

# ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ СТРАТЕГИЙ УТЕШЕНИЯ

Е.В. ШЕРЯГИНА

В статье рассматривается «утешение» как понятие, описывающее интерпсихологическую форму переживания. Делается вывод о том, что психологу необходимо опираться в своей работе на те стратегии утешения, которые сложились у клиента в процессе его становления как личности. Представлены новая проективная методика исследования стратегий утешения, анализ результатов пилотажного исследования.

**Ключевые слова:** утешение, эмпатия, совладание, переживание, сопереживание.

## **Актуальность проблемы**

Человек в сложной ситуации нуждается в помощи психолога, но по опыту известно, что непрофессиональная помощь друга, родственника, который вовремя и тактично поддержал, утешил, оказывается порой не менее эффективной, чем помощь психотерапевта. Обращаясь к психотерапевту, люди также ищут поддержки и участия. Их ожидания открывают перед психологией широкое поле для исследований — изучение психологической культуры утешения. Эти исследования необходимы для оказания людям психологической помощи, в частности выработки эффективных стратегий совладания с различными кризисными ситуациями. Несмотря на всю важность подобных исследований, можно констатировать, что феномен утешения недостаточно описан в отечественной психологии. На сегодняшний день можно обнаружить всего лишь несколько работ [Донец, Федунина, Шерягина, 2007; Василюк, 2005; Немец, 2007; Огнянникова, 2009; Стручкова, 2011; Федунина, 2008, 2009; Ханский, 2002; Шерягина, 2006], посвящённых утешению.

Существует целый ряд исследований, посвящённых защитным механизмам и стратегиям совладания [Василюк, 1984; Грановская, Никольская, 2010; Нартова-Бочавер, 1997; Lazarus, 1993; Freud, 1936]. Однако, в этих исследованиях феноменологии утешения не уделялось достаточно внимания.

Одним из наиболее развивающихся направлений изучения стратегий совладания с различными стрессами является изучение так называемой социальной поддержки — естественной системы помощи со стороны ближайшего социального окружения. Она включает в себя две основные формы: инструментальную и эмоциональную поддержку. Если инструментальная поддержка касается разного рода технической помощи (например, передача нужной информации, помощь по дому или в рабочих делах и т. д.), то эмоциональная поддержка направлена на нормализацию душевного состояния. Особое внимание уделяется эмоциональной поддержке как наиболее эффективному способу совладания со стрессом. Доказано, что высокий уровень эмоциональной поддержки является важнейшим фактором, смягчающим различные стрессы и сберегающим как психическое, так и соматическое здоровье человека [Холмогорова, Гаранян, Петрова, 2003; Холмогорова, Петрова, 2007]. В качестве одной из форм эмоциональной поддержки можно рассматривать такой способ совладания со стрессом как утешение.

Отдельно хотелось бы отметить понятие «*comforting messages*» в работах зарубежных коллег [Burlison, 2006, 2009; Jones, 2005], с которым, как нам кажется, можно было бы соотнести понятие «утешение». Так, в частности, в работе Susanne M. Jones [Jones, 2005] подчеркивается эффективность лично-центрированных реплик в коммуникации для эмоциональной поддержки.

Понятие «утешение» является распространенным житейским понятием. В данной работе мы попытались придать ему научный статус и разработать диагностический инструмент для оценки способов совладания с критическими ситуациями, включая стратегию утешения. В основе этой стратегии, согласно одной из наших гипотез, лежит базовая способность к эмпатии. Поэтому тест направлен как на диагностику стратегии помощи в критической ситуации, так и на способность к эмпатии.

В своем исследовании мы рассматриваем утешение как интерпсихологическую форму переживания. Мы предлагаем следующую классификацию различных форм утешения:

- 1) утешение со стороны социального окружения (можно рассматривать как один из видов естественной эмоциональной поддержки);
- 2) самоутешение (осуществляется в виде внутреннего диалога, когда интерпсихические процессы интериоризуются и выступают в виде интрапсихических процессов переживания);
- 3) «профессиональная поддержка» в форме утешения со стороны психолога-консультанта или другого специалиста (например, врача при сообщении диагноза, педагога в ситуации переживания учебных трудностей).

