, в некоторой степени, для подростка, но не для юношей и девушек, тем более – взрослого человека. И все же мы постоянно сталкиваемся с этим в ходе нашей работы с людьми. Конечно, каждый случай уникален, неповторим, но есть нечто объединяющее таких клиентов – неверие в собственные силы и возможности.

Причины этого столь многообразны, что, наверное, нет смысла анализировать их в данной статье. Этому посвящено много литературы, как научной, так и популярной. Можно выделить две очень большие категории факторов, опосредующих потерю веры в себя: ситуативные и личностные. Понятно, что личность развивается в определенных ситуациях, поэтому оба фактора сопряжены, но, тем не менее, один из них обязательно является ведущим. Отметим, что сложность психологической работы мало зависит от преимущественного фактора, а вот направления, содержание этой работы практически им определяются. Поэтому необходимы беседы с клиентом, уточняющие как саму проблемную ситуацию, так и причины ее происхождения.

Это обычные этапы психологической помощи, хорошо известные специалистам. ИГД в данном случае предоставляет возможность вести диалог не напрямую, а в отвлеченной, аллегорической форме, как бы не о себе, а о тех персонажах, которых выделяет клиент. Последнему это дает

возможность говорить более открыто, а психологу – получить информацию более полную и связанную, чем при обсуждении конкретных реальных проблем. Разговор о насущном еще предстоит, но предварительная подготовка к нему, в том числе с помощью ИГД, сделает его содержательнее и конструктивнее.

Желание переложить ответственность за свою жизнь на другого, «сделать» кого-то виновным в своих неурядицах – путь хотя и легкий, но сопряженный с многочисленными страданиями. Легкий по выбору, он порой становится невыносимым по прохождению, так как, кроме обжигающей обиды, непременно сопровождается неосознаваемым и разрушающим чувством вины перед теми, кого человек обвиняет, делает причиной своих бед.

Таким образом, получается замкнутый круг – обвиняя кого-то, человек мучается чувством вины перед ним. Это парадоксально только на первый взгляд. Ю.М. Орлов прекрасно это описал и экспериментально доказал в своей авторской психотерапевтической программе «Саногенная рефлексия». Обида и вина – чувства зеркальные, они отражают друг друга в личности, одно без другого не бывает. Другое дело, что не всегда это осознается. Освоение методики саногенного мышления может помочь каждому человеку не только лучше понять себя и других, но и существенно «оздоровить» свое мышление и, как следствие, обрести психическое здоровье. Неосознанная привычка подчиняться внешним обстоятельствам (по сути – другим людям) со временем переходит в устойчивый комплекс собственной неценности, утратой веры в свои силы, возможности, способности. У человека даже не пробуждается мысль о том, что он сам может влиять на ход событий, планировать и строить свою жизнь, не перекладывая ответственность на другого. Поэтому он начинает искать того, кто мог бы не столько ему помочь, сколько все сделать за него.

Известно, что этот момент – один из самых важных как в психологическом консультировании, так и в психотерапии. Иногда клиенты легко соглашаются с необходимостью поиска собственных ресурсов, но, к сожалению, только на словах. В процессе работы может выясниться, что от специалиста ждут «рецептов», схем, четких указаний, которые привели бы к немедленному и кардинальному изменению ситуации, то есть клиент пытается приобрести «волшебную палочку», а на серьезную психологическую работу, размышле-

ния, оценки, переоценки, коррекцию собственного поведения и т.д. он либо не настроен, либо к этому не готов. Конечно, появление в сказке волшебника – больше позитивный признак, чем негативный, так как человек все же надеется разрешить травмирующую его ситуацию, но пока не знает, как это сделать реальными средствами.

