

## ИССЛЕДОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

*В статье рассматривается интегральная графическая диагностика (ИГА) содержания переживания одиночества, технология ее применения, возможности оказания психологической помощи клиенту.*

**Ключевые слова:** интегральная графическая диагностика, состояние одиночества, проективный метод, психологическая помощь.

S.G. Korchagina

### RESEARCH EXPERIENCE OF SOLITUDE

*This article discusses the integrated graphical diagnostics (IGD), the content of loneliness experience, the technology of its application, the possibilities of psychological assistance to the client.*

**Keywords:** integrated graphical diagnostics, state of loneliness, the projection method, psychological help.

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).

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 психотравмиру-

ющей ситуации, выраженного в аллегорической форме. Применяя ИГД, можно раскрыть субъективное видение клиентом диспозиций 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 ПТСР, так как в ходе выполнения методики может случиться нежелательный реверс острых переживаний.

Интегральная графическая диагностика 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 об-

<sup>1</sup> Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики НОУ ВПО «Российский новый университет».

разованиях, 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 субъективную 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 завуалированно, выполняя самые простые инструкции этой техники.

Методика состоит из трех этапов, при этом каждый последующий является как усложнением, 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 водит 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. Далее делается небольшой перерыв – 15–20 мин. И процедура поиска ассоциаций повторяется с той же инструкцией, т.е. человек заново ищет, а не вспоминает. Психолог делает список № 2. Первый этап закончен. Психолог работает со списками № 1 и № 2, сравни-

вая их и проводя аналогии с тем, что рассказывает ему клиент. Отметим, что рисовать желательнее 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 рассматривал 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, т.е. могут появиться в рисунке другие образы, т.е. кое-что из ранее названных «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 рисуночных 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 могут свидетельствовать о переживании насилия – эмоционального или психологического – и агрессивной реакции на это. Медленный темп и сильный нажим также говорят о тревожности, нервном 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. Специфику 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 по 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 Златоглавки 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 кислот (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 получить от клиента комментарии ко всему тому, что он будет делать.

Затем человеку предлагаются два карандаша или 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, т.е. скрытому содержанию, содержанию «между строк». Здесь может 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 и т.д., то можно предполагать, что клиент не видит позитивного варианта решения своей проблемы. Иногда в сказке появляются добрый волшебник, фея и др. 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, т.е., по сути, – сам. Бессмысленно ожидать от кого бы то ни было, что он придет и все решит, исправит, уберет, уничтожит, увезет отсюда и т.п. 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 ситуа-

циях, 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 направление, 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, которые 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 настоящем еще предстоит, но предварительная подготовка к нему, в том числе с помощью ИГД, делает 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 психо-

логическом 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, т.е. клиент пытается приобрести «волшебную палочку», а на серьезную психологическую работу, размышления, оценки, переоценки, коррекцию собственного поведения и т.д. он либо не настроен, либо 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 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, 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 фигурантами, не связанными на рисунке. Это важный момент, так как клиент, не сумев оценить отношения в рамках «плохо – хорошо», т.е. 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, т.е. 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 оцен-

ке этих отношений. Либо они действительно не однозначны, возможно, 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, т.е. находится в растерянности, что представляет собой материал для последующей работы. В этом случае необходимо выяснить, чего хочет клиент, т.е. 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, т.е. 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.

Практика показывает, что человек, переживающий негативные формы одиночества, раскрывает через эту технику истоки и причины своего состояния. Более того, с помощью этой методики можно определить и конкретный вид переживания одиночества, а значит разработать либо подтвердить, уточнить стратегию оказания психологической помощи человеку.

## 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-во 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.