Для того, чтобы профессиональная помощь была более эффективной, специалисту необходимо представлять, какие стратегии утешения человек использует в своей повседневной жизни, т. е. стратегии, которые сложились в процессе его становления как личности. При этом важно учитывать, насколько он способен использовать помощь других людей и вести внутренний диалог, направленный на нормализацию своего эмоционального состояния. Представляется, что этим процессам уделяется недостаточно внимания, хотя в последнее время в консультировании более активно используются опросники, направленные на диагностику уровня социальной поддержки [см., например, Холмогорова, Петрова, 2007]. Наивно считать, что у клиента нет никакой собственной системы психологической помощи самому себе. Однако, как правило, предполагается, что она неэффективна, поэтому именно психолог в профессиональной коммуникации выступает как «специалист», «эксперт» в области человеческих взаимоотношений.

На наш взгляд, все гораздо сложнее. Клиент, переживающий критическую ситуацию, совершает тяжелую работу — работу переживания. Его захлестывает поток эмоций, воспоминаний, мыслей, и этот внутренний процесс по своей природе диалогичен. Клиент задает себе один и тот же вопрос, на который пока нет ответа, ругает себя или жалеет, приказывает или уговаривает себя, и психотерапевт должен встроиться в этот поток, поддерживать его, осуществлять «сопереживание» как особую деятельность [Василук, 1984]. Таким образом, психотерапевт не просто воздействует на клиента; происходит встреча двух людей, творчески соучаствующих в преодолении кризиса. Поток переживания у клиента по сути представляет собой внутренний диалог; жанр и стиль его демонстрируют психологу систему психологической помощи, на которую он может опираться в своей работе. Например, если высказывания клиента свидетельствуют, что он убеждает себя в том, что «решение принимать рано, нужно подождать изменений», можно предполагать, что основной внутренний механизм совладания с критической ситуацией у данного клиента — терпение. Эта стратегия может быть неэффективной в одних ситуациях, но оказаться полезной в других.

Естественным образом встает вопрос о генезе стихийно сложившихся стратегий совладания. Основная гипотеза нашего исследования состоит в том, что способность к самоутешению в качестве одной из форм переживания можно рассматривать как высшую психическую функцию, и что первичной интерпсихологической формой этой функции является утешение в системе коммуникации «взрослый-ребенок». Мы предполагаем, что в зависимости от стратегий утешения, которые использовались взрослыми по отношению к ребенку, у него будут складываться различные стратегии переживания, совладания, самоподдержки. Знание этих стратегий важно

как для развития знаний о процессе продуктивного переживания клиентов, так и для разработки системы профессиональной и личностной подготовки психотерапевтов. Для решения задач исследования была разработана проективная методика, которая позволяет исследовать стратегии утешения в интерактивном ключе в диадах «взрослый-ребенок» и «взрослый-взрослый». Мы предположили, что при выполнении инструкции испытуемыми в диаде «взрослый-взрослый» будут проецироваться сложившиеся в их детском возрасте коммуникации с родителями (диада «взрослый-ребенок») и проявляться соответствующие стратегии самоутешения. На изучение связи между этими процессами было направлено наше пилотажное исследование.

### **Описание методики**

Идея создания методики принадлежит Ф.Е. Василюку, а описанная ниже методика была разработана нами совместно. Первоначально проводилась в форме интервью и состояла из двух этапов — констатирующего и формирующего. Констатирующий этап был направлен на диагностику способности к утешению по отношению к ребенку и взрослому; формирующий — на развитие этой способности.

На первом, констатирующем этапе, предъявлялись 19 реплик ребенка, описывающих разные неурядицы и затруднения из его жизни. Испытуемому предлагалось придумать реплику с позиции взрослого, уместную в этой ситуации. Например, дать ответ взрослого на следующую реплику ребенка: «Я подрался с Андреем и теперь мы с ним враги. Я потерял своего лучшего друга». Затем предлагается еще одна серия из 19 реплик, на этот раз взрослого человека, попавшего в сложную ситуацию, с просьбой придумать уместный ответ из позиции взрослого человека. Например, дать ответ взрослому на реплику другого взрослого: «Я разругалась с лучшей подругой. Теперь я жалею, что так получилось, но поздно: ведь это навсегда». Таким образом, предъявлялось 19 типов трудных ситуаций в двух вариантах для разных типов коммуникации (взрослый-ребенок и взрослый-взрослый).