Характер сказки, нарисованной клиентом, говорит об общем настрое человека. Один из благополучных вариантов – юмористический – свидетельствует об оптимистичности, жизнерадостности, иногда – ироничности. Это, безусловно, облегчает последующую работу психолога, так как человек настроен на благоприятный исход, склонен относиться к некоторым проблемам с определенной долей юмора, что в целом расширяет диапазон приемлемых психологических и психотерапевтических приемов, средств и способов взаимодействия с ним. Лирический и романтический сюжеты во многом отражают соответствующие личностные черты, что следует учитывать в последующей работе с клиентом. Фантастический вариант с элементами ужасов, в том числе с появлением таких новых персонажей, как вампиры, маньяки, смерть (как действующее лицо) и т.д., свидетельствует о высокой тревоге, беспокойстве, ориентированности на плохой, неблагоприятный исход. Часто это является косвенным подтверждением различных фобий, боязней, страхов (по контексту можно судить, каких именно).

Особое внимание нужно уделить главному герою сказки, его характеру, роли, степени активности и значимости. Все эти и, возможно, другие характеристики заносятся в протокол. Очень важно понять, с кем или с чем в реальной жизни ассоциирует испытуемый главного героя. В зависимости от характеристик этого персонажа делается вывод о том, кому или чему клиент приписывает главную роль в текущих событиях его жизни и в чем заключается эта роль.

Если активный, сильный, смелый, добрый герой ассоциируется с собой, то это самый благоприятный вариант из всех возможных. Человеку в данном случае нужна не столько помощь, сколько поддержка. Если же подобный главный персонаж связывается с другим человеком, клиенту нужно помочь избавиться от иллюзий, что кто-то будет решать его проблемы. Здесь требуется продолжительная тонкая психологическая работа.

То же самое можно сказать в случае пассивности главного героя, когда последний сидит и ждет,

наблюдает, как другие персонажи суетятся, стараются что-то сделать, исправить, кого-то победить и т.д. Испытуемый скорее всего имеет неадекватную самооценку, а в последнем случае – завышенный уровень требований к окружающим. Он либо недооценивает свои силы, возможности, либо привык жить за счет других. Иногда главный герой выступает как резко отрицательный персонаж – монстр, злой дух, злобный карлик, вампир и т.д. В этом случае также требуется детальный анализ как действий героя, так и того, с кем или с чем ассоциирует его клиент.

Заметим, что отрицательные главные герои встречаются редко и в большинстве своем «перевоспитываются» по ходу сказки. Например, вампир осуществляет свою мечту смотреть на солнце и – теряет кровожадность. Злой дух влюбляется в прекрасную девушку и – превращается в обычного человека. Злобный карлик съедает волшебное яблоко, становится добрым и – берет к себе потерявшуюся собаку и т.д. Когда встречаются такие случаи трансформации отрицательных героев, причем не обязательно главных, человек надеется на исправление ситуации, которая его травмирует посредством либо собственной коррекции, либо коррекции других, что значительно сложнее. Иногда коррекция других относится к детям, особенно часто – к подросткам с отклоняющимся поведением.

Кроме перечисленного, обязательно нужно проследить, как описываются в тексте обозначенные на рисунке связи. Почти всегда в сказке появляются отношения между предметами, не связанными на рисунке. Это важный момент, так как клиент, не сумев оценить отношения в рамках «плохо – хорошо», то есть соединить предметы синим или красным, описывает их в тексте более сложно, многозначно. Когда испытуемый получал задание сочинить сказку с участием всех персонажей, ему не говорилось о том, что он должен соблюдать цвета, то есть обозначенный характер отношений. Поэтому психологу нужно не только отметить новые связи-отношения и их характер, но и посмотреть, как меняются отношения между предметами-персонажами по ходу сказки. Например, если на рисунке гусь и море соединены синей линией, а в тексте ласковое теплое море приглашает гуся поплавать и угощает его рыбой, то налицо расхождение в оценке этих отношений. Либо они действительно неоднозначны, возмож-

но, амбивалентны, либо испытуемый надеется на трансформацию их в лучшую сторону.

Следующим нюансом является объяснение соответствия взаимности (и ее характера) связей на рисунке и в тексте. Например, если на рисунке девочка и цветок соединены взаимной красной связью, а в сказке девочка любит цветком, тот кивает ей головкой, потом она его срывает и цветок поникает, то отношения трансформируются в худшую сторону. Это может свидетельствовать о травме, нанесенной либо клиенту, либо клиентом кому-то из значимых людей, что выясняется в ходе дальнейшей психологической работы.

