

Стили преодоления травматического жизненного события в авторских сказках юношей и девушек

Одинцова М.А.,

кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения, факультет дистанционного обучения, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, mari505@mail.ru

Радчикова Н.П.,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения, факультет дистанционного обучения, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, nataly.radchikova@gmail.com

Куляцкая М.Г.,

психолог, факультет дистанционного обучения, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, 9262223441@mail.ru

В статье сделан анализ стилей преодоления травматического жизненного события у юношей и девушек (N=43, из них 37 девушек и 6 юношей в возрасте от 17 до 20 лет, средний возраст – 18 лет), отраженных в результатах стандартизированных опросников (Шкала оценки влияния травматического события в адаптации Н.В. Тарабриной, 2001; опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, 2009; «Опросник ролевой виктимности» М.А. Одинцовой, Н.П. Радчиковой, 2012) и в сказках, написанных ими на основе использования проективной методики «Человек под дождем». Выделены типы травмирующих жизненных событий. На основании данных, полученных по опросникам и экспертным оценкам сказочных историй, обнаружено, что при виктимном стиле преодоления юношами и девушками применяются такие стратегии, как: поиск социальной поддержки, вступление в социальный контакт, осторожные, агрессивные, асоциальные, непрямые действия, избегание, застревание на ситуации и концентрация на эмоциях, пассивность в связи с осознанием ситуации как безвыходной. При жизнестойком стиле преодоления используются стратегии поиска поддержки, вступления в социальный контакт, принятия ситуации, роста, развития, обновления, ассертивные и осторожные действия. При несформированном стиле преодоления выделяются стратегии принятия ситуации, роста и развития, обновления, активности, приобретения опыта, концентрации на

эмоциях, утраты себя, ухода в фантазии. Исследование продемонстрировало, что современные юноши и девушки способны противостоять событиям, связанным с психологической травмой, используя для этого довольно обширный арсенал стратегий преодоления. Сказка является индикатором, позволяющим диагностировать стили и стратегии преодоления, характерные для юношества, а также способствует мягкому и бережному снижению накала негативных эмоциональных переживаний и побуждает к поиску конструктивных способов преодоления.

Ключевые слова: жизнестойкий стиль преодоления, виктимный стиль преодоления, несформированный стиль преодоления, психологическая травма, травматическое жизненное событие, сказка.

Для цитаты:

Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Куляцкая М.Г. Стили преодоления травматического жизненного события в авторских сказках юношей и девушек [Электронный ресурс]. Clinical Psychology and Special Education [Klinicheskaja i spetsial'naja psikhologija], 2017, vol. 6, no. 4, pp. 90–104. doi: 10.17759/psycljn.2017060407

For citation:

Odintsova M.A., Radchikova N.P., Kulyatskaya M.G. Coping styles of young people dealing with traumatic events reflected in fairy tales [Elektronnyi resurs]. Clinical Psychology and Special Education [Klinicheskaja i spetsial'naja psikhologija], 2017, vol. 6, no. 4, pp. 90–104. doi: 10.17759/psycljn.2017060407 (In Russ., abstr. in Engl.)

Введение

Каждый из нас в течение жизни не может избежать травматических событий, которые нарушают привычный образ мыслей и действий, иногда трагически меняют жизненный мир человека, его мышление и модели поведения. Травматические события, выступающие в качестве сильнейшего стрессора, отличаются нежелательностью, неконтролируемостью и, обладая мощным потенциалом негативного воздействия, представляют реальную или воображаемую угрозу жизни, физической и психологической целостности человека. Более того, специалисты сообщают о травматическом характере «века изменений» [15], и это не только экстремальные и катастрофические ситуации массового характера на фоне войн, экологических и техногенных катастроф, терактов и т.п., но и личные трагедии в русле обычной человеческой жизни.

В психологии интерес к проблематике психотравмы не угасает уже на протяжении века. Одним из первых были З. Фрейд и Й. Брейер [14], которые ввели понятие психической травмы в связи с поиском причин психических расстройств личности в рамках психоанализа. Последствиями психической травмы интересовался и А.Р. Лурия, который доказал, что прохождение через травматическую ситуацию зависит от возможностей личности отреагировать

аффект и снизить напряжение [6]. В большинстве теоретических концепций тема психической травмы рассматривалась с медицинской точки зрения и привлекала специалистов в основном в связи с массовыми трагедиями (П.М. Автократов, А.Р. Лурия, А.И. Озерецкий, В.К. Хорошко, У. Браун, П. Жане, Э. Линдемманн, Ч. Майерс, У. Макдугалл, Г. Оппенгейм, Дж. Эриксен и др.). Но уже в работах В. Франкла, К. Ясперса и других представителей экзистенциального направления психологии середины прошлого века травма рассматривается через призму жизненных экзистенциальных данностей человека (смысл, свобода, одиночество и т.п.).