На констатирующем этапе давалась следующая инструкция.

«Мы изучаем стрессы у детей и у взрослых и помощь, которую им оказывает другой человек. Сейчас я прочту реплики разных детей, которые оказались в трудной ситуации и обращаются за помощью к взрослому. Дайте Ваш вариант ответа. Долго не размышляйте, не старайтесь искать правильный ответ». После того как испытуемый ответил на реплики в ситуациях, когда в помощи нуждается ребенок, ему предъявляются ситуации (реплики), когда в помощи нуждается взрослый. Инструкция менялась соответствующим образом. Все ответы испытуемого записываются в протокол исследования.

На формирующем этапе инструкция была направлена на стимуляцию способности к распознаванию эмоционального состояния другого человека и эмпатии. Этот этап включал две серии, которые различались уровнем стимуляции указанной способности.

Первая серия сопровождалась следующей инструкцией.

«Сейчас я прочту еще раз реплики. Ответьте, пожалуйста, что чувствует, думает, делает ребенок, когда он это говорит». После того как испытуемый ответит, экспериментатор задает следующий вопрос: «Что будет чувствовать ребенок после того, как услышит ваш ответ?». Если испытуемый не помнит свой ответ, то он зачитывается вслух.

Вторая серия сопровождалась следующей инструкцией.

«Дайте, пожалуйста, еще один вариант ответа, чтобы максимально оказать душевную поддержку, помочь справиться ребенку с этой ситуацией».

### Обработка теста

Полученные ответы подвергались экспертной оценке по шкале эмпатии К. Роджерса (Carkhuff's Accurate Empathy Scale) [Carkhuff, 1969]. Шкала предполагает уровни от 1 до 5, где первый представляет собой игнорирование чувств ребенка/взрослого, а пятый — выражение чувств другого с более глубоким содержанием смысла, чем был способен сказать ребенок/взрослый. В таблице 1 представлено более подробное описание системы оценивания.

Таблица 1

### Шкала эмпатии (Carkhuff's Accurate Empathy Scale)

| Уровень<br>(количество<br>баллов за ответ) | Условия, при которых ответ испытуемого на реплику соответствует тому или иному уровню эмпатии  |
|--|--|
| 1-й уровень<br>(1 балл)                    | Слова испытуемого существенно не отличаются от предложенной реплики; испытуемый совсем не уделит внимания чувствам другого                             |
| 2-й уровень<br>(2 балла)                   | Хотя испытуемый выразил чувства, он сделал это таким образом, что значительная часть переживания ребенка/взрослого осталась неучтенной                 |
| 3-й уровень<br>(3 балла)                   | В ответе испытуемого точно отражены чувства; переживания в реплике и выраженные испытуемым по сути взаимозаменяемы                                     |
| 4-й уровень<br>(4 балла)                   | Испытуемый точно выразил чувства, но на более глубоком уровне, чем ребенок/взрослый был способен сказать в реплике                                     |
| 5-й уровень<br>(5 баллов)                  | Испытуемый точно выразил чувство, на значительно более глубоком уровне и с более высоким содержанием смысла, чем был способен сказать ребенок/взрослый |

На основе анализа ответных реплик выделяются стратегии утешения и дается их качественное описание. Для обработки данных используется типология коммуникации родитель-ребенок, предложенная Т. Gordon [Gordon, 1970]. Она представляет собой виды типичных родительских ответов на жалобы ребенка:

1. Приказ, директива, команда
2. Предостережение, предупреждение, угроза
3. Нравоучения, морализирование, проповеди
4. Советы, готовые решения
5. Нотации, логические аргументы, поучения
6. Критика, несогласие, порицание
7. Похвала, согласие
8. Обзывание, насмешка
9. Интерпретация, анализ, диагноз
10. Увещевание, утешение, поддержка
11. Вопросы, допытывание
12. Отвлечение, обращение в шутку

Важно отметить, что Т. Gordon рассматривает все эти типы коммуникации, включая утешение, как неэффективные, и противопоставляет им активное слушание. Среди отрицательных последствий, в частности, Т. Gordon выделяет то, что утешение может остановить дальнейшую коммуникацию, так как ребенок чувствует, что родитель хотел бы, чтобы ребенок перестал чувствовать то, что он реально чувствует.

