

Психодиагностические возможности проективной рисуночной методики «Я и стресс»

Панченко Л. Л.

Владивостокский университет экономики и сервиса

Аннотация. В статье приводятся данные по использованию методики «Я и стресс» с психодиагностическими целями в групповой и индивидуальной психотерапии. Методика «Я и стресс» была предложена Г.Б. Мониной и Н.В. Раннала как тренинговое упражнение для осознания и вербализации участниками своих представлений о стрессе и определении своего отношения к нему, выявления субъективных трудностей в отношении актуального стресса и личных ресурсов преодоления. Опыт использования методики «Я и стресс» в различных тренинговых и учебных ситуациях позволил расширить интерпретационные возможности рисуночной методики, что делает возможным использования ее как психодиагностическую в профессиональном консультировании для экспресс-диагностики кризисного состояния, стратегий совладающего поведения и т.д.

Ключевые слова: проективные методики, стресс, психодиагностика, психотерапия, рисуночные методы.

Вопросы психодиагностики стресса многократно становились предметом обсуждения психологов [1, 11]. Психодиагностами накоплен существенный багаж методов диагностики разных аспектов стресса – самооценка состояния, стратегии совладания со стрессом, диагностика стрессоустойчивости [5]. Рисуночные тесты широко используются психологами с диагностическими целями, как в практике групповой работы, так и в индивидуальном консультировании. Проективный рисунок как метафора дает возможность психологу лучше понять человека, пришедшего за помощью. Неопределенность стимула в проективном рисовании позволяют рисующему выразить свои потребности, самоотношение, эмоциональный спектр. Значение неосознаваемых компонентов психики в стрессе особенно велико, поэтому именно проективные методы помогают психологу увидеть, а клиенту осознать те тенденции своего поведения и эмоционального реагирования, которые

скрыты. Особую важность проективные методы приобретают в работе с детскими стрессами [7].

В качестве проективной рисуночной методики, которая хорошо зарекомендовала себя в психологии стресса, обычно используется рисунок «Человек – человек под дождем» Е. Романовой, Т. Сытько для диагностики возможности адаптации человека, устойчивости человека к воздействию разнообразных стрессовых ситуаций, основных стратегий совладания, их наличия, эффективности и т. д. [10]. В практической деятельности психолог-консультанту также может быть полезна адаптация этой методики «Человек – человек под дождем – дождь в сказочной стране», предлагаемая Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой для исследования механизмов психологических защит, ситуативного реагирования человека в условиях моделируемого стресса и поисков ресурсов адаптации [2]. В последнее время становится популярной методика «Не дайте человеку упасть» [6, 8].

Методика «Я и стресс» предложена Г.Б. Мониной и Н.В. Раннала как тренинговое упражнение для осознания и вербализации участниками своих представлений о стрессе и определении своего отношения к нему, выявления субъективных трудностей в отношении актуального стресса и личных ресурсов преодоления. [4]. Инструкция ведущего: «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме – реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большое значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему» [4, с. 155]. Для выполнения работы в авторской редакции участникам предлагаются цветные фломастеры и бумага формата А4. Наш опыт использования данной методики, однако, показывает, что наиболее эффективно использовать цветные карандаши, стандартные наборы из 10 цветов, допустимо использование ластика. Использование фломастеров и цветных восковых мелков следует исключить, как не дающих информацию о степени нажима (уровне

психомоторного тонуса). Методика предполагает как групповой, так и индивидуальный вариант использования.

Участники рисуют 4-5 минут, в процессе рисования обдумывая ответы на вопросы, задаваемые тренером: «Использован ли в вашем рисунке цвет? Какой цвет преобладает на рисунке и что для вас значит именно этот цвет?» и «Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке». «Как вы изобразили стресс?» и т.д. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений в рисунок.

Опыт использования методики «Я и стресс» в различных тренинговых и учебных ситуациях позволил нам расширить интерпретационные возможности рисуночной методики, что делает возможным использования ее как психодиагностическую в экспресс-диагностике стиля поведения в стрессе. При сохранении авторской инструкции с психодиагностическими целями было допущено изменение процедуры на следующую: респонденты выполняют рисунок «Я и стресс», после чего, отметив на рисунке себя буквой «Я» и стресс – словом «стресс», получают возможность дорисовать на рисунке что-то, что поможет справиться со стрессом (что-то, что может защитить от стресса; что-то, что поможет улучшить состояние). Таким образом, рисование проходит в два этапа: основной и добавочный, где идет корректировка рисунка. Если психолог не понимает, что нарисовано, он задает уточняющие вопросы.

