

тревожны, импульсивны, склонны к депрессивным состояниям и крайне чувствительны. Всё это, на наш взгляд, обуславливает аффективный характер реагирования на стрессовые ситуации. В тоже время стратегии "решение проблем" и "работа" занимают доминирующие позиции в обеих группах испытуемых.

Таким образом, первоначальный анализ результатов исследования показал, что существует специфическая амбивалентная связь мотивационной включенности подростков и осознания ими ресурсности изобразительной деятельности.

Литература

1. *Петрусенко Г.Н.* Психологическое рисование как средство развития «образа Я» / Петрусенко Г.Н., Карлова-Ильина Е.В. // Вестник Российского государственного гуманитарного университета. 2009. №7.
2. *Карпова Н.В.* Мотивационная включенность в деятельность: структура, механизмы, условия формирования. Автореферат. Москва. 1998.
3. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома. КГУ им. Н.А. Некрасова. 2010.
4. *Крюкова Т.Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантигул. 2007.
5. *Семенюк Л.М.* Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов / под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 2-е, дополненное. Москва. Институт практической психологии. 1996.
6. *Хазова С. А.* Ресурсы субъекта: теория и практика исследования / С. А. Хазова, Е. А. Дорьева. Кострома. КГУ им. Н. А. Некрасова. 2012.

ART AS A RESOURCE OF PSYCHO-EMOTIONAL ADOLESCENTS' DEVELOPMENT

Vaulina E.N.; Tikhomirova E.V.

The article reveals the connection between resource of graphic activity and teenagers' motivational involvement in it. Categories of content analysis aimed at identifying high and low degree of involvement in the graphic activity were detected on the basis of the four-component model of motivational inclusion. It was concluded that the realization of graphic activity resource for solving personal problems and problems of self-development is more pronounced in adolescents with a high degree of involvement. The results of the study on coping strategies in adolescents with different degrees of involvement in the graphic activity are given.

Keywords: *art, resource, motivational involvement, coping, psycho-emotional development, adolescence.*

ПРОЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ В ИЗУЧЕНИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

И.И. Ветрова

Россия, Москва, Институт психологии РАН

E-mail: stranavetra@gmail.com

Работа выполнена по Государственному заданию ФАНО РФ № 0159-2016-0006

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: *копинг, совладающее поведение, психологические защиты, опросник, проективные методы.*

Проблема соотношения проективных и измерительных методов в психологии является актуальной и в узкой области измерения совладающего поведения. 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 (Крюкова, 2008).

© И.И. Ветрова, 2016

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 (Крюкова, 2010). 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 (Бодров, 2006; Крюкова, 2010). Помимо традиционных для опросников и тестов ограничений и недостатков (в числе, которых возможная социальная желательность ответов и недостаточная надежность полученных результатов и т.п.), 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.

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 (Lazarus, 1999). 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» (Романова, Сытько, 1992). Данная методика направлена на диагностику особенностей совладания со сложными ситуациями, готовности человека справиться 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 (Ветрова, 2011).

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, Масленая, Лапыко, 2015). В работе И.В. Вшивковой 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) (Вшивкова, 2005). Этот собранный автором материал был получен на выборке женщин-матерей, однако проводимые другие исследования (Эксакусто, 2010), 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. Куфтык и М.С. Замышляевой в 2004 году (Крюкова, 2010). Для нас важно, что в этой методике достаточно широкий диапазон измеряемых стратегий совладания по сравнению с другими методиками – 8 шкал.

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 осознанности стратегий совладания, что, в свою очередь, внесет вклад в область соотношения совладающего поведения и психологических защит.