### **Результаты пилотажного исследования**

В пилотажном исследовании приняли участие 20 испытуемых. Анализ полученных результатов позволил сделать следующие предварительные выводы, так как в исследовании участвовало небольшое количество испытуемых.

1. Существуют различия в ответных репликах испытуемых ребенку и взрослому, при этом прослеживается три основные тенденции: 1) испытуемый проявляет больше эмпатии по отношению к ребенку, чем к взрослому; 2) испытуемый проявляет больше эмпатии по отношению к взрослому, чем к ребенку; 3) уровень эмпатии по отношению к ребенку и взрослому примерно одинаковый.

2. Испытуемые, которые проявляют меньше эмпатии по отношению к детям, занимают в большей степени авторитарную позицию и используют такие жанры коммуникации, как интерпретация, порицание, морализирование, советы и т. п., в то время как по отношению к взрослым выражают в большей степени эмоциональную поддержку, сопереживание.

3. В ряде случаев испытуемые проявляли устойчивую склонность к одному типу стратегий утешения независимо от того, с кем была коммуникация (взрослый или ребенок), например, стратегия оправдания страдающего и обвинения «третьих лиц»: «Я уверен, что ты ни в чем не виноват, твой Андрей любит подражаться. Не дружи с ним, он тебя не достоин».

4. Испытуемые с более высоким уровнем эмпатии по шкале К. Роджерса чаще демонстрировали поддерживающую коммуникацию («утешение», по Т. Gordon).

5. Классификация стратегий Т. Gordon не позволяет дифференцировать разные типы стратегий утешения. Полученные ответы сложно оценить с помощью этого инструмента, более того, оценка утешения как неэффективного способа коммуникации не учитывает важные позитивные аспекты такой коммуникации, так как иногда бывает чрезвычайно важно улучшить душевное состояние страдающего человека.

6. Динамика ответов первой и второй серии выявляет следующие тенденции:

1) повышение уровня эмпатии и, соответственно, выбор более поддерживающих эффективных стратегий во второй серии;

2) отсутствие различий в первой и второй серии;

3) снижение уровня эмпатии и выбор менее поддерживающих стратегий во второй серии.

Такой неожиданный для нас результат снижения эффективности у некоторых испытуемых во второй серии можно, на наш взгляд, объяснить тем, что уже имеющийся навык эмпатии «разрушается» при пристальном внимании к чувствам ребенка/взрослого, т. е. мы наблюдаем, можно сказать, «эффект сороконожки».

7. Так как методика представляет собой формирующий эксперимент, она позволяет оценить не только имеющийся уровень эмпатии, но и диагностировать зону ближайшего развития этой способности, что не позволяют сделать другие методики, направленные на диагностику эмпатии [Бойко, 1996; Борисенко, 1988; Сопиков, 1978; Юсупов, 1997]. В этом, на наш взгляд, состоит принципиальная новизна данной методики.

### **Модификация методики**

После проведения пилотажного исследования методика была существенно сокращена и изменена, в частности из 19 трудных ситуаций были оставлены 10, и несколько изменена инструкция. В заключение приведем бланк методики в модифицированном варианте.

