

НЕЗАВИСИМАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДИК И ПРОГРАММ | PROGRAM EVALUATION AND EFFICACY RESEARCH IN EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

Научная статья | Original paper

Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события

М.А. Одинцова✉, Н.Ю. Стобун, Н.П. Радчикова

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация
✉ mari505@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Теоретической основой исследования послужил деятельностно-смысlovой подход М.Ш. Магомед-Эминова к психологической трансформации личности. **Цель.** Разработка и проверка внешней валидности новой проективной методики «Раненая птица», включающей пять иллюстраций птиц, которые символизируют разные способы организации жизни человека, получившего травматический опыт. **Гипотеза.** Проективная методика «Раненая птица» иллюстрирует способы организации жизни человека после пережитого травматического опыта: 1) дезорганизация; 2) непоследовательность; 3) суженность; 4) стабильность; 5) становление и развитие. Выбор той или иной иллюстрации раненой птицы позволяет строить гипотезы о способах организации жизни человека после травматического опыта. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 593 респондента (86,5% женщин) в возрасте от 18 до 74 лет (средний возраст 32 ± 13 лет, медиана 30 лет). Способы организации жизни определялись комплексом методик: Тест жизнестойкости (Осин, Рассказова, 2013), Шкала устойчивости идентичности (Соловьев, Одинцова, 2022), Опросник аутентичности (Нартова-Бочавер и др., 2022), Опросник посттравматического роста (Магомед-Эминов, 2009), Опросник совладания со стрессом (COPE-30) (Одинцова и др., 2022), Международный опросник травмы (Падун и др., 2022); фиксировались стрессовые/травматические события, уровень их сложности. **Результаты.** Пять иллюстраций раненых птиц являются символическим отражением пяти способов организации жизни после травматического жизненного опыта. Выбор той или иной иллюстрации соответствует специфическим профилям организации жизни после пережитого травматического опыта (позитивным, нейтральным, негативным). **Выводы.** Проективная методика «Раненая птица»

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025) Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 219—239.

Odintsova M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P. (2025) The New Projective Technique Wounded Bird: A Reflection of Five Ways of Organizing Life After a Traumatic Event. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 219—239.

является валидным инструментом и способствует решению задач как психодиагностики, так и психотерапии.

Ключевые слова: психологическая травма, способы организации жизни, аутентичность, устойчивость идентичности, жизнестойкость, копинг-стратегии, ПТСР, ПТР, нарушения Я, КПТСР

Для цитирования: Одинцова, М.А., Стобун, Н.Ю., Радчикова, Н.П. (2025). Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 219—239. <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220414>

The new projective technique Wounded Bird: a reflection of five ways of organizing life after a traumatic event

M.A. Odintsova✉, N.U. Stovbun, N.P. Radchikova

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

✉ mari505@mail.ru

Abstract

Context and relevance. The theoretical foundation of this study is M.Sh. Magomed-Eminov's activity-semantic approach to the psychological transformation of personality. **The objective** is to develop and evaluate the external validity of a new projective technique, *Wounded Bird*, which includes five illustrations of wounded birds symbolizing different ways individuals reorganize their lives after experiencing trauma. **Hypothesis.** The *Wounded Bird* projective technique effectively reflects the various ways individuals structure their lives following trauma: 1) Disorganization; 2) Inconsistency; 3) Narrowing; 4) Stability; 5) Formation and development. Selecting a particular illustration of a wounded bird provides a basis for hypothesizing how an individual organizes their life after a traumatic experience. **Methods and materials.** The study involved 593 respondents (86.5% women) aged 18 to 74 years (mean age = 32 ± 13 years, median = 30 years). The ways of organizing life were determined by a set of methods: “Personal Views Survey” (Osin and Rasskazova, 2013), “Identity Resilience Index” (Solovyova, Odintsova, 2022), “Authenticity Inventory” (Nartova-Bochaver et al., 2022), “Posttraumatic Growth Inventory” (Magomed-Eminov, 2009), “Coping Orientation to Problems Experienced Inventory” (COPE-30) (Odintsova et al., 2022), “International Trauma Questionnaire” (Padun et al., 2022); stressful/traumatic events and their level of complexity were recorded. **Results.** The five illustrations of wounded birds serve as symbolic representations of distinct life-organization patterns following trauma. The selection of a specific illustration corresponds to particular profiles of post-trauma life organization (positive, neutral, or negative). **Conclusions.** The *Wounded Bird* projective technique is a valid tool that addresses both diagnostic and psychotherapeutic needs.

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025) Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события
Вестник практической психологии образования, 22(4), 219—239.

Odintsova1 M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P. (2025)
The New Projective Technique Wounded Bird: A Reflection of Five Ways of Organizing Life After a Traumatic Event
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4), 219—239.

Keywords: psychological trauma, life organization, authenticity, identity resilience, hardiness, coping strategies, PTSD, PTR, self-disorders, CPTSD

For citation: Odintsova, M.A., Stovbun, N.Yu., Radchikova, N.P. (2025). The new projective technique «Wounded Bird» as an illustration of five ways of organizing life after a traumatic event. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 219—239. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220414>

Введение

Травматические события, вызывающие человеческие страдания, включают широкий спектр ситуаций: от глобальных до ежедневных затяжных стрессов (Rossi et al., 2024). Неслучайно современное общество называют «травматическим» (Sexton, 2025), что подтверждается исследованиями: 1) широты встречаемости психологических травм (одно травматическое жизненное событие по разным данным переживают от 70,4% до 90% взрослых, а от 30,5% до 44,8% подвержены трем или более таким событиям); 2) последствий психологических травм (среди 87% молодых людей, переживших травму, 9,6% проявляют симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), 15,5% — симптомы депрессии, а 12,9% — совершают суицидальные попытки; среди взрослых ПТСР диагностируется в 3,5% случаев, причем чаще среди женщин) (Bulathwatta, Lakshika, 2023; Hogg et al., 2023). Наконец, в масштабном исследовании ($N = 332\ 359$) обнаружено, что более трети населения (32%) Британии в результате травмирующего события страдают от психопатологии (депрессия, генерализованное тревожное расстройство, злоупотребление ПАВ) (Wang et al., 2024).

Несмотря на такую распространенность травматического жизненного опыта, само понятие «психологическая травма» на сегодняшний день остается достаточно спорным, далеко не устоявшимся (Розин, 2023; Dal Molin, 2024). Под ним понимают: максимально выраженную форму стресса, имеющую как однократный, так и длительный характер, сопровождающуюся переживаниями острых, кумулятивных индивидуальных и коллективных психических страданий (Bacon, 2022); переживания, которые вызывают интенсивные реакции в ответ на физический и психологический стресс, воспринимаемый как угрожающий, оказывающий длительное неблагоприятное воздействие на благополучие (Bulathwatta, Lakshika, 2023); переживания, которые фрустрируют психологические потребности и не интегрируются в самость (Ravn, 2024); нарушения субъективной и интерсубъективной темпоральностей (Mezzalira et al., 2023) и др. Описаны последствия психологических травм, акцент на которые до недавнего времени смешался преимущественно в сторону негативных: вторжение как навязчивые воспоминания о травматическом опыте, что сопровождается дистрессом, тревогой, депрессией; избегание как сильная тенденция подавлять или дистанцироваться от травмы; гипервозбуждение как повышенное физиологическое и психологическое возбуждение (Rossi et al., 2024).

Анализ последствий травмы через феномен экзистенциальной исполненности также сосредоточен на ее негативных аспектах: крушение действительности, недоверие к миру; блокада внутренних переживаний; потеря идентичности; отсутствие горизонта будущего и утрата смыслов (Лэнгле, 2013). Вместе с тем, С. Ллойд с соавторами (Lloyd et al., 2022)

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025) Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 219—239.

