

УДК 159.9

ББК 88.8

М54

С о с т а в и т е л и :

старший преподаватель кафедры психологии, содержания и методов воспитания государственного учреждения образования «Академия образования» **Е. А. Клокель**; старший преподаватель кафедры психологии, содержания и методов воспитания **Н. А. Бурдыко**

Р е ц е н з е н т ы :

доцент кафедры общей и организованной психологии УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент *В. А. Поликарпов*; доцент кафедры инновационного управления ГУО «Институт бизнеса Белорусского государственного университета» *Н. К. Плавник*

М54

Методы арт-терапии в работе с детьми и подростками : учеб.-метод. пособие / сост. Е. А. Клокель, Н. А. Бурдыко ; Академия образования. – Минск, 2025. – 265 с.

ISBN 978-985-33-0208-0.

В учебно-методическом пособии рассматриваются теоретические аспекты арт-терапии, сделана попытка обозначить специфику использования арт-технологий в психологической и педагогической практике.

В издании предложен ряд известных диагностических арт-терапевтических методик, а также новые авторские техники для коррекции психологических нарушений в различных сферах психики; представлены статьи психологов, где описан их опыт использования различных видов арт-терапии в психологической практике с детьми и взрослыми.

Пособие может стать настольным инструментом для практикующих психологов. Изучение данного материала будет способствовать повышению профессиональной компетентности и психологической культуры не только педагогов-психологов, но и других специалистов системы образования, участвующих в образовательном процессе, которые заинтересованы в развитии психологического потенциала детей и подростков средствами искусства.

УДК 159.9

ББК 88.8

ISBN 978-985-33-0208-0

© ГУО «Академия образования», 2025

3.2. Некоторые техники изо-терапии и фототерапии для актуализации ресурсов и укрепления самооценки детей и подростков	209
3.3. Эффективность использования динамических характеристик образов клиента в работе арт-терапевта	213
3.4. Диагностика жизненного сценария с использованием методики творческого самовыражения «персональная сказка».....	230
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	253
ПРИЛОЖЕНИЯ	256

3.4. Диагностика жизненного сценария с использованием методики творческого самовыражения «персональная сказка»

Е. К. Агеенкова,
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры психологии,
содержания и методов воспитания
государственного учреждения образования
«Академия образования»,
г. Минск, Республика Беларусь

Применение тех или иных диагностических методов детерминируется задачами исследования. Несомненно, что применение стандартизированных личностных опросников оправдано в случаях скрининг-диагностики расстройств различного генеза при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики. Также не подлежит сомнению их применение в случаях дифференциальной диагностики или для выявления степени психического повреждения. Однако для решения вопросов профилактики, реабилитации, психотерапии психических расстройств и кризисных психических состояний данных, полученных с помощью опросников, явно недостаточно. В этих случаях специалиста интересуют более глубокие причины формирования указанных расстройств. Психолог, осуществляющий психологическое консультирование, заинтересован иметь в своем арсенале диагностические приемы, способные представить не только наиболее развернутую личностную характеристику человека, но и его целостные жизненные стратегии. Последний аспект в настоящее время становится все более значимым в исследовании человека.

На важность рассмотрения личности человека не с отдельных подходов исследования, а с позиций «познания связей, отношений и зависимостей между всеми характеристиками

объекта и ситуации его развития» указывал один из классиков российской психологии Б. Г. Ананьев [11, 319]. Он опирался на концепцию «жизненного пути» человека, который он понимал как его субъективную историю формирования и развития в определенных общественных реалиях. В связи с этим, по его мнению, должны быть выделены два основных компонента «жизненного пути»: события окружающей среды и события поведения человека в среде [12]. При этом его последовательница Н. А. Логинова включила третий компонент – события внутренней жизни, составляющие духовную биографию человека [24].

В данной статье представляются диагностические возможности авторской методики «Персональная сказка» для выявления жизненных сценариев исследуемых лиц как при осуществлении индивидуального психологического консультирования, так и для обнаружения закономерностей в исследуемых группах.

Под «жизненным сценарием» Э. Берн, который ввел это понятие в психологию, понимал создаваемый каждым человеком еще в детском возрасте проект будущей жизни, который он видит как волшебную сказку [15, 186]. Он писал, что жизненный сценарий является результатом решения, принимаемого ребенком, но взрослым человеком он не осознается. Последователи Э. Берна, Й. Стюарт и В. Джойнс, пишут, что жизненный сценарий создается с момента рождения. Согласно транзакционной теории, этот план составляется в форме театральной постановки с ясно обозначенной вводной сценой, серединой, которая планируется таким образом, чтобы привести к заключительной финальной сцене, называемой «развязкой сценария» [32, с. 105].

На изучении жизненных стратегий фокусировался А. Адлер, который ввел понятия «жизненный план» и «жизненный стиль». Он отмечал важную роль в формировании невротической личности особенностей воспитания ребенка,

способствующих формированию у него «жизненного плана» или «жизненной цели» [10]. Л. Бинсвангер использовал такие понятия как «миропроект» и «направление жизне-истории», которые обладают своим специфическим «бтием-в-мире» у каждого отдельного человека [16, с. 16]. Формирование людьми жизненного плана или сценария можно обнаружить в личностной теории «Психосинтеза», создателем которой является Р. Ассаджоли [14, с. 40].

