

## **ИЗУЧЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ НА ПРИМЕРЕ ПРОЕКТИВНО-ГРАФИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ «ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ».**

*Липушина С.А. Томский университет систем управления и радиоэлектроники, г. Томск*

*Гуманитарный факультет, 4 курс.*

*Научный руководитель: Орлова Вера Вениаминовна - доктор социологических наук, профессор кафедры философии и социологии, директор НОЦ СГТ ТУСУР*

**Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.<sup>1</sup> Профилактика стресса является неотъемлемой частью каждого человека, чтобы избежать срыва.**

**Ключевые слова:** Стресс, стрессоустойчивость, «Человек под дождем», дождь, защитные механизмы.

### **STADY OF STRESS ON EXAMPLE PROJECTIVE GRAPHIC METHODOLOGY**

#### **«MAN IN THE RAIN»**

*Lipushina S.A. Tomsk university of control systems and radio electronics, Tomsk.*

**Stress is determined by a combination of personal qualities to enable a person to transfer significant intellectual, volitional and emotional stress caused by peculiarities of professional activities, without any harmful effects to the surrounding and your health**

**Key words:** stress, stress, "man in the rain, rain, protective mechanisms.

Ни для кого не секрет, что современная жизнь является крайне стрессогенной. Врачи уже назвали стресс одним из главных недугов XXI века. Для большинства современных людей практически вся жизнь состоит из непрерывной цепочки стрессовых ситуаций, которые детерминированы теми или иными причинами. И как результат выступает снижение показателей физического здоровья (головная боль, недомогание, хроническая усталость, различного рода заболевания, бессонница, нервные тики, истерики, дрожь, раздражительность, сменяющаяся агрессией, беспокойством или необъяснимым страхом, и т.д.), что усугубляется тяжелой экологической ситуацией, неправильным питанием, воздействием общественных рисков факторов. Каждый день превращается в прямом и переносном смысле в некую борьбу за выживание, в то время как на полноценный отдых, позволяющий восстановить физическое и психическое здоровье, не остается ни времени, ни порой материальных ресурсов.

В нашей жизни постоянно что-то меняется. Причем, данные перемены происходят не только к худшему, но и к лучшему. Сложившиеся ситуации позволяют нам приспособливаться к новым условиям и к новым людям. Активный ритм жизни требует от нас более быстрой и динамичной адаптации, стрессоустойчивости, умения легко воспринимать все трудности, не теряя мотивации и хорошего настроения.

Существует довольно много различных диагностик, целью психологического анализа которых является выявление характера поведения человека в неблагоприятных условиях, тип реагирования на препятствия и нахождение ресурсов противостояния неблагоприятным воздействиям. Одной из данных диагностик является методика

---

<sup>1</sup> <http://zirina479.livejournal.com/248184.html>

«Человек под дождем». Цель данной методики – выявить актуальное эмоциональное состояние и способность противостоять стрессогенным факторам.

Методика позволяет понять, как человек реагирует на стресс, способен ли он успешно преодолевать жизненные трудности, какими личными ресурсами он располагает, а также позволяет увидеть применяемые защитные механизмы.

Методика «Человек под дождем» была предложена Е.С. Романовой и Т.И. Сытько. Авторы исходят из того, что одним из ресурсов социальной адаптации является способность человека противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, стрессовым факторам. В качестве «стрессового фактора» в данном случае выступает фактор внешней среды – дождь. Дождь представляет собой амбивалентный символ. Люди по-разному реагируют на данное явление – одни любят дождь, независимо ливень это или летний грибной дождик, у других дождь вызывает дискомфорт, сопровождающийся негативными эмоциями, переживаниями. Изображая человека под дождем, люди подсознательно передают свои ощущения, соответственно одни картины получаются жизнерадостными, другие – более мрачными.

В классическом варианте авторы методики предлагают обследуемым нарисовать иллюстрацию поочередно два рисунка – сначала «Человек», а затем «Человек под дождем». Полученные рисунки рассматриваются в сравнении. Поскольку дождь символизирует стрессовую ситуацию, по тому, как меняется изображение по сравнению с первым рисунком, можно судить об отношении индивида к трудностям и о способах их преодоления. Безусловно, работа с двумя рисунками является для психолога более предпочтительным вариантом, особенно в ходе индивидуальной консультации.<sup>2</sup>

Целью исследовательской работы являлось выявление актуального эмоционального состояния и способности противостоять стрессогенным факторам на примере проективной графической методики «Человек под дождем». Участниками исследования выступали студенты ТУСУРа первого, третьего и четвертого курсов технических и гуманитарных специальностей. Процедура тестирования заключалась в нарисовании человека под дождем и беседы, в ходе которой была получена дополнительная информация по рисунку и интерпретация результатов.

Диагностируя материал, было отмечено, что восприятие «дождя» у испытуемых значительно варьируется. Респонденты передавали ощущение льющегося на них потока сложностей, с которыми предстоит справиться. В одних случаях это был сильный ливень, плотные грозовые тучи, в других – легкий летний дождик с проглядывающим солнцем. Настроение героя под дождем наглядно иллюстрирует, как автор рисунка относится к проблемам, заставляют ли они его грустить, переживать либо наоборот он с улыбкой смотрит в глаза трудной сложившейся ситуации. Каждому из испытуемых на данный момент необходима поддержка, помощь от близких и авторитетных лиц, это передавалось благодаря элементам защитных механизмов – зонт, верхняя одежда, дополнительные элементы рисунка в виде людей, лавочек, прочего. Касаемо направления и действий человека, следует отметить, что мужчина (все участники рисовали главного героя мужчиной) на одних рисунках просто стоит, не проявляя особых позывов к действиям, как бы создавая ситуацию затишья, ожидания, что вскоре все проблемы уйдут сами собой, на других же устремляется вперед (направление вправо) в будущее спокойным, устойчивым шагом, демонстрируя склонность к принятию решений, активности и целеустремленности.

---

<sup>2</sup> <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/ispolzovanie-risunochnogo-testa-chelovek-pod-dozhdem-dlya-izuc>

Участникам предлагалось сделать рисунок цветным, однако никто данной возможностью не воспользовался. Все рисунки нарисованы обычным серым карандашом. По всей видимости, это указывает на недостаточность положительных эмоций, усталость.

Интерпретируя каждому испытуемому его рисунок, учитывались основные моменты по критериям, ответы на вопросы, далее сам участник пояснял - верны были результаты диагностики или нет, что-то дополнял. Данная методика позволила собрать информацию о состоянии потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения, самоактуализации и личностного совершенствования. Благодаря исследованию выяснились вполне достоверные факты, участникам была предоставлена информация об источниках их волнений, а так же проведена беседа по стрессоустойчивости.