Odintsova1 M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P. (2025) The New Projective Technique Wounded Bird: A Reflection of Five Ways of Organizing Life After a Traumatic Event *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 219—239.

подметили, что даже после травмы регуляторные процессы организма человека не являются строго фиксированными. Система высшей нервной деятельности чрезвычайно пластична, способна к восстановлению и совершенствованию, поэтому травма может приводить к исцелению (Магомед-Эминов, 2005; Sexton, 2025); к пробуждению творчества (Розин, 2023; Bulathwatta, Lakshika, 2023); к открытию новых возможностей (Arredondo, Caparros, 2023); способствовать посттравматическому росту (Tedeschi, Calhoun, 2004); хорошей организации жизни на основе экстенсивности (широты отношений с миром), интенсивности (вкладывания сил в определенные сферы жизни), устойчивости, удовлетворенности и самореализованности (Магомед-Эминов, 2005).

В качественных исследованиях последних лет выделяют от трех до пяти разных способов реагирования людей на травматические события. Так, при изучении реакций матерей на травматический опыт их взрослых детей обнаружено 5 способов: 1) борьба с сильными эмоциями (эмоциональная боль, бессилие, страх и т.п.); 2) использование разнообразных стратегий воспитания и сомнения в их адекватности; 3) осмысление собственных историй пережитого насилия; 4) возникновение нового понимания семейных отношений; 5) улучшение отношений и собственное исцеление (Goodman et al., 2024). В исследовании адаптации людей к травме при столкновении с редкой болезнью описано 3 варианта: 1) изменение отношений к самому себе через принятие и интеграцию; 2) преодоление обстоятельств за счет контроля; 3) изменение отношений с другими (Beers et al., 2025). При изучении преодоления кумулятивной детской межличностной травмы выявлено 4 способа: 1) страдания (бессилие); 2) избегание как стратегия преодоления боли; 3) поиск внутренних и внешних ресурсов для совладания; 4) гармонизация своей жизни (Dussault et al., 2022). На основании сочетания параметров организации жизни после военной травмы М.Ш. Магомед-Эминов выделяет 5 способов: 1) дезорганизация жизни (фрагментарность, разрывы связей между временами, зависание в бездействии, изоляция); 2) неустойчивость, непоследовательность жизни (непостоянство отношений, чередование периодов устроенности с периодами хаоса, беспорядка); 3) суженность в организации жизни (равнодущие, отсутствие стремления к развитию, инфантилизация личности); 4) стабильность в организации жизни (эффективность в решении жизненных задач); 5) становление и развитие (владение новыми сферами жизни, целеустремленность, решительность, позитивное отношение к жизни) (Магомед-Эминов, 2005). Эти способы организации жизни перекликаются со способами матерей при переживании ими травм их детей, при травмирующем опыте болезни, при кумулятивной детской межличностной травме. В них прослеживается динамика и выстраивание логики от этапа страдания до этапа исцеления.

При изучении психологической травмы и способов реагирования людей на травматический опыт исследователи все чаще рекомендуют использовать качественную методологию. Считается, что даже простой вопрос о том, как человек справляется с травматическим опытом, уже может способствовать совладанию (Beers et al., 2025). Однако на фоне эффекта «безмолвности» при переживании сильных эмоций одних слов недостаточно; считается, что травмированные люди сами нуждаются в использовании метафор и символическом подходе (Kipermann, 2022; Malkomsen et al., 2022; Qiu et al., 2024). Образность, являясь характерной чертой метафоры, позволяет объяснить «невыразимое», углубить понимание травматического

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025) Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события
Вестник практической психологии образования, 22(4), 219—239.

Odintsova1 M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P. (2025)
The New Projective Technique Wounded Bird: A Reflection of Five Ways of Organizing Life After a Traumatic Event
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4), 219—239.

опыта, в отличие от буквального его описания. В этом плане наиболее подходящими и стирающими границы между психоdiagностикой и психотерапией, являются проективные методы. При использовании проективных методов человек проецирует на неоднозначные стимулы свои бессознательные чувства, анализирует эти стимулы, отталкиваясь от внутренних переживаний и жизненного опыта, вследствие чего происходит активизация способов выражения опыта (его вербализация) и процессов решения существующих проблем.

В психологии разработано немало проективных тестов, однако на какое-то время интерес к ним угас вследствие доминирования доказательного подхода в психологии, трудоемкости разработки проективных методик и широко распространенной критики их надежности и валидности. Тем не менее «травматическая современность» требует новых подходов к исследованиям и к практике психологической помощи. Выявлены попытки разработки современных проективных методик, непосредственно направленных на изучение, например, травмы привязанности: «Система проективных картин привязанности взрослых» (AAP) (George, West, 2012), которая состоит из набора иллюстраций, изображающих семь стимулов, связанных с привязанностью, и одного нейтрального стимула и проверена на валидность и надежность (Gander et al., 2024). Разработано 12 иконографических стимульных картинок и изучено психофизиологическое реагирование людей на сцены траура (Labek et al., 2017). Проверены на валидность 10 проективных изображений ранней неадаптивной схемы Дж. Янга, которые отражают неблагоприятный детский опыт (Siahmoshtei et al., 2021). Разработаны масштабная валидная и надежная база из 406 фотографий, связанных с привязанностью (Maleki et al., 2023); видеобаза данных для изучения посттравматического стрессового расстройства (Sawadogo et al., 2024). Ряд исследований предлагают новые идеи и описывают интересные практики: использование образов монстров для символического представления травматического опыта (Hamilton, 2020); образов карты травмы (Андронникова, 2024). Осуществлена проверка эффективности ассоциативных карт COPE, которые широко применяются во всем мире в психотерапии травм. Показано, что карты могут использоваться не только в психотерапии, но и стать эффективным инструментом в области изучения эмоций и психофизиологического возбуждения (Raz et al., 2024).

Следуя данной традиции, наше исследование направлено на разработку и проверку пяти проективных изображений раненых птиц, иллюстрирующих теоретические представления М.Ш. Магомед-Эминова о способах организации жизни после травматического события (Магомед-Эминов, 2005). Художественный образ птицы является наиболее подходящим символом души. Описано множество характеристик раненой птицы-души: «стреляная душа», «раненая, страдающая душа», «малая страдающая птаха», «голубь с безутешной тоскующей душой», «душа в синяках» (Птица как образ, символ..., 2019, с. 153, 163, 224, 283, 356). Образ раненой птицы широко представлен в литературе, культуре, языке, а также запечатлен в одноименных работах художников: П. Пикассо (1921 г.), С. Дали (1928 г.), А. Панкин (1990 г.) и др.; упоминается в научном исследовании жизненного опыта пожилых женщин, подвергшихся насилию (Buchbinder, Winterstein, 2003). В исследованиях используется близкая метафора раненого «Я» как последствия ранних неразрешенных эмоциональных травм (Alladin, Amundson, 2016). Все это делает образ раненой птицы доступным и понятным вне зависимости от времени, культуры, языка, национальности. Художественный образ раненой

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025) Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события
Вестник практической психологии образования, 22(4), 219—239.

Odintsova1 M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P. (2025)
The New Projective Technique Wounded Bird: A Reflection of Five Ways of Organizing Life After a Traumatic Event
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4), 219—239.

птицы иносказательно передает переживания травматического опыта, о которых говорить напрямую довольно трудно; позволяет соединить различные формы личного травматического опыта, что приводит к глубокому эмоциональному переживанию и осмыслению самого символа.