Стремление понять личность человека через понятия, сходные с «жизненным сценарием», представлено у таких исследователей, как А. Е. Сериков («типичные сюжетные схемы человеческих действий в повседневной жизни») [31, с. 60], С. Н. Костромина с соавтором («жизненная модель») [20, с. 341], С. П. Лукьянова («жизненный сценарий») [25, с. 55], Э. И. Мещерякова («жизненный миф») [26, с. 91], Е. В. Некрасова и М. П. Рекунчак («персональный миф») [29, с. 277; 30, с. 61].

Личностные теории, применяемые в консультативных и психотерапевтических практиках, предлагают лишь небольшой круг конкретных диагностических приемов, которые могли бы использоваться для изучения жизненного сценария индивидов. Например, в клинике неврозов Б. Д. Карвасарский предложил применять диагностическое интервью пациента, направленное на изучение истории развития личности в процессе формирования системы ее жизненных отношений [23, с. 245–255].

Согласно психодинамическим теориям личности, люди в большинстве своем забывают и даже вытесняют свои детские решения в отношении своих жизненных планов, поэтому они относятся к сфере бессознательного. В связи с этим более надежный метод выявления скрытых сфер психики – изучение символов, посредством которых они себя выражают. В связи с этим многие классики активно предлагали использовать в этих целях сказку или миф. Так, К. Г. Юнг в качестве методологии изучения символической жизни бессознательного, основой

которого являются архетипы, применял мифологические сюжеты, в которых истории жизни героев совпадают с жизненными планами индивидов [34]. Он писал, что современный человек остается мифотворцем и он вновь и вновь разыгрывает драмы, основанные на архетипических темах [21, с. 134–135]. К. Г. Юнг полагал, что оптимальный путь становления личности человека (иначе в терминологии К. Г. Юнга – «процесс индивидуации») и, соответственно, процесса проживания его собственной жизни отражен в мифе о герое или в его «сниженном» варианте – «волшебной сказке». Мифологический герой способен выйти из мира повседневности, достойно справиться с встречающимися препятствиями и опасностями, расправиться с темными силами, получить поддержку от могущественных и мудрых покровителей и стать способным брать на себя ответственность за свои поступки, за своих близких и соплеменников [19, с. 66–69; 33].

В связи с этим многие психотерапевты используют прием анализа авторских сказок, сочиненных клиентами, для понимания их психологических особенностей [22]. Однако осуществление сценарного анализа на основе авторской сказки предлагалось только отдельными специалистами. В ряде наших исследований был применен подход использования мифа для понимания жизненного сценария, который был впервые описан С. Некрасовым и И. Возилкиным [28].

Наш подход к исследованию сочиненных анализантами сказок с целью выявления их жизненного сценария назван методикой «Персональная сказка» [4]. Она имеет простую инструкцию: «сочините, пожалуйста, сказку». При недостаточном понимании сути задания дается развернутая инструкция: «Сочините, пожалуйста, сказку, чтобы в ней были действующие лица и сюжет. Начните так: «Жил(а)-был(а)» или «Жили-были». Далее сочините, как жил герой сказки и где. А затем расскажите, что с ним происходило потом». Поскольку сочиненная сказка является проективным произведением, в котором ее создатель

отражает свои актуальные на момент исследования психологические установки и состояния, то для интерпретации важно знать, с кем из действующих лиц он идентифицирует себя. Автора сказки нужно спросить: «Кто из персонажей похож на вас?» либо «Кому из персонажей вы больше сопереживаете?». Этот прием позволяет выделить главного героя или персонажа проекции.

Методика опирается на методологию проективного исследования, а также психолингвистического и нарративного анализа. По классификации Л. Ф. Бурлачука ее можно отнести к экспрессивным методам проективной психодиагностики [17, с. 11–13]. Самое важное в проективной психодиагностике – это анализ результатов исследования и, как известно, в качественных исследованиях подразумевается использование широкого спектра интерпретаций их данных. Точность интерпретации данных исследования будет расти при учете следующих факторов. Во-первых, лучше, когда интерпретация осуществляется в рамках психологической проблемы, которая переживается на данный момент индивидом и по поводу которой он погружен в соответствующие мысли и чувства. Таким образом, на момент тестирования в его психической деятельности будут актуализированы или выражены весьма определенные мысли, поступки, чувства из множества тех, которые он может проявлять. Во-вторых, часто в результате тестирования могут включаться случайные факторы внешней среды – социальные, предметные или природные, вызывающие ряд ассоциаций и переживаний, не соответствующие сложившейся форме психического отражения действительности. В-третьих, чтобы нивелировать влияние предыдущих факторов, необходимо при интерпретации постоянно взаимодействовать с анализантом, опрашивая его о возникающих ассоциациях, мыслях, чувствах, эмоциях. В связи с этим более точная картина внутреннего мира будет раскрываться в его словах и оценках, нежели в характеристиках, даваемых в интерпретационных приложениях к

тестам. Данные принципы работы с персональной сказкой помогают раскрыть как психологу-консультанту, так и самому анализанту более полную картину внутреннего мира человека [2, с. 23].