Проблематика психической/психологической травмы привлекает внимание и современных исследователей в рамках индивидуального человеческого опыта (А.Н. Бегоян, А.И. Красило, Д.А. Леонтьев, А. Лэнгле, М.Ш. Магомед-Эминов, Н.Е. Петрова, М.М. Решетников, G. Vonanno, A. Mancini и др.). Ведутся разработки и по дифференциации понятий «психическая травма» и «психологическая травма» [3]. Считается, что при психологической травме разрушений функций психики не происходит (назовем это состоянием относительного здоровья) в отличие от психической, когда совершается вторжение в мир психических явлений человека с последующим разрушением тех или иных его составляющих (состояние болезни). Вопреки традиционно устоявшемуся в психоанализе мнению об исключительно патологическом влиянии психотравмы на человека, появляются идеи о том, что психологическая травма не всегда приводит к одним лишь отрицательным последствиям. На ее фоне происходит оттачивание адаптационно-транзиторных реакций и стратегий человека в ответ на новые условия жизни, развивается жизнестойкость и возможен посттравматический рост личности [5; 7; 16]. По мнению М.Ш. Магомед-Эминова, посттравматический рост человека проявляется в повышении ценности жизни, в духовных трансформациях, в увеличении силы личности и в раскрытии ею новых возможностей [7]. Довольно оптимистичной является и точка зрения G. Vonanno, A. Mancini, которые полагают, что все без исключения люди имеют выход на внутреннюю устойчивость, позволяющую им двигаться через травмы с наименьшими потерями [16]. Д.А. Леонтьев пишет о стилях преодоления, основанных на силе или слабости Я: «принятия, нахождения смысла и экзистенциального мужества» [5, с. 260], рефлексии как способности дистанцированно относиться к самому себе, что позволяет обнаружить возможности иного, более зрелого и закаленного Я при прохождении через травматический опыт – в первом случае. Во втором – о слабости Я, которое сосредоточено на страданиях, жалости к себе и всеми силами цепляется за сохранение остатков разрушенного прежнего Я. Безусловно, вопросы стилей преодоления волнуют многих специалистов. Выделяют проблемно-ориентированный, эмоционально-ориентированный, ориентированный на избегание и социальное отвлечение (Р.А. Абдурахманов, Т.В. Корнилова, Т.Л. Крюкова и др.); адаптивный, дезадаптивный, псевдоадаптивный (Р. Лазарус, С. Фолкман и др.); проблемно-ориентированный, мобилизационный, социотропный, эмоционально-доминантный (Е.Ю. Коржова, Т.Л. Крюкова, Е.А. Петрова и др.) стили. Единой точки зрения на выделение стилей преодоления в психологии нет. Основываясь на ресурсном подходе Д.А. Леонтьева, нами были выделены несколько стилей преодоления травматического жизненного события: жизнестойкий и виктимный [4].

Одной из наиболее уязвимых перед травматическими событиями возрастных групп являются юноши и девушки, для которых почти каждая личная трагедия может приобрести характер катастрофы и сопровождаться болезненными, неприятными и отталкивающими переживаниями. Поэтому важно понять, какие жизненные события оцениваются как травматические, какие стили преодоления чаще всего используются современными молодыми людьми.

Подобного рода анализ позволит:

- 1) выделить типы травмирующих жизненных событий в оценках юношества;
- 2) проанализировать разные стили преодоления травмирующей ситуации и особенности копинг-стратегий юношей и девушек, отраженных в стандартизированных опросниках и в сказках, которые были написаны ими на основе проективной методики.

Метод исследования

Участники и процедура исследования. Для решения поставленных задач было проведено исследование, в котором приняли участие 43 студента педагогических специальностей (6 юношей и 37 девушек) в возрасте от 17 до 20 лет ($M_{\text{возр}}=18,86$; $SD_{\text{возр.}}=1,10$; $M_{\text{е}}_{\text{возр.}}=19$). Исследование проводилось в малых однодневных тренинговых группах (от 5 до 8 человек в каждой) в течение 2015-2016 гг.