Цель — разработка и проверка внешней валидности проективной методики «Раненая птица», включающей пять иллюстраций птиц, которые символизируют пять способов организации жизни человека после пережитого травматического опыта.

Материалы и методы

Разработка и оценка изображений для методики «Раненая птица» были многоэтапным процессом.

1. *Февраль 2024 г.* Группа независимых экспертов была ознакомлена со способами организации жизни человека после прохождения через травматическое событие, описанными М.Ш. Магомед-Эминовым (Магомед-Эминов, 2005). Затем была дана инструкция: «Напишите, пожалуйста, 5 ассоциаций на представленные ниже выражения. Например: 1. Раненая птица как стремление к авторству своей жизни, инициативность, творчество. 2. Раненая птица как устойчивость, эффективность жизни. 3. Раненая птица как инфантильность, равнодушие. 4. Раненая птица как неустойчивость, непостоянство отношений, импульсивность, беспорядок, негативные эмоции. 5. Раненая птица как зависание в бездействии, пассивность, избегание». Каждое из пяти выражений сопровождал вопрос: «Если бы Вас попросили нарисовать эту птицу, как бы Вы ее изобразили?». Были получены ответы от 21 эксперта.
2. *Март 2024 г.* Группа исследователей обсудила все полученные ассоциации и предложила психологу-художнику И.В. Кулик разработать проективные изображения раненых птиц на основании этих ассоциаций. После нескольких встреч-обсуждений исследователей и художника было получено 14 проективных изображений.
3. *Март 2024 г.* Четырнадцать изображений раненых птиц предлагалось оценить заинтересованным лицам, которые были приглашены в качестве экспертов через социальные сети. На просьбу откликнулось 65 человек. Давалась инструкция: «Вам будет предложено 14 изображений Раненых птиц и 5 способов организации жизни человека после пережитого травматического опыта. Необходимо выбрать, насколько то или иное изображение соответствует тому или иному способу организации жизни по 5-балльной шкале: 0 — вообще не соответствует, 1 — немного не соответствует, 2 — частично соответствует, 3 — нечто среднее, 4 — почти соответствует, 5 — максимально соответствует». В результате вначале было отобрано четыре изображения раненых птиц, получивших средние оценки выше 4-х баллов. Некоторые сложности возникли у экспертов при соотнесении такого способа организации жизни как «инфантильность, равнодушие». Оценки колебались в пределах от 2,00 до 3,49 баллов (по одной из иллюстраций), однако данную иллюстрацию было решено оставить для последующей экспертизы. Таким образом, было отобрано пять образов раненых птиц в соответствии с пятью способами организации жизни — стимульный материал представлен в Приложении.

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025) Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события
Вестник практической психологии образования, 22(4), 219—239.

Odintsova1 M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P. (2025)
The New Projective Technique Wounded Bird: A Reflection of Five Ways of Organizing Life After a Traumatic Event
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4), 219—239.

4. *Апрель 2024 г.* В завершающей экспертизе на соответствие пяти отобранных изображений раненых птиц пяти способам организации жизни после травматического события приняло участие 35 экспертов. Давалась инструкция: «Вам будет предложено пять изображений раненых птиц и пять способов организации жизни человека после пережитого травматического опыта. Необходимо выбрать, насколько то или иное изображение птицы соответствует тому или иному способу организации жизни по 5-балльной шкале, где 0 — вообще не соответствует, 1 — немного не соответствует, 2 — частично соответствует, 3 — нечто среднее, 4 — почти соответствует, 5 — максимально соответствует». Четыре иллюстрации на предмет их соотнесения с разными способами организации жизни человека после травматического события получили оценки выше 4-х баллов. Одна иллюстрация, отражающая инфантильность, равнодушие в организации жизни, по-прежнему получила оценки чуть выше 3-х баллов (3,18). Данная иллюстрация скорее нейтральна. Например, в исследовании (Marmolejo-Ramos et al., 2017) показано, что эмоция удивления как нейтральная генерирует меньшее количество воспоминаний о ситуациях, в которых она возникает, и получает более низкие оценки по легкости, с которой можно представить себе контекст, в котором человек будет чувствовать эту эмоцию. Возможно, это относится и к переживаниям равнодушия и некоторой инфантильности в организации жизни. Было принято решение о том, что данная иллюстрация может занять промежуточное положение между условно положительными и отрицательными стимульными картинками.
5. Для получения наиболее корректных результатов все иллюстрации были выстроены в соответствии с рекомендациями исследований эмоциональной валидности (Marmolejo-Ramos et al., 2017). Вначале располагались положительные стимулы, затем нейтральные и завершали эту последовательность — отрицательные.
6. *Май 2024 г.* Включение пяти иллюстраций раненых птиц в общее исследование, которое проводилось с помощью «Яндекс-форм», было анонимным и добровольным. Участники заполняли анкету, в которой указывали социо-демографические данные, описывали актуальную травмирующую ситуацию, срок давности этой ситуации, уровень ее сложности по 10-балльной шкале Лайкерта (от 1 до 10). Для оценки способа организации жизни после травмирующего события применялись методики: Тест жизнестойкости (Осин, Рассказова, 2013), Шкала устойчивости идентичности (Соловьева, Одинцова, 2022), Опросник аутентичности (Нартова-Бочавер и др., 2022), Опросник посттравматического роста (Магомед-Эминов, 2009), Опросник совладания со стрессом (COPE-30) (Одинцова и др., 2022), Международный опросник травмы (Падун и др., 2022). После стандартизованных методик давалась такая инструкция: «А теперь немного творчества. Представьте себе образ раненой птицы. Что это за птица? Где она находится? Какое у нее ранение? Как она с ним справляется?». Завершали исследование пять отобранных экспертами иллюстраций раненых птиц. Давалась следующая инструкция: «А теперь внимательно рассмотрите следующие картинки. Выберите ту из них, которая лучше всего отражает образ, который Вы представили». Далее задавались дополнительные вопросы: «Что чувствует эта птица? О чём она думает? Если бы эта птица могла говорить, о чём бы она Вам рассказала? Напишите историю или сказку о жизни этой птицы». В завершении предлагалось ответить

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025) Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события
Вестник практической психологии образования, 22(4), 219—239.

Odintsova1 M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P. (2025)
The New Projective Technique Wounded Bird:
A Reflection of Five Ways of Organizing Life After
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 219—239.

на вопрос: «Представьте, что птица перестала ощущать неприятные чувства, которые были связаны с ранением. Какие внутренние ресурсы есть у этой птицы?».

В исследовании (с мая 2024 г. по январь 2025 г.) приняло участие 593 человека (86,5% женщин) в возрасте от 18 до 74 лет (средний возраст 32 ± 13 лет, медиана 30 лет), среди них иллюстрацию раненой птицы выбрали 511 человек, степень сложности травматического события оценили 274 человека.

Результаты

Респонденты писали о разных травмирующих ситуациях: тяжелые болезни (9,2%), проблемы в отношениях (32,5%), смерть близких (15,1%), ситуации насилия (10,4%), психологические проблемы личного плана (чаще недовольство собой) (21,5%), многомерный стресс (более 2-х событий одновременно) (5,7%). Часть выборки (5,7%) не описали ситуацию. Однофакторный дисперсионный анализ показал, что степень сложности травмирующей ситуации не связана с выбором иллюстрации раненой птицы ($F(4, 257) = 0,71$; $p = 0,58$), возможно, потому что все описанные респондентами события оценивались довольно высоко: в среднем $8,4 \pm 1,8$ балла. С выбором иллюстрации не связан и тип травмирующего события ($\chi^2 = 25,93$, $p = 0,36$). Выделение разных способов организации жизни и сопоставление их с изображениями раненых птиц позволяет проверить валидность проективной методики. Для этого был проведен кластерный анализ методом k -средних (данные предварительно нормированы), затем полученные группы сопоставлялись с изображениями раненых птиц, выбираемых респондентами. Результаты кластерного анализа представлены на рис.