На первом этапе необходимо составить список действующих в сказке персон и предметов (иногда это бывают одни предметы). Наиболее важные из них: а) объект проекции или главный герой и б) его противоположность. Остальные также важны, т. к. играют определенные роли по отношению к объекту проекции или противопоставленным ему персонам. На втором этапе необходимо, используя текст персональной сказки, составить «психологические портреты» этих действующих в сказке субъектов. Если текстовой информации недостаточно, можно попросить анализанта описать как можно более подробно каждую действующую персону. Если он затрудняется сделать это, то можно предложить простой прием их исследования с помощью методики Ч. Осгуда «Семантический дифференциал» или «Шкалы Лайкерта». Эти методики измеряют коннотативное, т. е. смысловое, эмотивное, метафорическое или аффективное значение того или иного понятия. Они представляют собой психодиагностический стимульный материал, включающий в себя набор личностных характеристик, которые можно подобрать для оценки задействованных в сказке персонажей.

Самый простой подход к анализу персональной сказки заключается в следующем. Важно понимать, что смысловое содержание повествования представляет собой континуум, имеющий полюса противоположностей, один из которых субъективно оценивается сочинителем как «хорошо» (или желаемое), а второй как «плохо» (или отвергаемое). Таким образом можно определить, каким является в целом его жизненный план – оптимистическим или пессимистическим. Кроме того, в нем можно также выделить действенную составляющую, которая может включать в себя способ, с помощью которого «персонаж

проекции» достигает или собирается достичь своего нового состояния. Важным для характеристики жизненной стратегии анализанта является включение или игнорирование в ней дружественных или враждебных по отношению к нему субъектов, а также способ взаимодействия с ними.

Например, при обработке персональных сказок с помощью нарративного анализа с целью выявления жизненного сценария были нами предложены следующие его элементы с использованием возможностей психолингвистики:

1) оценка персонажа проекции (главного действующего лица) в начале сказочного сюжета (положительная, отрицательная или нейтральная; особенности переживания этого начального состояния) в контексте его эмоциональных, когнитивных, поведенческих и коммуникативных особенностей, а также социального статуса;

2) динамика состояния персонажа проекции при развитии сюжета (в положительную сторону, негативную или без изменения состояния; индивидуальные особенности переживания этого конечного состояния);

3) характеристика персонажа проекции в конце сказочного сюжета;

4) действия (или бездействие) персонажа проекции, принимаемые им в процессе достижения конечного состояния, в том числе, например, используемый им локус контроля.

Выделенные персоналии можно охарактеризовать, определяя у них доминирование эмоциональной, когнитивной (мыслительной) или поведенческой сфер общего функционирования личности. Значительное доминирование одного из этих психических проявлений характеризует человека или действенного, или эмоционального, или мыслительного типа. Причем наиболее присущими самому сочинителю будут характеристики, которыми он наделил главного героя своего произведения, на которого он проецирует свои черты. Можно проанализировать и «противника» этого субъекта, что позволит

выявить отрицаемые или контролируемые проявления психики. При анализе сказки можно обратить внимание на то, меняются ли эти характеристики в течение рассказа.

Персональные сказки как продукт творчества можно анализировать с позиций любых личностных теорий – психодинамической, гуманистической, экзистенциальной, гештальтистской и других, т. к. они нацелены на обнаружение как внутриличностных конфликтов индивидов, так и возможных их невротичных жизненных позиций. Так, в персональных сказках анализантов обнаруживается проекция и структурных элементов личности (Супер-эго, Эго, Ид), и регрессии на ранние стадии психосексуального развития, представленные в теории З. Фрейда. Применение теоретических позиций А. Адлера позволяет обнаружить в персональной сказке деформации жизненного стиля и проявление невротических симптомов. Опора на позиции экзистенциального анализа способствует выявлению возможных переживаемых аспектов существования человека, «заброшенного» в мир: веру, надежду, боль, страдание, заботу и тревогу, любовь, страсть и другие составляющие нерасчленной совокупности бытия. Для анализа персональных сказок также предложено использовать критерии оценок рассказов, представленных Г. Мерреем в своем «Тематическом апперцепционном тесте», анализ копинг-стратегий по Р. Лазарусу. При этом отмечается, что возможно применение неограниченного количества различных личностных теорий для анализа жизненных стратегий главного героя персональной сказки, на которого анализант проецирует свои жизненные стратегии [2]. Широкие возможности для понимания жизненных сценариев, скрытых в персональных сказках, открывает также нарративный анализ, т. к. персональная сказка представляет собой событийную последовательность и имеет в своей основе единую тему и общий сюжет.