Методики исследования. Были использованы следующие методики:

- Шкала оценки влияния травматического события (Weiss, Marmar, Metzler, 1995) в адаптации Н.В. Тарабриной (2001) [11], позволившая получить информацию о пережитом травматическом жизненном событии и представляющая собой субъективную оценку влияния обозначенного самим участником исследования события как психотравмирующего фактора;

- опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Hobfoll, 1994) в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой (2009) [2], позволивший получить информацию о стратегиях, используемых юношеством при преодолении стрессовых ситуаций: ассертивные действия вступление в социальные контакты, поиск социальной поддержки, избегание, осторожные, импульсивные, манипулятивные, асоциальные и агрессивные действия;

- Опросник ролевой виктимности (М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, 2012) [9], предоставивший информацию об уровне виктимизации (англ. victimization – превращение в жертву) личности при столкновении с психотравмирующими событиями;

- рисуночная методика «Человек под дождем» А. Эбрамса [12] в модификации авторов [8]. Участникам предлагался заранее подготовленный бланк для рисунка. Давалась следующая инструкция: «Нарисуйте на одной половине листа человека, а потом, на другой – человека под дождем. Рисуйте тем, что вам больше нравится:

карандаши, фломастеры и т.п. В результате должно получиться на одном листе два рисунка: “Человек” и “Человек под дождем”. Далее предлагалось описать чувства, мысли, действия человека и человека под дождем.

Примерный список вопросов для обсуждения:

- расскажите о человеке и человеке под дождем;
- насколько комфортно чувствует себя человек в той или иной ситуации?;
- что чувствует, о чем думает и что делает тот и другой человек?

Затем необходимо было написать сказку о человеке под дождем, который пережил ... (задавался тип ситуации, определенный самим участником в опроснике «Шкала оценки влияния травматического события»). Диагностической целью методики «Человек под дождем» с последующим написанием сказки было изучение способов (стилей, стратегий) преодоления травмирующей ситуации.

Результаты и их обсуждение

При выделении типов травмирующих жизненных событий в оценках юношества была использована классификация Ф. Рупперта [10], в которой травмы различаются по типам неразрешенных эмоциональных конфликтов:

- 1) экзистенциальная психотравма;
- 2) травма потери;
- 3) травма отношений;
- 4) травма системных отношений.

Отметим, что именно Ф. Рупперту на основе богатого психотерапевтического опыта удалось выделить центральное чувство в каждом из эмоциональных конфликтов: страх смерти – при экзистенциальной травме; страх оставленности – при травме потери; разочарование – при травме отношений; стыд и вина – при переживании травмы системных отношений. В своей классификации автор описывает не только негативные последствия переживания психотравм, но и их возможную альтернативу. Так, эмоциональный конфликт в случае переживания экзистенциальной травмы заключается, с одной стороны, в замыкании на себе, с другой – в душевной стойкости. При травме потери эмоциональный конфликт проявляется в фиксации на негативных чувствах или в освобождении от них. Эмоциональный конфликт ставит человека перед выбором: никому не доверять или доверять и любить – при травме отношений. Обнаружив травму системных отношений, эмоциональный конфликт зафиксирован, с одной стороны, в тайнах и сокрытии, с другой – в принятии ответственности и вины [10]. При этом перечисленные типы психологических травм (экзистенциальные, утраты, отношений, системных отношений) могут быть обусловлены временными границами и субъективным отношением человека к ситуации.

Исследование показало, что около трети опрошенных (32,6%) выделили такие травмирующие события как: автомобильная авария, ограбление, проблемы со здоровьем, риск инвалидности, подавление со стороны значимых людей. Данные события были отнесены к типу экзистенциальных травм, «средний возраст» которых – 2,5 года. «Средний возраст» психологических травм определялся на основе данных, полученных от участников исследования о сроках давности того или иного травмирующего события. Чуть менее трети опрошенных (27,9%) назвали события, связанные со смертями дедушек, бабушек, родителей, друзей. Это травма утраты, ее «средний возраст» – 3,2 года. 39,5% участников написали о разрыве отношений, конфликтах со значимыми людьми, предательстве, расставании, уходе любимого человека, серьезных ссорах с друзьями. Перечисленные события были отнесены к типу «травмы отношений», «средний возраст» которой составил около одного года. Событий, связанных с травмой системных отношений (насилие над другими), участники не обозначили.

Для выделения различных стилей преодоления травмирующих событий был применен кластерный анализ по методу k-средних. Использовались данные по методикам измерения оценки влияния травматического события, выбора приоритетных стратегий преодоления стрессовых ситуаций и уровня виктимизации личности при столкновении с психотравмирующими событиями. Все переменные были предварительно нормированы для нивелирования различий в диапазонах шкал. Кластерный анализ позволил выделить две группы с разными стилями преодоления (рис.).