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025)
Новая проективная методика «Раненая птица» как
илюстрация пяти способов организации жизни после
травматического события
Вестник практической психологии образования, 22(4),
219—239.

Odintsova M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P.
(2025)
The New Projective Technique Wounded Bird:
A Reflection of Five Ways of Organizing Life After
a Traumatic Event
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 219—239.

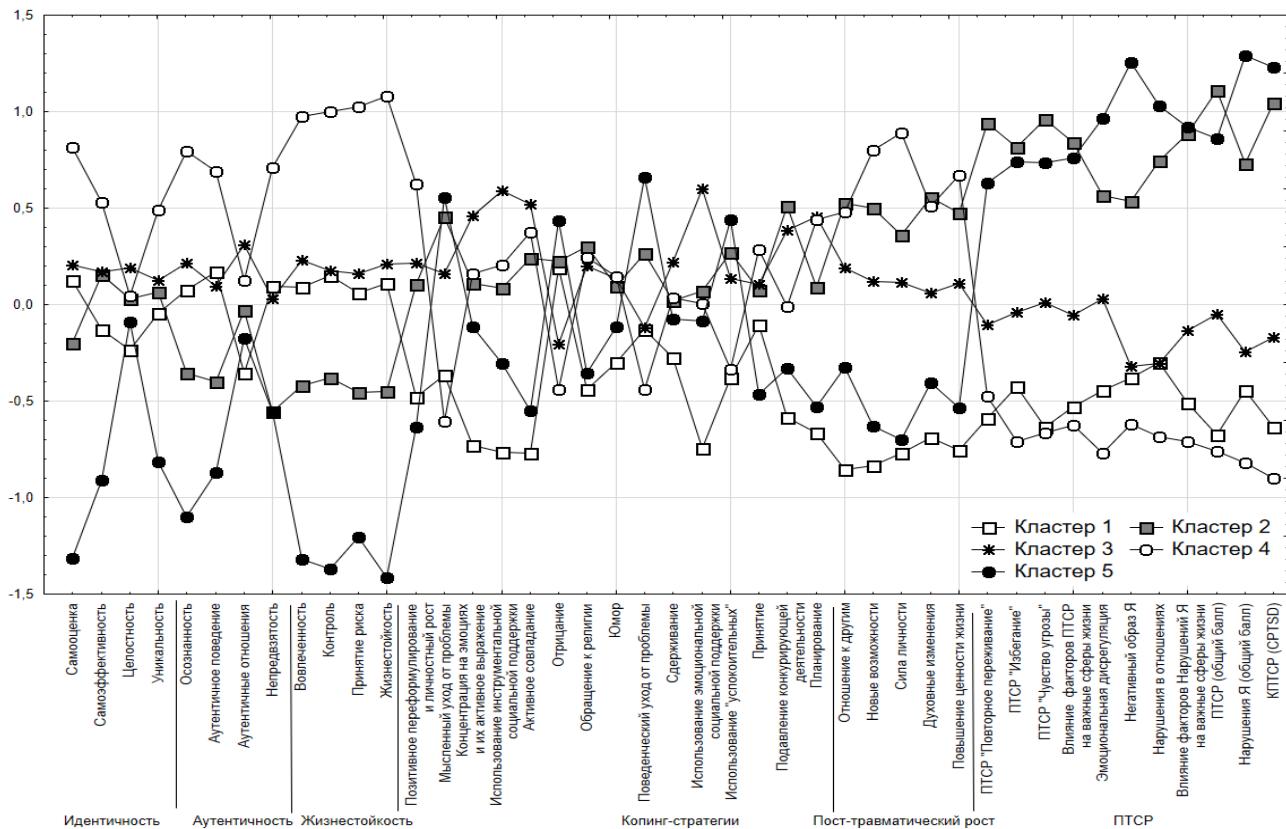


Рис. Результаты кластерного анализа (N = 593)

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025)
Новая проективная методика «Раненая птица» как
илюстрация пяти способов организации жизни после
травматического события
Вестник практической психологии образования, 22(4),
219—239.

Odintsova M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P.
(2025)
The New Projective Technique Wounded Bird:
A Reflection of Five Ways of Organizing Life After
a Traumatic Event
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 219—239.

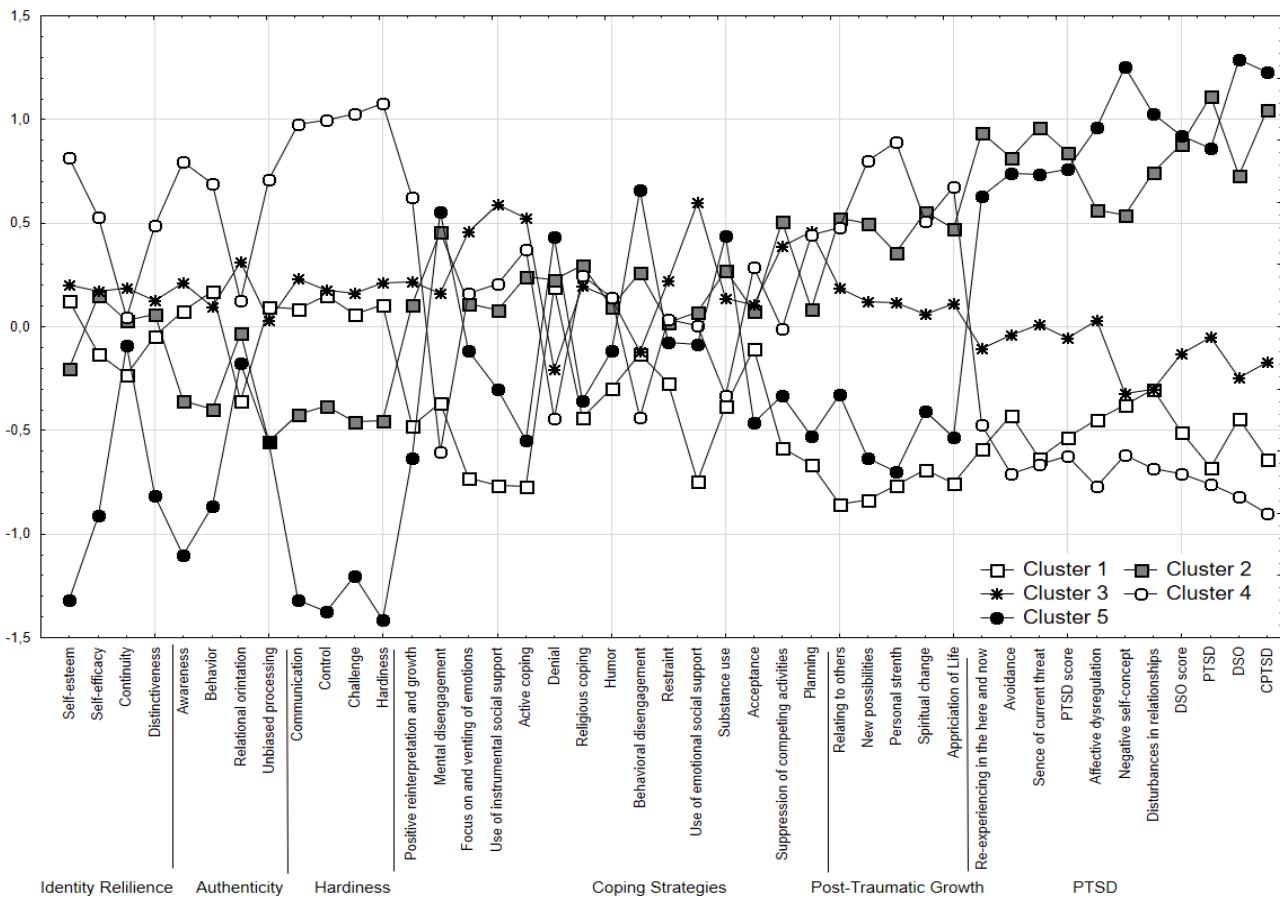


Fig. Cluster analysis results (N = 593)