В наших исследованиях, осуществленных ранее совместно с Ю. А. Фондо, для понимания жизненного сценария были

применены как основные позиции жизненного сценария Э. Берна, так и юнгианское понимание жизни человека с позиций степени ее сходства с жизненным путем архетипического героя классического мифа. Задачами данного исследования явились: 1) сравнительный анализ сюжетов персональных сказок и истории жизни их сочинителя; 2) выявление основных сюжетных линий персональных сказок; 3) выявление степени устойчивости основных сюжетных линий персональных сказок в течение одного года [1]. При классификации жизненных сценариев выявились следующие наиболее значимые элементы поведения персонажа проекции: 1) оценка персонажа проекции («я – хороший» или «я – плохой»); 2) наличие испытаний (есть испытания и персонаж идет им навстречу, испытаний нет или он уклоняется от них); 3) взаимодействие с противником (персонаж проекции встречает противника и вступает в борьбу с ним, противника нет или он уклоняется от борьбы с ним); 4) отношение к помощи (опирается только на свои силы, принимает помощь других, надеется на чудо, талисман или на удачу); 5) достижение блага персонажем проекции (приобретает блага или признание, блага не достигает или отказывается от него); 6) оценка других действующих лиц («вы – хорошие», «вы – плохие»; «вас нет»). Данный подход позволил нам обнаружить восемь групп сказок со сходными линиями поведения их главных персонажей, которые являются идентичными жизненным сценариям их сочинителей. Эти жизненные сценарии были нами охарактеризованы в виде следующих девизов: «Я хороший, поэтому достоин блага», «Все могло бы закончиться хорошо, если бы я не...», «Я мог бы сделать что-либо, но мне это не надо», «И вечный бой, покой нам только снится», «Достижение благодаря борьбе и победе», «Я хочу жить в красивом мире с прекрасными людьми», «Нет в жизни счастья», «Если станешь на моем пути, я тебя уничтожу». Причиной развития невротических расстройств К. Г. Юнг видит в отказе личности от индивидуации. В связи с этим в персональной сказке

невротика (т. е. в его жизненном сценарии) будут отсутствовать те или иные этапы пути главного героя. В связи с этим среди выделенных нами восьми вышеперечисленных групп современных жизненных мифов имеется только один («Достижение благодаря борьбе и победе»), сюжет которого включает те перипетии пути героя, которые соответствуют обычным жизненным трудностям и способам их решения. И этот путь характерен для зрелых людей. Остальные жизненные мифы при наличии тяжелых жизненных обстоятельств могут привести к неспособности разрешить их или к невротическим формам реагирования на них. В связи с этим при психологическом консультировании обнаружение невротического жизненного сценария может способствовать поиску совместно с клиентом адекватного решения проблемы путем понимания им своей роли в формировании данной проблемы [1].

Для примера диагностики жизненного сценария с использованием теоретических положений З. Фрейда представляется следующее сочинение молодой женщины, переживавшей на тот период ряд объективных жизненных проблем, трудности в принятии решений и адаптации к новым обстоятельствам. Она сочинила следующую сказку.

Жил-был котик. Он жил в Африке, в доме на краю саванны. По саванне ходили львы, а котик смотрел на них по вечерам из окна. Он думал, как хорошо быть львом, иметь гриву, громко рычать, львов все боятся. А котика никто не боится, его пинают: «уйди с дороги». А молока то дадут, то не дадут, и котик полностью зависит от хозяина. А львы свободны, не зависят от хозяина, они сами себе голова. И котик решил пойти в саванну и жить со львами. Он шел, шел по траве, ловил мышек. Но он не всегда мог наловить мышек, и тогда он ложился спать голодным. А ночью было холодно, и были страшные гиены. А мышку поймать не так-то просто. Походил котик по саванне три дня и не нашел ни одного льва. И он вспомнил, как хорошо было дома, как соседская девочка играла с ним с

бантиком, как его поили молоком, чесали за ухом, а спать он ложился на мягком коврик перед огнем камина. И решил он вернуться домой. Когда он шел домой, он встретил льва, который его съел.

На просьбу рассказать, кто из персонажей сказки (котик, лев, хозяин, мышки, гиены, соседская девочка) наиболее похож на нее, женщина указала, что это «котик».

Рассмотрим проекцию структурных элементов личности на главного персонажа (героя) данной сказки – «котика».

«Эго» – это «котик». Он имеет дело как с реальностью, так и с воздействием на него двух внутренних противоположных сил: его манит дикая саванна со свободными львами («Ид»), и он стремится существовать в упорядоченной обстановке дома («Супер-эго»).

«Ид» явно проявляет себя в дикой природе – в саванне и в ее обитателях. Причем сочинительница (т. е. «котик») симпатизирует львам за то, что они «рычат» и «их боятся». В саванне «котик» также ловил и съедал «мышек». Но при этом в саванне холодно и голодно, воют страшные гиены. В конце концов, «котика» там также съедают. Таким образом, в сказке наблюдается явное проявление мортидо в «Ид» ее сочинительницы. Можно предположить наличие в ее характере садомазохистских тенденций, сформировавшихся или в процессе ее развития, или ситуативно обусловленных.

«Супер-эго» проявляется в наличии у «котика» организованной и упорядоченной обыденности (наличие дома, питания, мягкого коврика и огня камина, почесывание за ухом и игра с бантиком с соседской девочкой).

«Котик», как уточнила автор, – это молодой кот. Анализ показывает, что для него адаптивной формой поведения является соблюдение правил существования в доме (где с ним вообще-то никто не считается), принятие требований уступать другим дорогу и терпеть не всегда достойное поведение по отношению к нему (его «пинают» и не всегда дают молоко). За это он

получает определенную долю жизненных благ в виде молока, мягкого коврика у камина, почесывания за ухом и игры с бантиком. В период проживания в саванне «котик» принимает решение, что именно такой образ жизни и является для него наиболее подходящим.