Рис. Нормированные значения по шкалам методик оценки влияния травматического события, выбора приоритетных стратегий преодоления стрессовых ситуаций и уровня виктимизации личности для двух кластеров

В первую группу (кластер 1) вошли юноши и девушки (n=26) с более высокими в отличие от второй группы (кластер 2) значениями по шкалам: вторжение, избегание, физиологическая возбудимость и общему показателю травматизации. Юноши и девушки первой группы значительно чаще второй используют импульсивные, асоциальные, агрессивные действия и избегание ($p \leq 0,01$). У них выражены игровая, социальная роли жертвы и ролевая виктимность в целом ($p \leq 0,01$). Данный стиль преодоления был обозначен нами виктимным. Молодые люди второй группы (кластер 2, n=17) чаще первой прибегают к ассертивным действиям ($p \leq 0,01$). Все остальные исследуемые характеристики выражены в значительно меньшей степени ($p > 0,05$), чем у первой группы. Мы обозначили данный стиль преодоления как «жизнестойкий». Одновременно с этим юноши и девушки обеих групп используют такие стратегии, как поиск социальной поддержки, вступление в социальный контакт и осторожные действия.

Стили преодоления определялись экспертным методом. Эксперты (N=3) – авторы статьи – читали сказки и относили стиль преодоления, который, по их мнению, прослеживается в сказке, к одному из выделенных типов (виктимный, жизнестойкий). Однако в ходе качественного анализа сказочных историй и стилей преодоления участников исследования возникали сложности. Четко определить только два стиля (виктимный и жизнестойкий), как это было сделано на основании кластерного анализа, не получалось. Выделялся стиль, не имеющий однозначного толкования, в сказках описывались как положительные, так и отрицательные эмоции, большинство сказок заканчивалось неопределенно.

Виктимный стиль преодоления определялся по эмоциональному содержанию сказок, которые сопровождались исключительно негативными эмоциями и заканчивались трагически, а герои переживали чувство беспомощности, опустошенности, безысходности.

Жизнестойкий стиль преодоления определялся по эмоциональному содержанию сказок, которые начинались и заканчивались позитивно. В начале некоторых сказок участники писали о негативных эмоциях, но большая часть сказки все же была наполнена переживаниями, сопровождающимися активностью героев.

Для оценки согласованности мнений экспертов был подсчитан процент согласованности мнений. Эксперты 1 и 2 определили разные стили преодоления в двух случаях из 43 (4,65%), эксперты 1 и 3 – также в двух случаях (4,65%), а эксперты 2 и 3 – только в одном случае (2,33%). Средняя несогласованность мнений экспертов оказалась равной 3,88%, а средняя согласованность составила чуть более 96%.

Таким образом, в результате качественного анализа сказочных историй юношей и девушек были выделены три стиля преодоления:

1) виктимный (n=11);

2) жизнестойкий (n=10);

3) стиль, находящийся в стадии формирования (неопределенный) (n=22).

Сказки, написанные участниками исследования, дали дополнительную информацию о стратегиях преодоления у молодых людей с разными стилями преодоления.

1. Группа лиц с виктимным стилем преодоления транслировала стратегии концентрации на эмоциях, застревания на ситуации, пассивности. Например, стратегия концентрации на эмоциях отразилась в следующих фразах: «чувство неопределенности и неизвестности висело тяжким грузом»; «одиночество и невыносимый холод окутывал человечка»; «нет больше слов, только слезы и пустота»; «ей было грустно и одиноко, она чувствовала отчаяние и беспомощность».

Застревание на ситуации характеризуют такие фразы: «он попытался отогнать от себя грустные мысли, но ничего не получалось»; «он долго не может смириться с этим, вновь и вновь проживает эти моменты...».

Пассивность (осознание ситуации как безвыходной) отразилась в выражениях: «Возвращаясь домой, мой человек разгребал ногами лужи, прячась под зонтом от дождя. Думал о том, как бы все сейчас было по-другому. Все, абсолютно все. Но, к сожалению, жизнь распорядилась иначе, и этому человеку нужно суметь жить дальше. Не понимая смысла фразы: “все, что не делается – все к лучшему”, человек брел домой...»; «такая погода продлится долго, а значит, она сегодня не останется со своей печалью наедине».