1. Ниже приводятся реплики разных детей, которые оказались в трудной ситуации и обращаются за помощью к взрослому. Дайте Ваш вариант ответа на эти фразы во втором столбце.

| № п/п | Реплика ребенка  | Реплика взрослого |  |
|-------|--|-------------------|--|
| 1     | Я подрался с Андреем и теперь мы с ним враги. Я потерял своего лучшего друга.  |                   |  |
| 2     | Никто не хочет со мной дружить, говорят, что я жадный. Разве я жадный? Просто я берегу свои вещи, чтобы их не испортили и не потеряли. |                   |  |
| 3     | Ребята из восьмого класса отобрали у меня деньги на завтрак, я не смог постоять за себя.   |                   |  |
| 4     | Колька из параллельного класса забрал мой мяч и не отдает его.   |                   |  |
| 5     | Мы с ребятами прыгали через лужу, все перепрыгнули, а я упал. Все смеялись надо мной.  |                   |  |

2. Ниже приводятся реплики взрослых людей, каждый из которых оказался в трудной ситуации и обращается за помощью к старшему другу. Дайте Ваш вариант ответа на эти фразы во втором столбце.

| № п/п | Реплика взрослого   | Реплика друга |  |
|-------|---|---------------|--|
| 1     | Марина пригласила весь отдел в кафе отметить свой день рождения, а меня единственную из всех не позвала, представляешь?               |               |  |
| 2     | Мой друг с женой уезжает в Австралию на постоянное место жительства, боюсь, мы расстанемся навсегда.                                  |               |  |
| 3     | Муж моей подруги занял у меня 5000 рублей год назад и не думает отдавать.   |               |  |
| 4     | Если бы я не была такой толстой, у меня бы была личная жизнь. Мужчины на меня даже не смотрят, никто не любит меня. Я выгляжу ужасно. |               |  |
| 5     | Все люди как люди: едут летом на море, а я один должен опять лечь в больницу из-за сезонного обострения своей болезни.                |               |  |

3. Перед Вами те же самые реплики детей. Во втором столбце напишите чувства, которые испытывает ребенок. В третьем столбце дайте другой вариант ответа на эти фразы.

| № п/п | Реплика ребенка   | Чувства ребенка | Реплика взрослого |
|-------|---|-----------------|-------------------|
| 1     | Я подрался с Андреем и теперь мы с ним враги. Я потерял своего лучшего друга. |                 |                   |



|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 2 | Никто не хочет со мной дружить, говорят, что я жадный. Разве я жадный? Просто я берегу свои вещи, чтобы их не испортили и не потеряли. |  |  |
| 3 | Ребята из восьмого класса отобрали у меня деньги на завтрак, я не смог постоять за себя.   |  |  |
| 4 | Колька из параллельного класса забрал мой мяч и не отдает его.   |  |  |
| 5 | Мы с ребятами прыгали через лужу, все перепрыгнули, а я упал. Все смеялись надо мной.  |  |  |

4. Перед Вами те же самые реплики взрослых. Во втором столбце напишите чувства, которые испытывает взрослый. В третьем столбце дайте другой вариант ответа на эти фразы.

| № п/п | Реплика взрослого   | Чувства взрослого | Реплика друга |
|-------|---|-------------------|---------------|
| 1     | Марина пригласила весь отдел в кафе отметить свой день рождения, а меня единственную из всех не позвала, представляешь?               |                   |               |
| 2     | Мой друг с женой уезжает в Австралию на постоянное место жительства, боюсь, мы расстанемся навсегда.                                  |                   |               |
| 3     | Муж моей подруги занял у меня 5000 рублей год назад и не думает отдавать.   |                   |               |
| 4     | Если бы я не была такой толстой, у меня была бы личная жизнь. Мужчины на меня даже не смотрят, никто не любит меня. Я выгляжу ужасно. |                   |               |
| 5     | Все люди как люди: едут летом на море, а я один должен опять лечиться в больницу из-за сезонного обострения своей болезни.            |                   |               |

5. Вернитесь к заданию 1. В третьем столбце напишите те чувства, которые, по Вашему мнению, испытывает ребенок после того, как услышал Вашу реплику.

6. Вернитесь к заданию 2. В третьем столбце напишите те чувства, которые, по Вашему мнению, испытывает взрослый после того, как услышал Вашу реплику.

В данный момент тест находится в процессе дальнейшей валидации с целью разработки более подробного описания и дифференциации стратегий утешения и последующего определения стандартной процедуры обработки.

Методика и ее различные модификации неоднократно использовались в ряде дипломных работ студентов МГППУ [Иванова, 2013; Квасова, 2007], а также для проведения психологического обследования лиц, проходящих судебную экспертизу по делам о сексуальных преступлениях [Демидова, 2012; Демидова, Шерягина, 2013].