Наличие у «котика» черт авантюризма, возможно, обусловленных активностью садомазохистских тенденций, создает у него состояние неудовлетворенности своей жизнью и побуждает его отдаться порывам «Ид» и уйти в мир, в котором он еще не умеет существовать. В результате у «котика» (соответственно, можно предположить, и в личности нашей сочинительницы) наблюдаются две противоположные тенденции. Они могут быть обусловлены двумя разными социальными ориентациями, задаваемыми двумя авторитетами в ее детстве.

В мире существования «котика» негативное давление часто происходит от неопределенных лиц (его кто-то пинает), от лица мужского пола («хозяина»), от которого зависит «котик» (возможно, это отец или другое авторитарное лицо). Позитивное воздействие исходит от, вообще-то, постороннего персонажа женского пола («соседская девочка»), что, возможно, указывает на отсутствие поддержки со стороны матери (обращает на себя внимание то, что в доме отсутствует «хозяйка»).

Опрос сочинительницы показал, что ее отец, по ее мнению, выражал неудовлетворенность ее способностями и интересами и пытался «привить» ей свои не свойственные ей жизненные установки, что ее очень обижало и вызвало встречное неприятие отца и протест. Она не проявляла себя во внушаемом ей качестве, и отец оставил свои попытки изменить ее. Мать также была зависима от отца и не оказывала ей в тот период никакой поддержки. В то же время, как выяснилось в процессе дополнительных бесед с сочинительницей, она всегда хотела быть по отношению к своим родным «хорошей девочкой». В последующем такая форма поведения – быть хорошей со всеми – стала проявляться по отношению ко многим людям, кроме

авторитетов и лиц, выполняющих по отношению к ней управленческие функции (психологическое замещение отца), влияние и давление которых часто вызывает у нее бурный протест.

Таким образом, интерпретация персональной сказки молодой женщины показывает, что основной ее психологической проблемой является внутриличностный конфликт между двумя установками, обуславливающими, с одной стороны, желание сохранять стабильность сложившегося жизненного строя и, с другой, радикально изменить его, став более свободной и способной принимать собственные решения. Однако представления о свободе у нее весьма инфантильны. Они представляются ею и чрезмерно романтизированными, и весьма опасными, не предоставляющими ей возможность справиться с их требованиями.

Важным элементом в данной сказке является еда. Действия, события и переживания, связанные с ней, упоминаются в этом небольшом рассказе шесть раз. Возможно, если опираться на теорию З. Фрейда, это связано с проблемами развития сочинительницы. При этом было обращено внимание на то, что формой компенсации стресса, который переживала сочинительница в период исследования, явилась еда, что стало причиной резкого увеличения ее веса. С точки зрения теории З. Фрейда, это может указывать на определенные психологические проблемы адаптации сочинительницы к требованиям среды в период первого года ее жизни, т. е. оральной стадии ее психосексуального развития [2].

Экзистенциальный анализ персональной сказки может быть применен также и для понимания внутреннего мира лиц с невротическими расстройствами. Л. Бинсвангер полагал, что симптомы депрессивного расстройства возникают тогда, когда в сознании человека начинает преобладать один из временных модусов существования (прошлое, настоящее, будущее). При этом особую роль в возникновении невроза играет уменьшение открытости человека будущему [16]. Достаточными

критериями кризиса личности экзистенциалисты считают: а) доминирование в высказываниях индивида, описывающего свою внутреннюю картину мира, отрицаемых аспектов бытийности и б) отсутствие воли для их разрешения, т. е. появление в Я-концепции чувства апатии, скуки, бессмысленности, недовольства жизнью, нежелания что-то предпринимать.

Данный аспект отражен в следующей сказке, сочиненной молодой 35-летней женщиной с депрессивным эпизодом, которой возник после смерти родителей, за которыми она длительное время ухаживала в связи с их немощным состоянием.

«Жил-был старый ковер. Не то чтобы он был плох. Но уже не современный. Служил, и, в принципе, ему было хорошо и привычно. Но однажды его выкинули на балкон, где он очень долго лежал и мерз. Ему было неясно, почему все так резко изменилось. Но он терпеливо ждал, что придет его время и все вернется на свои места.

Однажды хозяева вытащили его, и он обрадовался, что вот, наконец, он снова будет лежать в теплой комнате. Однако его просто кинули в багажник и отвезли другим людям. Они посчитали его слишком старым и пыльным. А ведь он еще мог служить... Что будет с ним дальше – неясно...».

Анализ текста сказки показывает, что ее сюжет и предполагаемый жизненный сценарий сочинительницы имеет следующее содержание:

1) в начале сказочного сюжета персонаж проекции (ковер) находился в «хорошем» положении – он воспринимал себя нужным («служил» хозяевам), находился в комфортном окружении (тепло, хорошо, привычно), при этом, правда, он находился в полном бездействии и в состоянии отсутствия дружеских контактов;

2) динамика состояния персонажа проекции с течением развития сюжета изменяется в негативную сторону – вначале он лежал в тепле, далее его посчитали «старым и пыльным», «выкинули на балкон», оттуда его «вытащили», «кинули в

багажник», «отвезли другим людям», таким образом, он лишается всего, что имел. При этом состояние отсутствия активности и дружеских контактов сохраняется;

3) в конце повествования персонаж проекции находится на периферии жизни, в неопределенном, но не в трагичном положении – всего лишь в состоянии ожидания;

4) у персонажа проекции наблюдается отсутствие возможности совершать какие-либо произвольные действия – он просто *«лежал»*, при этом события в сказке развиваются только благодаря усилиям окружения ковра – его хозяевам.