Приведем типичный пример сказки, в которой отражен виктимный стиль преодоления: «Человечку было холодно и темно. Этот дождь, который лил со всех сторон, никак не хотел прекращаться. Одиночество и невыносимый холод окутывал человечка. Влажная пустыня показалась бесконечной, а туман – беспросветным. Вода казалась горячей и слишком густой, но вода ли это? Оглядев внимательно свои руки, человечек ужаснулся... Густая, горячая, практически черная от густоты кровь заливалась в глаза, уши, рот, и уже ничего нельзя было сделать» (Ирина, 20 лет, травма утраты год назад). При обсуждении рисунков человека и человека под дождем автор сказки рассказала о счастье человека (рисунок человека) и глубоком чувстве одиночества, мыслях о солнце и попытках согреться человека под дождем.

2. Анализ сказок юношей и девушек с жизнестойким стилем преодоления также позволил выявить дополнительные стратегии: стратегию роста и развития, обновления, принятия ситуации, стратегию личностной активности. Например, стратегия роста и развития отразилась в таких фразах: «Она направила все свои силы на созидание нового, на любимые занятия и поняла, что все еще может быть счастлива, и что самое главное – счастье внутри себя. Она создает его сама, и оно не зависит от окружающих». Стратегию обновления можно обнаружить в предложениях: «...расставшись, она рада, что освободилась от всего, что ее раздражало, сбросила эту ношу. И теперь она просто радуется, что свободна и ее поливает дождь», а стратегию принятия ситуации – в словосочетаниях «пришло время отпустить все печали и невзгоды»; «важно забыть старые обиды и простить друг друга»; «девушка поняла, что эти невзгоды не стоят ее разочарований».

Стратегия личностной активности отразилась в таких фразах: «она понимает, что всего, чего она захочет, сможет добиться»; «важно не потерять самообладание».

Приведем пример сказки, в которой отражен жизнестойкий стиль преодоления: «...Она стояла, промокшая вся до нитки, но в то же время чувствовавшая себя заново рожденной. Она будто умылась этим внезапно начавшимся дождем и поняла, что пришло время отпустить все печали и невзгоды, что рано или поздно ей пришлось бы признаться себе в том, что ничто не вечно. В жизни происходит очень много событий; одни наполняют нас светом, радостью и любовью, другие – словно вырывают часть твоей души. В таких ситуациях очень важно не потерять самообладание, важно не уйти в себя, отказавшись жить дальше. Но в то же время необходимо на некоторое время остаться с собой наедине, чтобы окончательно разобраться со своими переживаниями и запомнить, что самое дорогое остается с нами навсегда, в нашем сердце. Она продолжала стоять, наслаждаясь каждым новым вздохом. С какой легкостью это теперь получалось! Как было бы хорошо, если бы пошел снег...» (Настя, 20 лет, травма отношений, 1 месяц назад). Описывая человека и человека под дождем, автор сказки говорила о неуверенности человека, его мыслях о свободе (рисунок человека), о легкости, наслаждении от погоды, мыслях о жизни в целом человека под дождем.

3. При анализе сказок молодых людей со стилем, находящимся в стадии формирования, было обнаружено множество стратегий.

Стратегия концентрации на эмоциях выражалась во фразах: «он плакал весь день, не мог спать, смотреть телевизор, читать как раньше. У него будто не стало части души... большей части»; «вся она выражала чувство пустоты и одиночества, печали и горя»; «маленький принц перестал смеяться и гулять, он больше не выходил из своих комнат. И никто в городе не знал, что с ним... Царство пришло в уныние...».

Кроме того, были обнаружены: стратегия потери себя («девочка, гуляющая под дождем, несмело поднимает уставшие веки в небо, смотря на все, что окружает сквозь капли дождя, из-за которых не видно и себя»); стратегия ухода в фантазии, веры в чудо («это дает моему человеку веру в то, что после смерти есть своя особенная жизнь»); стратегия развития («и вот, этот самый человек стоит на улице под дождем, он думает о том, как такие жизненные ситуации меняют людей, как они учат ценить жизнь») и стратегия обновления («стоя под дождем, девочка почувствовала, как печаль и боль покидают ее, смываемые дождем»).

В сказках данной группы юношей и девушек были обнаружены и такие стратегии как: стратегия активности («он так увлекся приключениями из книг, чувствами героев, что ему захотелось скакать на лошадях, сражаться с драконами, спасать принцесс, искать сокровища, найти верных друзей...»); стратегия приобретения опыта («и может когда-нибудь этот человек свершит что-то великое и вспомнит свое горе, и скажет спасибо всем...») и стратегия принятия ситуации («в один момент она поняла, что жизнь продолжается и все хорошо...»).