Обязательно следует обратить внимание на то, как заканчивается сказка и заканчивается ли она вообще. Встречаются случаи, когда клиент обрывает повествование независимо от отведенного времени. Это говорит о том, что он не знает и не предполагает, как закончится его проблемная ситуация, то есть он находится в растерянности, что представляет собой материал для последующей работы. В этом случае необходимо выяснить, чего хочет клиент, то есть какой ход событий для него предпочтителен. Затем следует оценить реалистичность его желаний и выработать оптимальный путь решения проблемы. Конечно, благополучный конец в сказке – это хороший признак. Если же концовка трагическая, можно повести работу в двух направлениях: изменить ход событий так, чтобы они не носили трагического характера или продолжить повествование, то есть обозначить перспективу дальнейшей жизни после случившейся трагедии. Выбор направления зависит от конкретной ситуации клиента и определяется психологом.

Контент-анализ проводится по классической схеме, если в этом есть диагностическая необходимость.

Можно видеть, что данная методика достаточно информативна, подходит практически для всех возрастов. За дошкольниками и младшими школьниками сказку, конечно, нужно записывать. Если повествование не достаточно подробно, можно задать наводящие или уточняющие вопросы.

Техникой, определяющей динамику отношения человека к одиночеству и его коррелятам – изоляции и уединению, является специально разработанный семантический дифференциал (СД), шкалы которого очень тщательно отбирались на основании самоотчетов более трех тысяч чело-

век. [6, с. 7]. Антонимические пары также подбирались не случайным образом, а явились результатом специально проведенной работы примерно с четырьмястами испытуемыми. Этот вариант СД содержит 15 шкал и обрабатывается классическим способом по вычислению трех факторных весов – оценки, силы и активности. Отнесение шкалы к определенному фактору также не было случайным. Этому способствовал тщательный анализ самоотчетов людей, испытывающих одиночество.

Суть методики заключается в том, чтобы человек на бланке поставил значок (+ или V), последовательно оценивая три понятия: *одиночество*, *изоляция* и *уединение* по классической семибалльной шкале. Наши исследования показали, что результаты до психологической работы и после нее значительно различаются по T-критерию Вилкоксона. То же самое наблюдается почти во всех студенческих группах до и после прослушивания спецкурса «Психология одиночества».

Интересно отметить, что разные виды одиночества дают разные «картины» – объемные графики, если результаты методики выразить в аксонометрической проекции. Даже по графической представленности результатов можно предполагать, какой вид одиночества испытывает – и даже испытывал – человек.

В заключение хотелось бы отметить, что одиночество – это сложное, многоаспектное переживание. Для того чтобы оказать качественную, эффективную помощь, необходима комплексная диагностика того, что с человеком происходит, то есть вида состояния, его продолжительности и глубины, а также субъективного содержания, через которое психологу, в основном, придется работать. Приведенные в статье материалы могут существенно помочь в решении данной задачи.

Литература:

1. Александрова, Ю.В. Методики диагностики отношений взрослого человека: роли, позиции, нравственная сущность. – Москва – Воронеж, 2001.
2. Александрова, Ю.В. Построение и валидизация проективной методики для диагностики отношений к Другому // Психологический журнал. 1999. – № 3.
3. Бурно, М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М., 1989.

4. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самопознания через психологическую сказку. – М. : Ось – 89, 2001.
5. Корчагина, С.Г. Интегральная графическая диагностика. – М. : Изд. МОСУ, 2005.
6. Корчагина, С.Г. Психология одиночества. – М. : МПСИ, 2008.
7. Лободин, В.Т. Путь к единству : самоанализ и познание внутреннего мира. – СПб. : Комплект, 1996.
8. Орлов, Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М. : Просвещение, 1981.
9. Орлов, Ю.М. Обида. Вина. – М. : Слайдинг, 2002.