Психолингвистический анализ текста данной сказки позволяет выделить дополнительные существенные признаки ковра, с которым пациентка себя ассоциирует, и его окружения. Во-первых, у ковра отсутствуют признаки индивидуальности, потенции и активности – он просто *«жил-был»*, *«лежал»*, *«терпеливо ждал»*, *«мерз»* и пассивно ожидал блага. Затем он стал старым и пыльным и оказался ненужным своим хозяевам. Во-вторых, положительные эмоции (*«хорошо и привычно»*, *«обрадовался»*) ковер испытывал только в начале повествования, когда лежал в теплой комнате, полагая при этом, что этим он служил хозяевам. В-третьих, отрицательные эмоции у ковра в этой части повествования отсутствуют, их заменяют негативные рассуждения о будущем. В-четвертых, ковер склонен к некоторым когнитивным операциям, которые, однако, возникли только тогда, когда с ним обошлись плохо, и только тогда он стал размышлять о превратностях судьбы и задался вопросом *«почему все так резко изменилось»*, на который, кстати, он не нашел ответа. К когнициям можно также отнести предположение или фантазию ковра, что *«придет его время и все вернется на свои места»*, что *«он снова будет лежать в теплой комнате»*. Это указывает на отсутствие у сочинительницы открытости будущему.

Окружение ковра (*«хозяева»*), в зависимости от которых находится ковер, наоборот, наделено способностью к активной

произвольной деятельности, как моторной (они ковер «выкинули», «вытащили», «кинули», «отвезли») так и когнитивной оценочной («они посчитали его слишком старым и пыльным»). Вся их деятельность связана с ковром, причем направлена на то, чтобы лишить ковер «хорошего» состояния. При этом «хозяева» в этой сказке обезличены и не обладают индивидуальностью. Также можно отметить, что ковер ни разу не осудил хозяев за привнесенные ими в его жизнь трудности.

На наличии депрессивной симптоматики могут указывать также несколько важных составляющих данного сказочного сюжета. Беседа с пациенткой позволила уточнить функцию ковра – он был напольным и изначально предназначался для того, чтобы его топтали. Однако даже это его положение в доме у хозяев воспринималось в сказке как благо. Необходимо также отметить периферию существования ковра в конце повествования – на балконе, в багажнике, у других людей. Причем в этой сказке периферия субъективна, она воспринимается таковой только по отношению к территории предыдущего существования. К важным составляющим, указывающим на депрессивную симптоматику, относятся, во-первых, тотальная пассивность персонажа проекции, причем в процессе всех его жизненных перипетий, во-вторых, переживание собственной бесполезности [6].

Несомненно, диагностические возможности проективных методик очень высоки. Однако большинство из них нестандартизированы и в связи с этим серьезно снижена объективность интерпретаций результатов исследований, полученных с их помощью. Нельзя сбрасывать со счетов такое явление, как проекция самого психолога-диагноста, который может элементарно приписать индивиду свои проблемы, мотивы или социальные установки. Снизить данный эффект могут помочь специальные психологические занятия для профессиональных психологов, направленные на самопознание и осознание различных сторон своей личности, в том числе и неосознаваемых установок.

Может помочь обнаружить собственные проекции супервизор, ориентирующийся в личностных проблемах психолога-диагноста. Наиболее универсальным приемом решения проблемы профессиональной проекции является подключение к процессу интерпретации самого испытуемого, который способен не только на чувственном уровне прокомментировать как стимульный материал и свои ответы на него, но и по механизму инсайта прийти к осознанию и описанию своих личностных черт и состояний. При индивидуальном консультировании принято при интерпретации результатов взаимодействовать с клиентом, ориентировать его на создание ассоциаций и добиваться инсайта – осознания им того, что означают его ответы. Правда, данный прием, широко используемый в психологическом консультировании, не всегда пригоден для проведения психологических экспертиз, заключения которых базируются на объективных оценках проведенного психологического тестирования, а не на переживаемых состояниях самого анализанта.

В отличие от опросных методов психодиагностики, при работе с которыми индивид в большей степени способен оценить себя и свое поведение с позиций устоявшихся социальных норм, при проективном тестировании он будет проявлять свои актуальные чувства и социальные установки, которые на данный момент могут далеко не соответствовать его обычному состоянию и поведению. Для того чтобы нивелировать это явление при психологическом консультировании и психотерапии, применяются специфические приемы. Например, чтобы разобраться в причинах внутриличностных конфликтов клиента, побудивших обратиться за психологической помощью, его «погружают» в конфликтную ситуацию. Ему предлагают вспомнить ее во всех подробностях: обстановку, свое поведение и задействованных в ней лиц, пережить снова свои эмоциональные состояния и чувства, возникшие в тот период. Это повышает вероятность того, что в данном случае индивид будет

при тестировании проявлять свое состояние, что и отразится на его результатах. Исследователь при этом будет в большей степени убежден, что диагностирует необходимое состояние, а не то, которое обусловлено случайными жизненными обстоятельствами.