Работа с методикой «Я и стресс» велась автором на протяжении 10 лет (2008 – 2018) с разными группами, среди которых были студенты вузов Владивостока (Тихоокеанский государственный медицинский университет, Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского, Дальневосточный федеральный университет, Владивостокский университет экономики и сервиса). Кроме основной массы российских студентов в исследовании приняли участие китайские студенты (20 человек), обучающиеся во Владивостокском университете экономики и сервиса. Общее количество рисунков, проанализированное автором, превышает 250.

Критерии и признаки для интерпретации могут быть содержательными (что нарисовано) и структурными (как нарисовано). Структурные (формальные) признаки – характер линий, нажим на карандаш, размер рисунка и т.д., – в большой степени связаны с индивидуально-личностными характеристиками рисующего. Для интерпретации рисунка необходимо учитывать целостное впечатление от него и весь комплекс признаков.

Основные критерии для интерпретации, специфичные для данной методики:

1. *Порядок рисования.* Респондент может начать рисование с себя, а может – со стресса. Очень часто, если человек находится в актуальном состоянии стресса, стресс первым и изображается. Большой, интенсивный по цвету рисунок стресса занимает все пространство листа и фигуре человека порой «не остается места» – она кажется крохотной по сравнению со стрессом, или частично не помещается на листе. В этом случае стресс интерпретируется как угрожающий, подавляющий. Если рисующий начинает с себя, то имеет значение размер фигуры, символ, в виде которого изображено Я и расположение на листе.

2. *Величина фигур (Я).* Я часто занимает центральную часть рисунка и может быть основным элементом композиции. В этом случае фигура может полностью прорисованной или поясной, что интерпретируется в соответствии известными правилами интерпретации рисунка человека [3]. Иногда кроме рисунка человека на рисунке больше ничего нет, но визуально можно идентифицировать испытываемые человеком эмоции и состояния: страх (большие глаза, глаза, закрытые руками, слезы, кричащий рот, волосы дыбом), злость (пар из ушей, кричащий рот, зубы в открытом рту), истощение (бессильно лежащая фигура). В отдельных случаях переживание стресса может быть связано не с реальными, а ожидаемыми, или представляемыми субъективно ситуациями. Маленькая фигура Я связана с неразвитыми стратегиями совладания, отсутствием сил, чувствами беспомощности и

безнадежности в стрессовой ситуации, особенно, если у маленькой человеческой фигурки отсутствуют ноги или нет опоры под ногами.

3. *Величина фигур (Стресс)*. Стресс может быть нарисован в виде отдельной фигуры (чудовище, огонь, темное облако, клетка) или представлять собой сплошную штриховку вокруг Я. Величина «стресса» говорит об отношении человека к ситуации. Маленький локальный стресс – чаще всего затруднение, легко преодолеваемое. Большой экспансивный стресс, со всех сторон окружающий фигуру Я, – предполагает длительную кризисную ситуацию.

4. *Взаимное расположение фигур*. Возможно несколько вариантов расположения Я и стресса по отношению друг к другу:

- Стресс слева. Чаще всего в этом случае психолог имеет дело с критическими событиями прошлого, которые являются актуальными до момента рисования. Иногда травмирующее событие буквально «не отпускает, держит» фигуру Я. Чаще всего в этом случае стресс изображается как чудовище или темная сила, что может быть связано с неосознаваемыми проблемами, но в нашем опыте есть и рисунки с фаллическими изображениями (изнасилование в анамнезе).

- Стресс справа. Почти половина студенческих рисунков – это стресс будущего, новых социальных ситуаций и контактов. Иногда эти стрессы имеют имена: учеба, защита диплома, работа, социальные контакты. Но в большинстве случаев – это символы, связанные с неопределенностью, изменениями (закрытые коробки, водопады, дожди и молнии).