Приведем пример сказки, в которой стиль преодоления неоднозначный: «Ненастный осенний день. И все как всегда в последнее время, в душе неопределенность, постоянные разочарования и пропасть. Девочка, гуляющая под дождем, несмело поднимает уставшие веки в небо, смотря на все, что окружает сквозь капли дождя, из-за которых не видно и себя. В голове вертится лишь один вопрос: “когда это кончится?”. Осень сменила лето и правильно расставила акценты на всем происходящем. В этой сказке не будет бешеных поворотов судьбы, интересных интерпретаций, которые как всегда захватывают дух. В жизни девочки произошла масса событий в последнее время. Кого-то забрали небеса, кого-то забрало время, а кто-то и вовсе нанес решительный и непоправимый удар. Последние дни девочка живет, основываясь лишь на терпении, находя себе постоянные занятия. Будь то учеба, книги, походы куда-либо с чужими людьми, пытаюсь вернуть саму себя к жизни» (Екатерина, 19 лет, травма утраты, 2 месяца назад). Описывая человека, автор сказки обозначила чувство неопределенности и невозможность с ним справиться, мысли о семье, закрытость. Рассказывая о человеке под дождем, девушка отметила холод от душевных страданий, мысли о погоде, которая «правильно расставляет акценты в жизни», и о том, что нужно во что бы то ни стало идти своей дорогой дальше и просто жить.

Сравнительный анализ выделенных стилей преодоления по опросникам и по содержанию сказок показал, что проективная методика и тестирование дают схожие результаты (табл.). Более половины (63,6%) молодых людей первого кластера вошли в группу с виктимным стилем преодоления, определенным по содержанию сказки. Вместе с тем 36,4% юношей и девушек данной группы транслировали жизнестойкий стиль преодоления в сказке. 20% молодых людей с жизнестойким стилем преодоления, отраженным в сказке, попали в кластер 1 (виктимный стиль преодоления, определенный по опросникам) и 80% – в кластер 2 (жизнестойкий стиль преодоления в опросниках). 77,3% респондентов с неопределенным стилем преодоления в сказках вошли в группу с виктимным и 22,7% – в группу с жизнестойким стилями, определенными по опросникам. Более половины юношей и девушек (59,1%) с виктимным и неопределенным стилями все же демонстрируют жизнестойкий стиль преодоления в сказках. Это говорит об эффективности работы с психологической травмой на основе включения элементов сказкотерапии.

Таблица

Соотношение стилей преодоления психологической травмы, обнаруженных в сказках и в опросниках

Стиль преодоления по опросникам	Стиль преодоления в авторской сказке			Всего
	Виктимный	Жизнестойкий	Неопределенный	
Кластер 1. Виктимный	7 63,64%	2 20,00%	17 77,27%	26
Кластер 2. Жизнестойкий	4 36,36%	8 80,00%	5 22,73%	17
Всего	11	10	22	43

Статистический анализ показал, что стили, отраженные в сказках, тесно связаны со стилями преодоления, выявленными в стандартизированных опросниках ($\chi^2=9,50$; $df=2$; $p=0,009$). Однако использование элементов сказкотерапии дает нам более богатую информацию о стратегиях, не нашедших отражения в простых диагностических процедурах. Использование проективной методики с последующим написанием сказки делает процедуру исследования «живой», захватывающей, интересной, позволяет прожить травмирующее событие еще раз, посмотреть на него иначе, обнаружить ресурсы для восстановления.

Заключение

Таким образом, исследование показало, что современное юношество способно противостоять событиям, связанным с психологической травмой, используя для этого довольно обширный арсенал стратегий преодоления. Особое внимание следует уделять группе юношей и девушек с виктимным и несформированным стилями преодоления. Именно им требуется профессиональная психологическая поддержка, направленная на лечение психологической травмы. Наиболее эффективной в данном случае становится сказкотерапия. В своих сказках участники исследования много писали об отношениях к самому себе, к другим людям, к жизни в целом, философствовали и рефлексировали. На первый взгляд, их произведения вовсе не укладываются в традиционный жанр сказки. Но, по мнению И.В. Вачкова [1], именно такие сказки можно отнести к особой группе психотерапевтических авторских сказок, обладающих наилучшим целительным эффектом. Кроме того, сказка, как показало наше исследование, может стать индикатором, позволяющим диагностировать стратегии преодоления, складывающиеся в определенный стиль, характерный для юношей и девушек, а также побуждает к поиску более конструктивных способов преодоления, мягко и бережно снижая накал негативных эмоциональных переживаний.