Препятствием для постановки полноценного диагноза с использованием проективных методик может послужить увлеченность психолога какой-нибудь одной личностной теорией, которая, как он полагает, может объяснить все феномены психологического бытия человека. Объяснение многообразия проявления человеческой жизни только одной теорией является ограниченным и часто весьма отдаленно объясняющим проблемы индивида.

Самое важное в проективной психодиагностике – интерпретация результатов исследования. Точность интерпретации данных исследования будет расти при учете следующих факторов.

Во-первых, интерпретация должна осуществляться в рамках психологической проблемы, которая переживается на данный момент индивидом и по поводу которой он погружен в соответствующие мысли и чувства. Таким образом, на момент тестирования в его психической деятельности будут актуализированы или проявлены весьма определенные мысли, поступки, чувства из множества тех, которые он может проявлять.

Во-вторых, часто в результате тестирования могут включаться весьма случайные факторы внешней среды – социальные, предметные или природные, вызывающие ряд ассоциаций и переживаний, не соответствующие сложившейся форме психического отражения действительности.

В-третьих, чтобы нивелировать влияние предыдущих факторов, необходимо при интерпретации постоянно взаимодействовать с анализантом, опрашивая его о возникающих ассоциациях, мыслях, чувствах, эмоциях. В связи с этим более точная картина его внутреннего мира будет раскрываться в его словах

и оценках, нежели в характеристиках, даваемых в интерпретационных приложениях к тестам.

По-видимому, необходимо признать наличие двух традиционно сложившихся подходов в проективной психодиагностике – «объективного», в котором стандартизируется как сама процедура исследования, так и анализ результатов исследования, и «субъективного», посредством которого осуществляется попытка понять внутренний мир человека, переживаемые аспекты его психического существования. Так, Л. Ф. Бурлачук, ссылаясь на А. М. Эткинда, выделяет среди психологических методик «субъектные» (традиционно психометрические), моделирующие то, как «видят» человека другие люди, и «объектные» – стремящиеся раскрыть то, как он сам видит окружающий мир [17, с. 37].

А. Анастаси также указывает, что большинство проективных методик воспринимаются скорее как клинические инструменты, которые в руках опытного клинициста могут служить дополнительным качественным средством интервьюирования клиентов и пациентов. Их ценность как клинических инструментов пропорциональна квалификации клинициста и не может оцениваться независимо от конкретного пользователя [13, с. 482].

Среди эффектов применения методики «Персональная сказка» можно отметить ускорение процесса осознания своих внутриличностных проблем или инсайта, когда анализанты с удивлением впервые обнаруживали в действующих персонажах сказки свои собственные особенности поведения.

Необходимо также отметить, что предложенный подход под названием «Персональная сказка» дает возможность проводить психологическую диагностику жизненных планов не только у отдельных индивидов в процессе их психологического консультирования, но и обнаруживать общие закономерности построения жизненных планов в исследуемых группах, что важно при осуществлении научных исследований. Так, с использованием интерпретационных возможностей методики

«Персональная сказка» был обнаружен ряд специфических жизненных планов у больных артериальной гипертензией [3], у больных алкогольной зависимостью [8], у больных депрессией [6, с. 7], у пациентов принудительного лечения психиатрического стационара [18], у детей подросткового возраста [5], у молодых женщин [9].

Список литературы

1. Агеенкова, Е. К. Некоторые аспекты взаимосвязи современных жизненных сценариев с сюжетами персональных сказок / Е. К. Агеенкова, Ю. А. Фондо // Вестник Белорусского государственного университета. Серия 3. – 2004. – № 3. – С. 50–55.

2. Агеенкова, Е. К. Снаружи и внутри: проективная диагностика в психологическом консультировании / Е. К. Агеенкова. – Минск : БГПУ, 2018. – 148 с.

3. Агеенкова, Е. К. Новые возможности исследования жизненного сценария в процессе психологического консультирования / Е. К. Агеенкова, П. М. Ларионов // Диалог. – 2018. – № 3. – С. 18–31.

4. Агеенкова, Е. К. Диагностические возможности применения авторской методики «Персональная сказка» в процессе психологического консультирования / Е. К. Агеенкова // Философия и социальные науки в современном мире : материалы Междунар. науч. конф. к 30-летию фак. философии и соц. наук Белорус. гос. ун-та, 26–27 сент. 2019 г., Минск / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. Ф. Гигин (пред.) [и др.]. – Минск, 2019. – С. 357–361.

5. Агеенкова, Е. К. Особенности критических ситуаций в жизненных сценариях подростков / Е. К. Агеенкова, Н. Ф. Гребень // Сухаревские чтения. Аутоагрессивное поведение детей и подростков: эффективная профилактическая среда : сб. ст. VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 22–23 июня 2023 г., М. / под общ. ред. А. Я. Басовой. – М., 2023. – С. 15–18.