- Стресс вокруг Я. Человек воспринимает стресс как глобальный, постоянный. Стресс может быть изображен сплошной темной штриховкой вокруг фигуры Я, что так же может быть связано с неосознанностью происходящего и собственных эмоций и ресурсов или в виде отдельных стрессоров: учеба, деньги, работа, отношения (разбитое сердце) – в случае, когда человек хорошо знает, что его беспокоит.

- Я и стресс в одном символе. Иногда человек рисует стресс как часть себя, или наоборот. Это может свидетельствовать о взрослом, диалектическом отношении к стрессу как жизни в целом: рельсы с темными и светлыми полосами; круг, где Я-сектор в общем поле Стресс, Я-Парусник в море Стресса, Я-растение на лугу стресса и т.д.

5. Символика изображения.

Я чаще всего изображается в виде человека, однако это могут быть и животные (зайцы, ежики, кошки, жуки) – что можно интерпретировать как незрелость, инфантильность испытуемого; растения (дерево, цветок),– дом, геометрические фигуры (круг, спираль), символы (инь-янь, буква Я, сердечко, звезда), небесные тела и природные объекты (звезды, луна, солнце, река). Указанные символы могут быть связаны с особенностями картины мира и себя в нем рисующего, спецификой его восприятия и мышления. Я в виде фигуры человека интерпретируется как рисунок человека, автопортрет по общепринятым критериям [2, 3].

Символика изображения стресса более разнообразна и может быть представлена следующими группами:

- Стресс как природные объекты, ухудшение погоды (дождь, тучи, молнии) – распространенная метафора негативных переживаний, стрессовых воздействий [2]. Расположение, размер и направление действия этих факторов по отношению к фигуре Я дает психологу возможность предположить силу, частоту и продолжительность стресса.

- Стрессоры, связанные с работой и учебой, как правило, осознаются. Рисунки содержат перечисление проблем (мало времени, диплом, социальные контакты, учеба, работа, дом). Подобные стрессоры прорисовываются в виде символов (компьютер, люди, часы) или просто прописываются вокруг фигуры Я. Однако часто многочисленные повседневные (планктонные) стрессоры рисуются в виде множественных стрел, назойливых насекомых типа мух или комаров, знаков вопроса, бомбочек, атакующих Я со всех сторон. Как вариант

рисуют огромный пресс сверху. В этом случае можно предположить присутствующую стрессовую нагрузку по типу проблемы выделения приоритетов, проблемы выделения фигуры из фона. Человек «тонет» в стрессе, не умея сконцентрироваться на главном. - Стресс в виде штриховки, «каляк» чаще окружает фигуру Я со всех сторон (на одном из рисунков подписано – «Окружающий мир – стресс»), но может быть справа. Низкая степень осознанности себя, своих страхов, отсутствие эффективных стратегий совладания, дефицит эмоций позитивного блока характерен для авторов данных вариантов изображений.

- Стресс, связанный со страхом неопределенности, будущего рисуют в виде коробок, темных фигур, стрел с правой стороны, нацеленных на Я. Как правило, подобные стрессы «локальны» и на рисунках появляются способы, механизмы совладания с проблемой.

- Стрессоры, представляющие собой хорошо осознанную проблему: страх болезни и смерти (скорая, могила, фигура с косой), страх публичных выступлений (человек на сцене, человек перед толпой), страх алкоголизации (бутылка), страх истощения (обессиленный лежащий человек, завядший цветок) встречаются реже.

- Отсутствие изображения стресса на рисунке встречается нечасто и в этом случае автор изображает эмоционально-вегетативные или поведенческие проявления стресса у Я. Как правило, это человек с огромными глазами, волосами дыбом, кричащим ртом (страх), в слезах (страх, печаль), с паром из ушей (агрессия) или человек, закрывающий руками глаза (инфантильный вариант совладания – «не вижу проблемы – ее нет»).

- Еще более редким вариантом является изображение стресса внутри фигуры Я (Я-дом, стресс-фигура внутри), что может быть связано с несовершенством собственной системы убеждений и картины мира автора [9]. Возможно, в более зрелой аудитории этот вариант был бы чаще представлен, но на основании опыта, для студенческого возраста характерен низкий уровень

осознанности системы убеждений и доминирует представление, что стрессы продуцируются средой (приходят извне).