Литература

1. Вачков И.В. Сказка в работе психолога: определение и типология // Вестник практической психологии образования. 2010. Т. 23. № 2. С. 80–86.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. С. 251–260.
3. Красило А.И. Социально-гуманистический анализ психологической травмы // Культурно-историческая психология. 2009. № 3. С. 81–90.
4. Куляцкая М.Г. Особенности виктимного и жизнестойкого копинг-стилей преодоления личности в экстремальных ситуациях // Материалы IV Международной научной конференции «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие» (г. Кострома, 22–24 сентября 2016 г.): в 2 т. / отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2016. Т. 1. С. 329–331.

5. *Леонтьев Д.А.* Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению // Материалы III Международной научной конференции «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие» (г. Кострома, 26–28 сентября 2013 г.): в 2 т. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. Т. 1. С. 258–261.
6. *Лурия А.Р.* Экзамен и психика // Психологическое наследие. Избранные труды по общей психологии / Под ред. Ж.М. Глозмана, Д.А. Леонтьева, Е.Г. Радковской. М.: Смысл, 2003. С. 126–184.
7. *Магомед-Эминов М.Ш.* Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности: автореферат дисс. ... докт. психол. наук. М., 2009. 53 с.
8. *Одинцова М.А.* Сказкотерапия для взрослых. Методическое руководство по использованию проективных методик в сказкотерапии. М.: ООО Грифон, 2014. 144 с.
9. *Одинцова М.А., Радчикова Н.П.* Этапы разработки опросника «Тип ролевой виктимности» // Ярославский педагогический вестник. 2012. Т. 2. № 1. С. 309–314.
10. *Рупперт Ф.* Психологическая травма // Вопросы ментальной медицины и экологии. 2012. Т. 18. № 4. С. 81–92.
11. *Тарабрина Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса // СПб.: Питер, 2001. С. 225–228.
12. *Ферс Г.* Тайный мир рисунка. СПб.: Деметра, 2003. 35 с.
13. *Фрейд З.* По ту сторону принципа удовольствия. М.: Прогресс, 1992. 569 с.
14. *Фрейд З., Брейер Й.* Исследование истерии. СПб.: Изд-во ВЕИП, 2005. 82 с.
15. *Штомпка П.* Социальное изменение как травма // Социологические исследования. 2001. № 1. С. 16.
16. *Vonanno G.A., Mancini A.D.* The human capacity to thrive in the face of potential trauma // Journal Pediatrics. 2008. Vol. 121. № 2. Pp. 369–375.

Coping Styles of Young People Dealing with Traumatic Events Reflected in Fairy Tales

Odintsova M.A.,

PhD (Psychology), Professor, Department of Distance Learning, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, mari505@mail.ru

Radchikova N.P.,

PhD (Psychology), associate professor, Department of Distance Learning, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, nataly.radchikova@gmail.com

Kulyatskaya M.G.,

Psychologist, Department of Distance Learning, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, 9262223441@mail.ru

The study examines the coping styles of adolescents (young people) (N=43, 37 f/6 m, age range 17-20, median age = 18) in deal with a traumatic life event, as reflected in standardized questionnaires and fairy tales written by themselves, through the use of projective technique called "A person in the rain". Several types of traumatic life events in youth assessments were distinguished. It was found out that respondents with the victimized coping style use: the strategy of search for social support; strategy of social contact; cautious, aggressive, antisocial and indirect actions; avoidance; getting stuck in the situation and focusing on emotions; and passivity. The respondents with a hardiness coping style use the strategy of search for social support; strategy of social contact; acceptance of the situation; growth; development; renovation; assertive and careful actions. The respondents with an unformed coping style use the strategies of adoption, growth and development; updates; activity; a strategy of experience acquisition; focusing on emotions; loss of self; and escape into fantasy. The study shows that today's young people are able to withstand the events associated with the trauma, using a fairly extensive arsenal of coping strategies. The fairy tale is an indicator allowing to diagnose styles and coping strategies specific to adolescents (young people) as well as contributing to the gentle and careful reduction of acute negative emotional experiences, encouraging the search for constructive ways to overcome them.

Keywords: victimized coping style, hardiness coping style, traumatic life event, fairy tale.