Литература

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 : 19.00.13 : защищена 08.12.11 / И.И. Ветрова. М., 2011. 252 с. Библиогр.: с. 235–252.
3. Вшивкова И.В. Рисуночные тесты как метод исследования агрессивной материнской позиции [Текст] / И.В. Вшивкова // Журнал «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 «Институт психологии РАН», 2008. С. 257–273.
5. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы [Текст]. 2-е изд., испр., доп. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 61 с.
6. Масленая С.С., Лапыко Т.П. Изучение взаимосвязи стрессоустойчивости и типа мышления человека посредством проективных методик / С.С. Масленая, Т.П. Лапыко. – URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/1348/12428>
7. Романова Е.В., Сытько Т.И. Проективные графические методики. Методические рекомендации. В 2 ч. [Текст] / Е.В. Романова, Т.И. Сытько. СПб.: Дидакт, 1992. 251 с.
8. Эксакусто Т.В. Теоретические основы социально-психологической безопасности: монография [Текст] / Т.В. Эксакусто. Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2010. 344 с.
9. Lazarus R.S. Stress and emotion. A new synthesis [Текст] / Р. Лазарус. London: Springer Publishing Company, 1999.

PROJECTIVE METHODS IN COPING STUDY OF

Vetrova, I.I.

Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences

The paper examines the adequacy of the measurement of coping using questionnaire methods. Projective techniques for the assessment of coping were justified. The variant assess coping styles with using projective drawing tests "Man in the rain" was offered.

Keywords: *coping, psychological defense, questionnaire, projective method.*

МЕТОДИКА КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ КОПИНГ-ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫХ И АДДИКТИВНЫХ СОСТОЯНИЯХ

И.В. Воеводин

*Россия, Томск, Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«Томский национальный исследовательский медицинский центр Российской академии наук»,
НИИ психического здоровья; Национальный исследовательский
Томский государственный университет*

E-mail: i_voevodin@list.ru

Целью исследования явилось установление взаимосвязи между иррациональными когнитивными установками и неадаптивным копингом. Апробированы новые подходы к изучению данных психологических характеристик. Обоснована новая методика вмешательств при тревожно-депрессивных и аддиктивных расстройствах.

Когнитивно-поведенческий подход базируется на выявлении иррациональных когнитивных установок (ИКУ), лежащих в основе неадекватной, искаженной оценки индивидуально значимых сложных жизненных ситуаций и неадаптивного реагирования на них. Неадаптивное реагирование (копинг) проявляется в виде когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций, лежащих в основе формирования аддиктивных и тревожно-депрессивных расстройств (Воеводин, 2011, 2013).

Идея повышения стресс-резистентности на базе когнитивно-поведенческого подхода, анти-стресс-тренинга, была сформулирована А.Г. Каменюкиным и Д.В. Ковпаком, 2008. Данное исследование является развитием этой идеи, в виде разработки модели когнитивно-поведенческой копинг-профилактики аддиктивных и тревожно-депрессивных состояний (Воеводин, Бохан, 2015). Новизна и практическая значимость исследования заключается во внедрении в практику расширенного количества оцениваемых ИКУ, создании дополнительного инструмента для их оценки, в новом подходе к оценке копинга.

Целью исследования явилось изучение взаимосвязей ИКУ с показателями стресс-резистентности, актуальными для формирования тревожно-депрессивной симптоматики и аддиктивного поведения, с последующим обоснованием профилактических и психотерапевтических вмешательств. Наряду с пятью традиционными ИКУ, оцениваемыми в РЭПТ (катастрофизация, низкая фрустрационная толерантность, долженствование в отношении себя, долженствование в отношении других, оценочная установка), ориентируясь на критерии психологического здоровья А. Эллиса и У. Драйдена, мы выделили ряд дополнительных ИКУ (Воеводин, 2012):

- внешний локус контроля (нежелание признать свою собственную роль в возникновении, сохранении и преодолении жизненных трудностей);
- неспособность к отсроченному гедонизму (предпочтение удовольствий незначительных, но немедленных и не требующих усилий);
- ригидность (неготовность и нежелание изменяться, несмотря на стабильно негативные результаты реагирования на жизненные трудности);
- нарушение баланса интересов:
 - а) жертвенность, неумение отстаивать собственные интересы;
 - б) бесцеремонность, эгоизм, пренебрежение интересами других людей;
- нарушение способности к разумному риску:
 - а) нерешительность, блокирующая реализацию жизненных планов;
 - б) безрассудство, склонность идти на неоправданный риск.