6. Изображаемые стратегии совладания. Парадоксально, но в большинстве случаев, не смотря на второй этап инструкции (дорисовать на рисунке что-то, что поможет справиться со стрессом, что может защитить от стресса; что-то, что поможет улучшить состояние), на рисунках не появляется ничего нового. Психологическая неготовность активно справляться со стрессом у большинства респондентов подтверждается и другими методиками (опросник «Копинг-стратегии»)[1]: доминируют такие варианты как дистанцирование, избегание.

Остальные варианты помощи классифицируются:

- Самостоятельное решение проблемы, когда есть:

1. знания о способах преодоления стресса: спорт, книги, правильное питание, способы сброса негативной энергии и т.д. Символы этих стратегий изображаются на рисунках (гантели, мотоциклы, книги, еда, витамины, компьютерные игры). Подавляющее большинство китайских студентов попали именно в эту группу, рисуя спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, караоке и т.д.

2. готовые, наработанные способы защиты от стресса (зонты, щиты, шалаши для растения и т.д.). В эту же группу можно отнести стены, которые возводит человек, чтобы оградить себя от стресса, чаще неизвестного (неопределенного), ограничивая себя, при этом в движении вперед. Любопытный способ аутизации, как способа спрятаться от мира, прорисован неоднократно: человечек в яйце или его подобии.

3. способы избегания: самолеты, поезда, автомобили. Сюда же попадают фантазии и мечты, изображаемые в правом верхнем углу.

- Поиск социальной поддержки. Иногда в качестве людей, спешащих на помощь, становятся профессионалы-спасатели: пожарники, борющиеся с огнем-стрессом; экскаваторщик, сгребающий глыбы стресса. Но чаще – это любимые (парень, девушка) или члены семьи. Интересно, что на помощь

студенту иногда приходят родители, или спешат мама и бабушка (причем в обоих случаях справа), а в одном рисунке Я просто стоит на руках родителей и бабушки.

Таким образом, методика «Я и стресс» может быть применена в психодиагностических целях в профессиональном консультировании для диагностики кризисного состояния, стратегий совладающего поведения, в индивидуальном консультировании для диагностики стиля реагирования в стрессе. В арт-терапии методика может быть использована как способ развития рефлексии, развития образа «Я», формирования более эффективных стратегий поведения в кризисной ситуации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
2. Зинкевич-Евсигнеева Т. Д., Кудзилов Д. Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии. СПб.: Речь, 2004. 144 с.
3. Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. СПб.: Речь, 2006. 336 с.
4. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009. 250 с.
5. Панченко Л.Л. Психодиагностика стресса: учеб. пособие. Владивосток: Мор.гос.ун-т, 2015. 55 с.
6. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.
7. Серебровская О.В. Применение рисуночных тестов в диагностике острых стрессовых расстройств у детей и подростков // Психологическая наука и образование. 2006. №. 4. С. 95-99.

8. Смирнова Е.Т. Экспресс-психодиагностика. Введение в целостную психологию. Методики и тесты. Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2005. 320 с.
9. Тьюбсинг Д. А. Избегайте стрессовых ситуаций. М.: Медицина, 1993. – 144 с.
10. Юринова Н. Н. Человек под дождем // ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ. – № 33. – 2000. / электронный источник: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200003310>
11. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

Psychodiagnostic possibilities of the projective drawing technique "Me and stress"

Panchenko L. L.

Vladivostok University of Economics and Service

Annotation. The article presents data on the use of the "Me and stress" technique for psychodiagnostic purposes in group and individual psychotherapy. The method "Me and stress" was proposed by G. B. Monina and N. V. Rannala as a training exercise for participants to understand and verbalize their ideas about stress and determine their attitude to it, to identify subjective difficulties in relation to actualized stress and personal resources to overcome. The experience of using the "Me and stress" technique in various training and training situations allowed us to expand the interpretative capabilities of the drawing technique, which makes it possible to use it as a psychodiagnostic tool in professional counseling for rapid diagnosis of a crisis state, coping behavior strategies, etc.

Keywords: projective techniques, stress, psychodiagnostics, psychotherapy, drawing methods.