References

1. Vachkov I.V. Skazka v rabote psihologa: opredelenie i tipologiya [Fairy tale in the practice of psychologist: definition and typology]. *Vestnik prakticheskoy psihologii obrazovaniya [Bulletin of Applied Psychology Education]*, 2010, vol. 23, no. 2, pp. 80–86.
2. Vodopyanova N.E. Psihodiagnostika stressa [Stress psychodiagnostics]. St. Petersburg: Piter, 2009, pp. 251–260. (In Russ.).
3. Krasilo A.I. Sotsial'no-gumanistichesky analiz psihologicheskoy travmy [The socio-humanistic analysis of psychological trauma]. *Kulturno-istoricheskaya psihologiya [Cultural-Historical Psychology]*, 2009, no. 3, pp. 81–90. (In Russ., abstr.in Engl.).
4. Kulyatskaya M.G. Osobennosti viktimnogo i zhiznestoykogo koping-stiley preodoleniya lichnosti v ekstremal'nyh situatsiyah [Hardiness and victim coping styles used by a person in extreme situations]. *Materialy IV Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii "Psihologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitiye" [IVth International scientific conference on stress and coping-psychology: resources, health, and development]*. In Krewkova T.L., Saporovskaya M.V., Khazova S.A. (eds.). Kostroma: publ. of Kostroma State University, 2016, pp. 329–331.
5. Leont'ev D.A. Mnogourovnevaya model' vzaimodeystviya s neblagopriyatnymi obstoyatel'stvami: ot zaschity k izmeneniyu. [Multilevel model of interaction with adverse circumstances: from defense to change]. *Psihologiya stressa i sovladayushchego povedeniya. Materialy III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [III International scientific conference on stress and coping-psychology: resources, health, and development]*. Kostroma: publ. of Kostroma State University, 2013, vol. 1, pp. 258–260.
6. Luriya A.R. Ekzamen i psihika. Kn.: Psihologicheskoe nasledie. Izbrannye trudy po obschey psihologii. [Exam and mind. Psychological heritage. Selected works on general psychology]. Moscow: Smysl, 2003, pp. 126–184. (In Russ.).
7. Magomed-Eminov M.Sh. Deyatel'nostno-smislovoy podhod k psihologicheskoy transformatsii lichnosti. Avtoreferat diss. dokt. psikhol. nauk. [Activity and meaning based approach to psychological transformation of a person. Dr. Sci. (Psychology) diss. abstr.]. Moscow, 2009. 53 p.
8. Odintsova M.A. Skazkoterapiya dlya vzroslih. Metodicheskoe rukovodstvo po ispol'zovaniyu proektivnih metodik v skazkoterapii [Fairy tale therapy for adults. Methodological guidance on the use of projective techniques in Fairy tale therapy]. Moscow: OOO Grifon, 2014. 144 p. (In Russ.).
9. Odintsova M.A. Radchikova N.P. Etapy razrabotki oprosnika "Tip rolevoy viktimnosti" [Stages of the development of the questionnaire "Role victimization type"]. *Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik [Yaroslavl Pedagogical Bulletin]*, 2012, vol. 2, no. 1, pp. 309–314. (In Russ., abstr.in Engl.).

10. Ruppert F. Psikhologicheskaya travma [Psychological trauma]. *Voprosy mental'noy meditsiny i ekologii [Issues of mental medicine and ecology]*, 2012, vol. 18, no. 4, pp. 81–92. (In Russ., abstr.in Engl.).
11. Tarabarina N.V. Praktikum po psihologii posttravmaticheskogo stressa [Workshop on the psychology of post-traumatic stress]. St. Petersburg: Piter, 2001, pp. 225–228. (In Russ.).
12. Fers G. Tayniy mir risunka [The Secret World of the Drawing]. St. Petersburg: Publ. Demetra, 2003. 35 p. (In Russ.).
13. Freud Z. Po tu storonu printsipa udovol'stviya [Beyond the pleasure principle]. Moscow: Progress, 1992. 569 p. (In Russ.).
14. Freud Z., Breyer J. Issledovanie isterii [The study of hysteria]. St. Petersburg: VEIP, 2005. 82 p. (In Russ.).
15. Shtompka P. Sotsial'noye izmenenie kak travma [Social change as trauma]. *Sotsiologicheskie issledovaniya [Sociological Studies]*, 2001, no. 1, p. 16. (In Russ., abstr.in Engl.).
16. Bonanno G.A., Mancini A.D. The Human Capacity to Thrive in the Face of Potential Trauma. *Journal Pediatrics*, 2008, vol. 121, no. 2, pp. 369–375.