## ЛИТЕРАТУРА

- Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: «Филинь», 1996.
- Борисенко С.Б.* Методы формирования и диагностики эмпатии учителей: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Л.: ЛГУ, 1988.
- Будаговская Н.А., Дубровская С.В., Карягина Т.Д.* Адаптация многофакторного опросника эмпатии М. Дэвиса // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 1.
- Василюк Ф.Е.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 191 с.
- Василюк Ф.Е.* Семиотика и техника эмпатии // Вопросы психологии. 2007. № 1.
- Василюк Ф.Е.* Переживание и молитва: опыт общепсихологического исследования. М.: Смысл, 2005. 191 с.
- Грановская Р.М., Никольская И.М.* Психологическая защита у детей. СПб.: «Речь». 2010. 352 с.
- Демидова Л.Ю.* Понимание эмоциональных состояний лицами, совершившими сексуальные действия в отношении несовершеннолетних // Тезисы всероссийской научно-практической конференции «Психическое здоровье населения как основа национальной безопасности России» // Под ред. Н.Г. Незанова, К.К. Яхина). СПб., 2012.
- Демидова Л.Ю., Шерягина Е.В.* Возможности и перспективы изучения эмпатии у лиц с аномалиями сексуального влечения // Психология и право. 2013. № 3.
- Донец В.В., Федунина Н.Ю., Шерягина Е.В.* Мотив утешения у передвижников // Консультативная психология и психотерапия. 2007. № 3.
- Иванова А.В.* Структура и развитие эмпатических способностей в ходе обучения психологическому консультированию. Дипломная работа. М.: МГППУ, 2013.
- Карягина Т.Д.* Философские и научные контексты проблемы эмпатии // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 4. С. 50—74.
- Квасова И.И.* Проблема развития эмпатии в процессе подготовки консультантов и психотерапевтов. Дипломная работа. М.: МГППУ, 2007.
- Нартова-Бочавер С.К.* «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20—30.
- Немец Н.Г.* Утешение как механизм изменения структуры самосознания личности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2007.
- Огнянникова Е.Н.* Культурные формы сопереживания. Дипломная работа, М.: МГППУ, 2009. 95 с.

- Сопиков А.П.* Экспериментальная методика для исследования эмпатии к ощущениям партнера по общению // Вопросы психологии познания людьми друг друга и общения. Краснодар, 1978. С. 52—63.
- Стручкова А.А.* Психологический анализ стратегий утешения (на материале русских и английских пословиц). Дипломная работа. М.: МГППУ, 2011.
- Федунина Н.Ю.* Тема утешения в русском классицизме XVIII века // Консультативная психология и психотерапия. 2008. № 2. С. 183—186.
- Федунина Н.Ю.* «Горе» и «утешение» в русской языковой картине мира // Консультативная психология и психотерапия. 2008. № 4. с. 124—137.
- Федунина Н.Ю.* Речевые формулы утешения // Консультативная психология и психотерапия. 2009. № 4. С. 98—123.
- Фрейд А.* Психология «Я» и защитные механизмы / Пер. Р. Гинзбурга. М.: «Педагогика», 1993. 144 с.
- Ханский А.О.* Коммуникативные стратегии вербального утешения: Дисс. ... канд. филол. наук. Тверь, 2002. 126 с.
- Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Петрова Г.А.* Социальная поддержка как предмет научного изучения и ее нарушения у больных с расстройствами аффективного спектра // Социальная и клиническая психиатрия. 2003. № 2. С. 15—23.
- Холмогорова А.Б., Петрова Г.А.* Методы диагностики социальной поддержки при расстройствах аффективного спектра // Медицинская технология. МНИИ психиатрии Росздрава. М., 2007. 24 с.
- Шерягина Е.В.* Переживание и утешение в психологической практике // Молодые ученые — московскому образованию. Материалы V городской научно-практической конференции молодых учёных и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения. — М.: МГППУ, 2006. С. 289—290.
- Юсупов И.М.* Психология эмпатии // Дисс... д-ра психол. наук. СПб., 1997.
- Brant R. Burlelson, Meina Liu, Yan Liu, Steven T. Mortenson* Chinese evaluations of emotional support skills, goals, and behaviors // *Communication Research*. Vol. 33. № 1. February 2006.
- Brant R. Burlelson.* Explaining Recipient Responses to supportive messages: development and tests of a Dual-Process theory // *New directions in Interpersonal Communication Research*, 2009.
- Carkhuff R.R.* Helping and human relations. Vol. II. Practice and research. N.Y., 1969.
- Gordon T.* Parent effectiveness training. Penguin books Canada Limited, Markham, Ontario, 1970.
- Lazarus R.S.* Coping theory and research: past, present and future // *Psychosomatic Medicine*, 1993. № 55. P. 237—247.
- Susanne M. Jones.* Attachment style Differences and similarities in evaluations of affective communication skills and person-centered comforting messages // *Western Journal of Communication*. Vol. 69. № 3. July 2005. P. 233—249.
- Truax C.B., Carkhuff R.R.* Toward effective counseling and psychotherapy: training and practice. Chicago: Aldine, 1967.
- Freud Anna.* Das Ich und die Abwehrmechanismen, 1936.