Первый кластер ($N = 122$) отличается умеренной самооценкой, но недостаточной целостностью, аутентичностью в отношениях (некоторым равнодушием), отсутствием потребности в инструментальной и эмоциональной поддержках, сниженной способностью к планированию и склонностью к отрицанию. Все характеристики жизнестойкости выражены умеренно, показатели ПТСР снижены. При этом снижены и все составляющие посттравматического роста (ПТР). Данные характеристики соответствуют описанию М.Ш. Магомед-Эминовым *суженности в организации жизни*.

У второй группы (кластер 2) ($N = 91$) сниженный уровень самооценки, осознанности и аутентичности поведения, всех характеристик жизнестойкости, отмечается доминирование избегающих копинг-стратегий (мысленный уход от проблемы, подавление конкурирующей деятельности, использование «успокоительных»), достаточно выражены такие характеристики ПТР как отношение к другим, новые возможности и духовные изменения на фоне повышенных показателей ПТСР и комплексного посттравматического расстройства (КПТСР). Данные характеристики соответствуют описанию М.Ш. Магомед-Эминовым *дезорганизации жизни*.

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025)
Новая проективная методика «Раненая птица» как
илюстрация пяти способов организации жизни после
травматического события
Вестник практической психологии образования, 22(4),
219—239.

Odintsova1 M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P.
(2025)
The New Projective Technique Wounded Bird:
A Reflection of Five Ways of Organizing Life After
a Traumatic Event
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 219—239.

Третий кластер ($N = 153$) отличается достаточно устойчивой идентичностью, аутентичностью (особенно аутентичностью отношений), хорошей жизнестойкостью. Среди копинг-стратегий доминируют концентрация на эмоциях и их активное выражение, поиск инструментальной и эмоциональной видов поддержки, активное совладание и планирование, умеренно выражены характеристики ПТР, ПТСР и КПТСР. Данные характеристики соответствуют описанию М.Ш. Магомед-Эминовым *стабильности в организации жизни*.

Четвертому кластеру ($N = 127$) характерны высокие уровни самооценки, самоэффективности, уникальности, осознанности, непредвзятости, аутентичного поведения, жизнестойкости, активного совладания, позитивного переформулирования, принятия, планирования, ПТР и низкие уровни ПТСР и КПТСР. Данные характеристики соответствуют описанию М.Ш. Магомед-Эминовым *становления и развития*.

Пятый кластер ($N = 100$) характеризуется недостаточно устойчивой идентичностью, сниженными характеристиками аутентичности, низкими показателями жизнестойкости, использования преимущественно избегающих копинг-стратегий (мысленный и поведенческий уход от проблемы, использование «успокоительных»), сниженными характеристиками ПТР (особенно в силе личности) и наиболее высокими показателями ПТСР и КПТСР. Данные характеристики соответствуют описанию М.Ш. Магомед-Эминовым *неустойчивости в организации жизни*.

Далее проанализируем соотношение выделенных нами профилей с выбором изображений раненой птицы (табл.) Зависимость статистически значима с большой величиной эффекта ($\chi^2 = 53,63$; $p < 0,0001$; d Коэна = 0,68; $\eta^2 = 0,11$): респонденты с разным профилем организации жизни выбирают разные изображения раненых птиц.

Таблица / Table

**Соотношение способа организации жизни и выбранного изображения раненой птицы
(число человек / %)**

**The relationship between the way of life and the selected image of a wounded bird
(number of people / %)**

Кластер / Cluster	Раненая птица (изображение) / Wounded Bird (Image)					Всего / Total
	1	2	3	4	5	
1	26 14,36%	16 20,25%	18 27,27%	29 22,31%	13 23,64%	102
2	26 14,36%	8 10,13%	10 15,15%	22 16,92%	13 23,64%	79
3	48 26,52%	29 36,71%	19 28,79%	33 25,38%	7 12,73%	136
4	62 34,25%	20 25,32%	12 18,18%	15 11,54%	8 14,55%	117
5	19 10,50%	6 7,59%	7 10,61%	31 23,85%	14 25,45%	77
Всего / Total	181	79	66	130	55	511

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025) Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события
Вестник практической психологии образования, 22(4), 219—239.

Odintsova1 M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P. (2025)
The New Projective Technique Wounded Bird: A Reflection of Five Ways of Organizing Life After a Traumatic Event
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4), 219—239.

Так, лица, относящиеся к первому кластеру (*суженность в организации жизни*), чаще выбирают третью иллюстрацию раненой птицы. При *дезорганизации жизни* (второй кластер) предпочтение отдается пятой иллюстрации. Респонденты со *стабильностью в организации жизни* (третий кластер) чаще выбирают вторую иллюстрацию. При *становлении и развитии* (четвертый кластер) предпочтение отдается первой иллюстрации. Респонденты с *неустойчивостью в организации жизни* (пятый кластер) чаще выбирают либо четвертую, либо пятую иллюстрации раненых птиц, символизирующих растерянность, беспорядок в организации жизни с одновременной изоляцией от окружающего мира (Приложение).

Обсуждение

Символическое отражение способов организации жизни в изображениях раненых птиц не зависит от степени сложности и типа травмирующего события, а зависит, скорее, от личностных показателей внутренней устойчивости и психологических ресурсов. Поэтому мы попытались выявить пять способов организации жизни человека после травматического события на основании данных всех используемых методик, так как прямого опросника на диагностику таких способов пока не разработано.

Первый кластер, выделенный в нашем исследовании, соответствует «суженности в организации жизни», что свидетельствует о том, что люди этой группы «выстроили сильную защитную систему от стресса, овладели своим состоянием путем отклонения от травматического опыта, а не окончательностью устраниния болезненного переживания, то есть за счет репрессивной системы» (Магомед-Эминов, 2005, с. 13).

Группе лиц, вошедших во второй кластер, свойственны характеристики, соответствующие описанию М.Ш. Магомед-Эминовым «дезорганизации жизни», что сопровождается переживаниями острых стрессовых состояний на фоне либо утраты контроля, либо, наоборот, проявлений сверхконтроля, чередованием «периодов отчуждения с периодами аффилиативных, интеграционных тенденций» (Магомед-Эминов, 2005, с. 13—15).

Третий кластер, выделенный в нашем исследовании, четко отражает «стабильность в организации жизни» — успешное преодоление стрессов, хорошую адаптацию и интеграцию в социум (Магомед-Эминов, 2005, с. 14).

Четвертый кластер соответствует описанию направленности личности на «становление и развитие», то есть «возрождение от стресса, которое предполагает не только освобождение от него, но и рождение новой личности» (Магомед-Эминов, 2005, с. 14).

Пятая, наиболее уязвимая, группа переживает хронические стрессовые состояния, что соотносится с описанием «неустойчивости в организации жизни». Как пишет М.Ш. Магомед-Эминов, у них возможны чередования периодов обострения и периодов ремиссии, «имеется амбивалентность самоконтроля, защитные механизмы неправляются с редукцией напряжения, а аффективные механизмы саморегуляции не сформированы» (Магомед-Эминов, 2005, с. 13).