6. Агеенкова, Е. К. Жизненный сценарий и специфика эмоциональной сферы больных депрессией сквозь призму проективной психодиагностики / Е. К. Агеенкова, П. М. Ларионов // Мед. психология в России: электрон. науч. журн. – 2020. – Т. 12, № 1 (60). – URL: http://xn--d1abknrm.xn--p1ai/mpj/archiv_global/2020_1_60/nomer00.php (дата обращения: 22.02.2020).

7. Агеенкова, Е. К. Жизненный сценарий и специфика эмоциональной сферы лиц с депрессивными расстройствами / Е. К. Агеенкова, П. М. Ларионов // Медицинская психология в России : электрон. науч. журн. – 2021. – Т. 13, № 1 (66). – Ч. II: Сказки о прекрасном. – URL: http://xn--d1abknrm.xn--p1ai/mpj/archiv_global/2021_1_66/nomer00.php (дата обращения: 08.04.2021).

8. Агеенкова, Е. К. Локусы контроля пациентов с алкогольной зависимостью, проходящих лечение в условиях стационара / Е. К. Агеенкова, Н. Ф. Гребень // Психиатрия и аддиктология в XXI веке: новые задачи и пути решения : сб. докл. Междунар. науч.-практ. конф., 22–23 сент. 2022 г., М. / Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова ; под общ. ред. Б. Д. Цыганков. – М., 2022. – С. 4–5.

9. Агеенкова, Е. К. Фемининность: от гендерных стереотипов к реальному воплощению в персональной сказке / Е. К. Агеенкова, Н. Ф. Гребень // Мир психологии. – 2021. – № 3 (106). – С. 40–54.

10. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии: Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей / А. Адлер. – М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 214 с.

11. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания. – М. : Наука, 1977. – 381 с

12. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.

13. Анастаси, А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – СПб : Питер, 2007. – 688 с.
14. Ассаджоли, Р. Психосинтез. Принципы и техники / Р. Ассаджоли. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 416 с.
15. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э. Берн. – Минск : Прамеб, 1992. – 384 с.
16. Бинсвангер, Л. Бытие-в-мире. Избранные статьи / Л. Бинсвангер. – М. : Рефл-бук ; Киев : Ваклер, 1999. – 336 с.
17. Бурлачук, Л. Ф. Введение в проективную психологию / Л. Ф. Бурлачук. – Киев : Ника-Центр ; Вист-С, 1997. – 128 с.
18. Гребень, Н. Ф. Возможности применения методики «Персональная сказка» для оценки жизненного сценария пациентов принудительного лечения психиатрического стационара / Н. Ф. Гребень, Е. К. Агеенкова // Психическое здоровье. – 2020. – № 2. – С. 46–53.
19. Дикманн, Х. Юнгианский анализ волшебных сказок. Сказание и иносказание / Х. Дикманн. – СПб. : Акад. проект, 2000. – 256 с.
20. Жизненная модель как конструкт изучения жизненного сценария личности / С. Н. Костромина [и др.] // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2018. – Т. 8, № 4. – С. 341–357.
21. Зеленский, В. Аналитическая психология. Словарь / В. Зеленский. – СПб. : Б.С.К., 1996. – 324 с.
22. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Проективная диагностика в сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е. А. Тихонова. – СПб : Речь, 2003. – 208 с.
23. Карвасарский, Б. Д. Неврозы / Б. Д. Карвасарский – М. : Медицина, 1980. – 448 с.
24. Логинова, Н. А. Жизненный путь человека как проблема психологии / Н. А. Логинова // Вопр. психологии. – 1985. – № 1. – С. 103–110.

25. Лукьянова, С. П. Метод исследования жизненного сценария личности / С. П. Лукьянова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2011. – Т. 4. – № 3. – С. 55–61.

26. Мещерякова, Э. И. Персональный миф в психологическом консультировании / Э. И. Мещерякова // Сибирский психологический журнал – 2001. – № 14–15. – С. 91–95.

27. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 133 с.

28. Некрасов, С. Н. Жизненные сценарии женщин и сексуальность / С. Н. Некрасов, И. В. Возилкин. – Свердловск : Изд-во Урал. ун-та, 1991. – 166 с.

29. Некрасова, Е. В. Персональный миф как предмет психологического исследования / Е. В. Некрасова // Мир науки, культуры, образования. – 2011. – № 6. – С. 277–279.

30. Рекунчак, М. П. Персональный миф в регуляции жизнедеятельности и жизненной активности личности / М. П. Рекунчак // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 2. – С. 61–63.

31. Сериков, А. Е. Типичные сюжетные схемы в повествованиях и в жизни / А. Е. Сериков // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Философия. Филология. – 2009. – № 2 (6). – С. 60–84.

32. Стюарт, Й. Современный транзактный анализ / Й. Стюарт, В. Джойнс. – СПб. : Соц.-психол. центр, 1996. – 331 с.

33. Юнг, К. Г. Душа и миф: шесть архетипов / К. Г. Юнг. – Киев ; М. : Порт-Рояль – Совершенство, 1997. – 384 с.

34. Юнг, К. Г. Символическая жизнь / К. Г. Юнг. – М. : Когито-Центр, 2003. – 326 с.