## PROJECTIVE TECHNIQUE FOR CONSOLATION'S STRATEGIES STUDY

*E.V. SHERYAGINA*

The article discusses the concept of "consolation" as describing an interpsychological form of experience. It is concluded that the psychologist should base its work on the client's consolation's strategies, which have emerged from the client's process of personality growth. A new projective technique to study consolation's strategies and analysis of its pilot study are presented.

**Keywords:** consolation, empathy, coping, experience, co-experience.

- Boyko V.V.* Energiya emotsiy v obschenii: vzglyad na sebya i na drugih. M.: "Filin", 1996.
- Borisenko S.B.* Metody formirovaniya i diagnostiki empatii uchiteley: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. L.: LGU, 1988.
- Budagovskaya N.A., Dubrovskaya S.V., Karyagina T.D.* Adaptatsiya mnogofaktornogo oprosnika empatii M. Devisa // Konsultativnaya psihologiya i psihoterapiya. 2013. № 1.
- Vasilyuk F.E.* Psihologiya perezhivaniya. Analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy - M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 1984. 191 s.
- Vasilyuk F.E.* Semiotika i tehnika empatii // Voprosy psihologii. 2007. № 1.
- Vasilyuk F.E.* Perezhivanie i molitva: opyt obschepsihologicheskogo issledovaniya. M.: Smyisl, 2005. 191 s.
- Granovskaya R.M., Nikolskaya I.M.* Psihologicheskaya zaschita u detey. SPb.: "Rech". 2010. 352 s.
- Demidova L.Yu.* Ponimanie emotsionalnykh sostoyaniy litsami, sovershivshimi seksualnyye deystviya v otnoshenii nesovershennoletnih // Tezisy vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii "Psihicheskoe zdorove naseleniya kak osnova natsionalnoy bezopasnosti Rossii" // Pod red. N.G. Neznanova, K.K. Yahina). SPb., 2012.
- Demidova L.Yu., Sheryagina E.V.* Vozmozhnosti i perspektivy izucheniya empatii u lits s anomaliyami seksualnogo vlecheniya // Psihologiya i pravo. 2013. № 3.
- Donets V.V., Fedunina N.Yu., Sheryagina E.V.* Motiv utesheniya u peredvizhnikov // Konsultativnaya psihologiya i psihoterapiya. 2007. № 3.
- Ivanova A.V.* Struktura i razvitie empaticheskikh sposobnostey v hode obucheniya psihologicheskomu konsultirovaniyu. Diplomnaya rabota. M.: MGPPU, 2013.
- Karyagina T.D.* Filosofskie i nauchnyie konteksty problemy empatii // Moskovskiy psihoterapevticheskiy zhurnal. 2009. № 4. S. 50—74.
- Kvasova I.I.* Problema razvitiya empatii v protsesse podgotovki konsultantov i psihoterapevtov. Diplomnaya rabota. M.: MGPPU, 2007.
- Nartova-Bochaver S.K.* "Coping behavior" v sisteme ponyatiy psihologii lichnosti // Psihologicheskii zhurnal. 1997. T. 18. № 5. S. 20—30.
- Nemets N.G.* Uteshenie kak mehanizm izmeneniya strukturyi samosoznaniya lichnosti: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. Yaroslavl, 2007.