Таким образом, можно с определенной долей условности обозначить направленности в организации жизни после пережитого травматичного опыта: негативные (дезорганизация, неустойчивость), нейтральные (суженность) и позитивные (стабильность, рост и развитие).

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025) Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события
Вестник практической психологии образования, 22(4), 219—239.

Odintsova1 M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P. (2025)
The New Projective Technique Wounded Bird: A Reflection of Five Ways of Organizing Life After a Traumatic Event
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4), 219—239.

Полученный результат не является случайным и полностью соответствует той амбивалентности в выстраивании своей жизни, которая описана М.Ш. Магомед-Эминовым.

Исследование также показало, что выбор иллюстраций раненой птицы различается в зависимости от принадлежности к тому или иному способу организации жизни после травматического события и совпадает с теоретической моделью модусов человеческого существования М.Ш. Магомед-Эминова: становление и развитие, стабильность, суженность, неустойчивость, дезорганизация. При этом четыре изображения раненой птицы точно соответствуют четырем способам организации жизни. Пятая группа лиц с низким уровнем ресурсов устойчивости, ресурсов трансформации, доминированием избегающих копинг-стратегий чаще выбирает четвертую и пятую иллюстрации, которые символизируют неустойчивость и пассивность и которые М.Ш. Магомед-Эминов относит к негативным способам организации жизни. В этом случае необходима дальнейшая работа с психологической травмой в сопровождении компетентного специалиста. Как подмечено А.И. Красило, психологическая травма «познавательно неисчерпаема», поэтому возникает «необходимость установления за пострадавшим статуса равноправного с психологом исследователя» (Красило, 2021, с. 292). Такое равноправие возможно при совместном погружении в разработанные нами иллюстрации раненых птиц и может сопровождаться рядом вопросов: «Что чувствует эта птица? О чем она думает? Что она делает? Если бы эта птица могла говорить, о чем бы она Вам сказала? Какие ресурсы есть у этой птицы?». Список вопросов в процессе диагностики, переходящей в психотерапию, может расширяться. Весомый психотерапевтический эффект дает задание написать историю или сказку о жизни этой птицы.

Заключение

В условиях травматической современности наиболее подходящими и стирающими границы между психодиагностикой и психотерапией являются проективные техники и методики. Они позволяют реализовать существующую у клиентов потребность в использовании образов при психотерапии травматического опыта. Одним из таких образов является образ раненой птицы, который позволяет отобразить то, что сложно выразить словами, выстроить продуктивные психотерапевтические отношения, создать безопасную атмосферу, наметить пути к более эффективному преодолению негативных последствий травматического опыта.

Разработанная нами проективная методика «Раненая птица» основана на деятельности-смысловом подходе к трансформации личности М.Ш. Магомед-Эминова, в котором выделены пять способов организации жизни после пережитого травматического опыта, четыре из которых нашли полное отражение в разработанных нами иллюстрациях раненых птиц. Один способ организации жизни, которому следуют особенно травмированные люди, отразился одновременно в двух последних иллюстрациях. Методика рекомендована для индивидуальной и групповой работы с клиентами, переживающими стрессовые и травматические ситуации. Тем не менее, есть ряд ограничений в ее применении:

1. Методику следует использовать с осторожностью при глубоких негативных эмоциональных переживаниях клиента.

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025) Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события
Вестник практической психологии образования, 22(4), 219—239.

Odintsova1 M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P. (2025)
The New Projective Technique Wounded Bird: A Reflection of Five Ways of Organizing Life After a Traumatic Event
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4), 219—239.

2. Не рекомендуется применять методику в период острого стресса.
3. Не следует интерпретировать выбранные клиентом иллюстрации как «правильные» или «неправильные», «хорошие» или «плохие».

Ограничения. Ограничениями данного исследования являются несбалансированность выборки по полу, отсутствие анализа эмоциональных переживаний и написанных историй и сказок, которыми сопровождался выбор иллюстрации раненой птицы, что существенно углубило бы представления о способах организации жизни людей после травматического опыта. Данные ограничения являются перспективами дальнейшего исследования. Перспективами дальнейших исследований также может стать сочетание проективных методов с другими исследовательскими подходами для создания комплексной модели организации жизни. Теоретические положения о способах организации жизни после травмы (теория М.Ш. Магомед-Эминова) и полученные эмпирические результаты могут стать основой для разработки стандартизированной методики-самоотчета по выявлению способов организации жизни.

Limitations. The limitations of this study include gender imbalance in the sample, the absence of analysis of emotional experiences and written narratives or stories that accompanied the selection of the illustration of a wounded bird, which would have substantially deepened our understanding of the ways individuals organize their lives following traumatic experiences. These limitations represent avenues for future research. Further research perspectives may also include combining projective methods with other research approaches to develop a comprehensive model of life organization following trauma. The theoretical propositions regarding ways of organizing life after trauma (M.Sh. Magomed-Eminov's theory) and the empirical findings obtained in this study may serve as a foundation for developing a standardized self-report methodology for identifying ways of organizing life.

Список источников / References

1. Андронникова, О.О. (2024). Авторская арт-терапевтическая методика «Карта моей травмы» в работе с психологической травмой. *Смальта*, № 4, 104—115. <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2404.08>
Andronnikova, O.O. (2024). Author's art-therapeutic method "Map of my trauma" in working with psychological trauma. *SMALTA International scientific-practical and methodical journal*, № 4, 104—115. (In Russ.). <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2404.08>
2. Красило, А.И. (2021). Анализ индивидуально-общественной формы психологической травмы. *Клиническая и специальная психология*, 10(3), 283—298. <https://doi.org/10.17759/cpse.2021100314>
Krasilo, A.I. (2021). Analysis of Individual and Social Forms of Psychological Trauma. *Clinical Psychology and Special Education*, 10(3), 283—298. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpse.2021100314>
3. Лэнгле, А. (2013). Личностные расстройства и генез травмы. Экзистенциальный анализ личностных расстройств, возникающих вследствие травмы. *Консультативная*

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025) Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 219—239.

Odintsova1 M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P. (2025) The New Projective Technique Wounded Bird: A Reflection of Five Ways of Organizing Life After a Traumatic Event *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 219—239.

- психология и психотерапия*, 21(3), 10—45. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20918970> (дата обращения: 19.02.2025).
- Langle, A. (2013). Existential analysis of traumatised personality disorders. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 21(3), 10—45 (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20918970> (viewed: 19.02.2025).
4. Магомед-Эминов, М.Ш. (2009). Феномен посттравматического роста. *Вестник Тамбовского университета. Гуманитарные науки*, 3(71), 111—117. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=13039766> (дата обращения: 19.02.2025). Magomed-Eminov, M.Sh. (2009). The phenomenon of posttraumatic growth. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Humanitarian sciences*, 3(71), 111—117 (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=13039766> (viewed: 19.02.2025).
 5. Магомед-Эминов, М.Ш. (2005). Психология уцелевшего. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, № 3, 3—19. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=11690852> (дата обращения: 19.02.2025). Magomed-Eminov, M. (2005). Psychology of a survivor. *Lomonosov Psychology Journal*, № 3, 3-19. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=11690852> (viewed: 19.02.2025).
 6. Нартова-Бочавер, С.К., Корнеев, А.А., Резниченко, С.И. (2022). Краткая версия Опросника аутентичности Керниса-Голдмана: адаптация в России. *Консультативная психология и психотерапия*, 30(3), 150—171. <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300309> Nartova-Bochaver, S.K., Korneev, A.A., Reznichenko, S.I. (2022). A Short Version of the Kernis-Goldman Authenticity Inventory: Adaptation in Russia. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 30(3), 150—171. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300309>
 7. Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П., Александрова, Л.А. (2022). COPE-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, № 4, 247—275. <https://doi.org/10.11621/vsp.2022.04.11> Odintsova, M.A., Radchikova, N.P., Aleksandrova, L.A. (2022). COPE-30: psychometric properties of the short version of the Russian language inventory for coping strategies evaluation. *Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology*, № 4, 247—275. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/vsp.2022.04.11>
 8. Осин, Е.Н., Рассказова, Е.И. (2013). Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, № 2, 147—165. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19136069> (дата обращения: 19.02.2025). Osin, E.N., Rasskazova, E.I. (2013). Short version of the hardiness test: psychometric characteristics and application in the organizational context. *Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology*, № 2, 147-165. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19136069> (viewed: 19.02.2025).