- Ognyanikova E.N.* Kulturnye formy soperezhivaniya. Diplomnaya rabota, M.: MGPPU, 2009. 95 s.
- Sopikov A.P.* Eksperimentalnaya metodika dlya issledovaniya empatii k oschuscheniyam partnera po obscheniyu // *Voprosy psihologii poznaniya lyudmi drug druga i obscheniya*. Krasnodar, 1978. S. 52—63.
- Struchkova A.A.* Psihologicheskii analiz strategiy utesheniya (na materiale russkikh i angliyskikh poslovits). Diplomnaya rabota. M.: MGPPU, 2011.
- Fedunina N.Yu.* Tema utesheniya v russkom klassitsizme XVIII veka // *Konsultativnaya psihologiya i psihoterapiya*. 2008. № 2. S. 183—186.
- Fedunina N.Yu.* "Gore" i "uteshenie" v russkoy yazykovoy kartine mira // *Konsultativnaya psihologiya i psihoterapiya*. 2008. № 4. s. 124—137.
- Fedunina N.Yu.* Rechevyye formuly utesheniya // *Konsultativnaya psihologiya i psihoterapiya*. 2009. № 4. S. 98—123.
- Freyd A.* Psihologiya "Ya" i zaschitnyye mehanizmy / Per. R. Ginzburga. M.: "Pedagogika", 1993. 144 s.
- Hanskiy A.O.* Kommunikativnyye strategii verbalnogo utesheniya: Diss. ... kand. filol. nauk. Tver, 2002. 126 s.
- Kholmogorova A.B., Garanyan N.G., Petrova G.A.* Sotsialnaya podderzhka kak predmet nauchnogo izucheniya i ee narusheniya u bolnykh s rasstroystvami affektivnogo spektra // *Sotsialnaya i klinicheskaya psihiatriya*. 2003. № 2. S. 15—23.
- Kholmogorova A.B., Petrova G.A.* Metody diagnostiki sotsialnoy podderzhki pri rasstroystvah affektivnogo spektra // *Meditsinskaya tehnologiya*. MNII psihiatrii Roszdruva. M., 2007. 24 s.
- Sheryagina E.V.* Perezhivanie i uteshenie v psihologicheskoy praktike // *Molodye uchenyye — moskovskomu obrazovaniyu*. Materialy V gorodskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii molodykh uchYonykh i studentov uchrezhdeniy vysshego i srednego obrazovaniya gorodskogo podchineniya. M.: MGPPU, 2006. S. 289—290.
- Yusupov I.M.* Psihologiya empatii // *Diss... d-ra psihol. nauk*. SPb., 1997.
- Brant R. Burleson, Meina Liu, Yan Liu, Steven T. Mortenson* Chinese evaluations of emotional support skills, goals, and behaviors // *Communication Research*. Vol. 33. № 1. February 2006.
- Brant R. Burleson.* Explaining Recipient Responses to supportive messages: development and tests of a Dual-Process theory // *New directions in Interpersonal Communication Research*, 2009.
- Carkhuff R.R.* Helping and human relations. Vol. II. Practice and research. N.Y., 1969.
- Gordon T.* Parent effectiveness training. Penguin books Canada Limited, Markham, Ontario, 1970.
- Lazarus R.S.* Coping theory and research: past, present and future // *Psychosomatic Medicine*, 1993. № 55. P. 237—247.
- Susanne M. Jones.* Attachment style Differences and similarities in evaluations of affective communication skills and person-centered comforting messages // *Western Journal of Communication*. Vol. 69. № 3. July 2005. P. 233—249.
- Truax C.B., Carkhuff R.R.* Toward effective counseling and psychotherapy: training and practice. Chicago: Aldine, 1967.
- Freud Anna.* Das Ich und die Abwehrmechanismen, 1936.