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025) Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 219—239.

Odintsova M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P. (2025) The New Projective Technique Wounded Bird: A Reflection of Five Ways of Organizing Life After a Traumatic Event. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 219—239.

9. Падун, М.А., Быховец, Ю.В., Казымова, Н.Н., Чентцова-Даттон, Ю.Е. (2022). Русскоязычная версия «Международного опросника травмы»: адаптация и валидизация на неклинической выборке. *Консультативная психология и психотерапия*, 30(3), 42—67. <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300304>
10. Смирнова, А.И. (Ред.). (2019). *Птица как образ, символ, концепт в литературе, культуре и языке: Коллективная монография*. М.: Книгodel. Smirnova, A.I. (Ed.). (2019). The bird as an image, symbol, concept in literature, culture and language: A collective monograph. Moscow: Knigodel. (In Russ.).
11. Розин, В.М. (2023). Понятие и феномен травмы: биологический, психологический и социокультурный аспекты. *Vox. Философский журнал*, № 42, 50-69. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=59462334> (дата обращения: 07.02.2025). Rozin, V.M. (2023). The concept and phenomenon of trauma: biological, psychological and sociocultural aspects. *Vox. Philosophical Journal*, № 42, 50-69. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=59462334> (viewed: 07.02.2025).
12. Соловьевева, Я.А., Одинцова, М.А. (2023). Адаптация методики «Индекс устойчивости идентичности» на русскоязычной выборке. *Актуальные проблемы психологического знания*, № 2, 21—36. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54146093> (дата обращения: 10.02.2025). Solovyova, Y.A., Odintsova, M.A. (2023). Adaptation of the Identity Resilience Index Technique in Russian-speaking Sample, *Actual Problems of Psychological Knowledge*, № 2, 21—36. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54146093> (viewed: 10.02.2025).
13. Alladin, A., & Amundson, J. K. (2016). Anxiety and the Wounded Self. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 59(1), 4—23. <https://doi.org/10.1080/00029157.2016.1163661>
14. Arredondo, A.Y., Caparrós, B. (2023). Positive facets of suffering, meaningful moments, and meaning fulfilment: a qualitative approach to positive existential issues in trauma-exposed university students. *Psychology Studies*, 68, 13—23. (In Russ.). <https://doi.org/10.1007/s12646-022-00698-z>
15. Bacon, H.R. (2022). The intersubjective responsibility of durational trauma: Contributions of Bergson and Levinas to the philosophy of trauma. *Continental Philosophy Review*, № 55, 159—175. <https://doi.org/10.1007/s11007-021-09556-7>
16. Beers, B.J., Davidson-Swinton, H.R., Lewis, K.L., Setzer, M.R., Walkiewicz, M.A., Similuk, M.N. (2025). “I am sick, but that’s not all that I am”: patient perspectives on psychological adaptation over time to inborn errors of immunity. *Journal of Community Genetics*, 16(2), 117—130. <https://doi.org/10.1007/s12687-024-00758-z>

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025) Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события
Вестник практической психологии образования, 22(4), 219—239.

Odintsova1 M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P. (2025)
The New Projective Technique Wounded Bird: A Reflection of Five Ways of Organizing Life After a Traumatic Event
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4), 219—239.

17. Buchbinder, E., Winterstein, T. (2003). “Like a Wounded Bird”: Older Battered Women’s Life Experiences with Intimate Violence. *Journal of Elder Abuse & Neglect*, 15(2), 23—44. https://doi.org/10.1300/J084v15n02_02
18. Bulathwatta, A., Lakshika, R. (2023). Role of emotional creativity and achievement motivation on trauma symptoms among university students. *Frontiers in Psychology*, № 14, 1203226. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1203226>
19. Dal Molin, E.C. (2024). Trauma: open concept. *American Journal of Psychoanalysis*, № 84, 79—93. <https://doi.org/10.1057/s11231-024-09442-0>
20. Dussault, É., Lafourture, D., Fernet, M., Godbout, N. (2022). Mindfulness in survivors of cumulative childhood interpersonal trauma: a buddhist conceptualization of suffering and healing. *Mindfulness*, № 13, 1816—1828. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01922-7>
21. Gander, M., Buchheim, A., Sevecke, K. (2024). Personality disorders and attachment trauma in adolescent patients with psychiatric disorders. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, № 52, 457—471. <https://doi.org/10.1007/s10802-023-01141-1>
22. George, C., West, M. L. (2012). The adult attachment projective picture system: attachment theory and assessment in adults. *Journal of Personality Assessment*, 93(5), 407—416. <https://doi.org/10.1080/00223891.2011.594133>
23. Goodman, L.A., Epstein, D., Zhang, E., Xie, C., Mueller-Hsia, J., Slocum, A. (2024). “Trying to be there for her, knowing I’m mentally breaking myself”: how mothers experience and respond to their adult children’s IPV. *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-024-00780-2>
24. Hamilton, J. (2020). Monsters and posttraumatic stress: an experiential-processing model of monster imagery in psychological therapy, film and television. *Humanities & Social Sciences Communications*, № 7, 142. <https://doi.org/10.1057/s41599-020-00628-2>
25. Hogg, B., Gardoki-Souto, I., Valiente-Gómez, A., Rosa, A.R., Fortea, L., Radua, J., Amann, B.L., Moreno-Alcázar, A. (2023). Psychological trauma as a transdiagnostic risk factor for mental disorder: an umbrella meta-analysis. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, № 273, 397—410. <https://doi.org/10.1007/s00406-022-01495-5>
26. Kupermann, D. (2022). Social trauma and testimony: A reading of Maryan S. Maryan’s notebooks inspired by Sándor Ferenczi. *American Journal of Psychoanalysis*, № 82, 268—280. <https://doi.org/10.1057/s11231-022-09354-x>
27. Labek, K., Berger, S., Buchheim, A., Bosch, J., Spohrs, J.R., Dommes, L., Beschoner, P., Stingl, J.C., Viviani, R. (2017). The iconography of mourning and its neural correlates: a functional neuroimaging study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(8), 1303—1313. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx058>

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025) Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события
Вестник практической психологии образования, 22(4), 219—239.

Odintsova M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P. (2025)
The New Projective Technique Wounded Bird: A Reflection of Five Ways of Organizing Life After a Traumatic Event
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4), 219—239.

28. Lloyd, S., Larivée, A., Lutz, P.E. (2022). Homeorhesis: envisaging the logic of life trajectories in molecular research on trauma and its effects. *History and Philosophy of the Life Sciences*, 44(65), 1—29. <https://doi.org/10.1007/s40656-022-00542-7>
29. Maleki, G., Mazaheri, M.A., Nejati, V., Borhani, K., Bosmans, G. (2023). The Attachment-related picture set (ARPS): development and validation. *Current Psychology*, № 42, 3668—3679. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01727-2>
30. Malkomsen, A., Røssberg, J., Dammen, T., Wilberg, T., Løvgren, A., Ulberg, R., Evensen, J. (2022). How therapists in cognitive behavioral and psychodynamic therapy reflect upon the use of metaphors in therapy: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 22(433), 1—12. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04083-y>
31. Marmolejo-Ramos, F., Correa, J.C., Sakarkar, G. (2017). Placing joy, surprise and sadness in space: a cross-linguistic study. *Psychological Research*, № 81, 750—763. <https://doi.org/10.1007/s00426-016-0787-9>
32. Mezzalira, S., Santoro, G., Bochicchio, V., Schimmenti, A. (2023). Trauma and the disruption of temporal experience: a psychoanalytical and phenomenological perspective. *American Journal of Psychoanalysis*, 83, 36—55. <https://doi.org/10.1057/s11231-023-09395-w>
33. Qiu, A.H., Tay, D., Watson, B. (2024). Metaphorical language and psychopathological symptoms: a case study of trauma victims' metaphor use. *BMC Psychology*, 12(57), 1—15. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01492-w>
34. Ravn, I. (2024). The existential challenges of stress, trauma, and psychopathology and their integration to the self: a self-determination theory perspective. *Trends in Psychology*, 1—17. <https://doi.org/10.1007/s43076-024-00373-4>
35. Raz, S., Lahad, M. (2024). Validating the efficacy of associative therapeutic COPE cards for eliciting distinct psychophysiological states: behavioral and neural evidence from an ERP study. *Current Psychology*, 43, 19953—19963. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05833-9>
36. Rossi, A.A., Panzeri, A., Fernandez, I., Invernizzi R., Taccini, F., Mannarini, S. (2024). The impact of trauma core dimensions on anxiety and depression: a latent regression model through the Post-Traumatic Symptom Questionnaire (PTSQ). *Scientific Reports*, 14(1), 23036. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-72274-6>
37. Sawadogo, M.A.L., Pala, F., Singh, G., Selmi, I., Puteaux P., Othmani, A. (2024). PTSD in the wild: a video database for studying post-traumatic stress disorder recognition in unconstrained environments. *Multimedia Tools and Applications*, 83, 42861—42883. <https://doi.org/10.1007/s11042-023-17203-x>
38. Sexton, A. (2025). Introducing the legacies and trajectories of trauma to the archival field. *Archival Science*, 25(1), 1—3. <https://doi.org/10.1007/s10502-024-09471-9>

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025) Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события
Вестник практической психологии образования, 22(4), 219—239.

Odintsova1 M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P. (2025)
The New Projective Technique Wounded Bird: A Reflection of Five Ways of Organizing Life After a Traumatic Event
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4), 219—239.

39. Siahmoshei, J., Delavar, A., Borjali, A. (2021). A preliminary study: designing and validating projective images of Young's early maladaptive schema (EMS) domains. *BMC Psychology*, 9(1), 1—16. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00514-9>
40. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1—18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
41. Wang, J., Han, X., Yang, Y., Zeng, Yu, Qu, Y., Yang, H., Song, J., Qiu, C., Song, H. (2024). The association of psychological and trauma-related factors with biological and facial aging acceleration: evidence from the UK Biobank. *BMC Medicine*, 22(359), 1—13. <https://doi.org/10.1186/s12916-024-03578-7>

Приложение / Appendix

Набор иллюстраций и инструкция к проективной методике «Раненая птица» Set of illustrations and instruction for the Wounded Bird projective technique

Инструкция: «Внимательно рассмотрите следующие картинки. Выберите одну из них, которая наиболее близка Вам, вызывает самый сильный отклик и лучше всего отражает Ваш способ справляться со стрессами».

Дополнительные вопросы:

- «Что чувствует эта птица?»;
- «О чём она думает?»;
- «Если бы эта птица могла говорить, о чём бы она Вам рассказала?»;
- «Напишите историю или сказку о жизни этой птицы».



Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025)
Новая проективная методика «Раненая птица» как
иллюстрация пяти способов организации жизни после
травматического события
Вестник практической психологии образования, 22(4),
219—239.

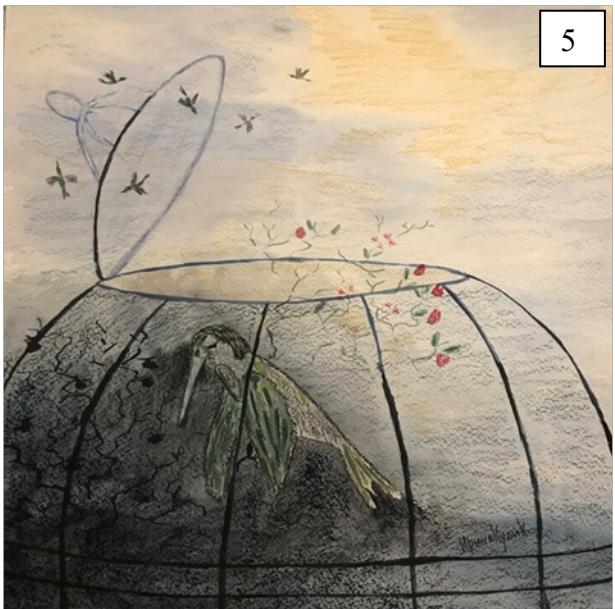
Odintsova M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P.
(2025)
The New Projective Technique Wounded Bird:
A Reflection of Five Ways of Organizing Life After
a Traumatic Event
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 219—239.



3



4



5

Информация об авторах

Мария Антоновна Одинцова, кандидат психологических наук, заведующий кафедрой психологии и педагогики дистанционного обучения, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

Наталья Юрьевна Стобун, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5546-1165>, e-mail: nstovbun55@gmail.com

Одинцова М.А., Стобун Н.Ю., Радчикова Н.П. (2025) Новая проективная методика «Раненая птица» как иллюстрация пяти способов организации жизни после травматического события
Вестник практической психологии образования, 22(4), 219—239.

Odintsova1 M.A., Stovbun N.Yu., Radchikova N.P. (2025)
The New Projective Technique Wounded Bird: A Reflection of Five Ways of Organizing Life After a Traumatic Event
Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4), 219—239.

Наталья Павловна Радчикова, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Научно-практического центра по комплексному сопровождению психологических исследований PsyDATA, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: 0000-0002-5139-8288, e-mail: nataly.radchikova@gmail.com

Information about the authors

Maria A. Odintsova, PhD in Psychology, Head of the Department of Psychology and Pedagogy, Faculty of Distance Learning, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

Natalia U. Stovbun, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5546-1165>, e-mail: nstovbun55@gmail.com

Nataly P. Radchikova, PhD in Psychology, Leading Researcher of Scientific and Practical Center for Comprehensive Support of Psychological Research «PsyDATA», Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: 0000-0002-5139-8288, e-mail: nataly.radchikova@gmail.com

Вклад авторов

Одинцова М.А. — идея исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

Стобун Н.В. — проведение исследования, обратная связь респондентам, написание и оформление рукописи

Радчикова Н.П. — применение статистических методов для анализа данных; анализ данных; написание и оформление рукописи; визуализация результатов исследования.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 26.05.2025

Received 2025.05.26

Поступила после рецензирования 22.10.2025

Revised 2025.10.22

Принята к публикации 01.12.2025

Accepted 2025.12.01

Опубликована 26.12.2025

Published 2025.12.26