# АНАЛИЗ АКТУАЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ПРОЕКТИВНОЙ ГРАФИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ «ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ»)

***Липушина С.А., г. Томск, ТУСУР, svetik.lipushina@mail.ru***

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

*В настоящее время рисуночные проективные методики получают всё большую популярность среди психологов, педагогов и других специалистов. Они являются ценным инструментом для понимания и оценки характеристик личности, индивидуальности. В рисунках человек выражает свои чувства, делится с другими своими впечатлениями и реакциями на окружающий мир, активно и спонтанно структурирует бессознательный материал.*

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

## ANALYSIS OF THE CURRENT EMOTIONAL STATE (ON THE EXAMPLE OF PROJECTIVE TECHNIQUES "GRAPHICS IN THE RAIN")

*Currently, picturesque projective techniques are getting increasing popularity among psychologists, teachers and other professionals. They are a valuable tool for understanding and assessment of personality characteristics and personality. In the drawings of people expressed their feelings, shared with other his impressions and reactions to the outside world, actively and spontaneously structures the unconscious material.*

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

Известно, что за осознаваемой частью конфликтной ситуации часто скрывается и бессознательная динамика, которая влияет на развитие конфликта. Часто случается, что, когда неосознаваемое содержание осознается, вводится в сознание, то конфликт решается сам собою. В этом смысле рисуночные методы могут использоваться не только как средства диагностики, но и как средства коррекции.

Графические методы дают возможность человеку проецировать реальность и по-своему интегрировать ее. А значит, рисунок в значительной мере несет на себе отпечаток личности человека, его настроения, состояния, чувств, переживаний, отношений и т.д.

Интересной версией методики «Рисунок человека» является задание «Нарисуй человека под дождем». Эта простая модификация основной инструкции дает необыкновенно богатый клинический материал, позволяющий оценить поведение человека, находящегося под действием символического стрессогенного фактора, в данном случае — дождя.

Тест был разработан двумя психологами — Е. Романовой и Т. Сытько. Сегодня его широко используют для того, чтобы узнать:

1. Возможности человека к адаптации;

2. Устойчивость человека к воздействию разнообразных стрессовых ситуаций.

Одним из ресурсов социальной адаптации является способность человека противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, стрессовым факторам. Эта способность задействует множество психологических механизмов: темперамент, волю, интеллект, самосознание. Кроме того, потребность безопасности и защиты стимулирует формирование конструктивных механизмов психологической защиты. Психологическая защита является многомерным явлением. Защитные механизмы исключительно индивидуальны, многообразны, нередко иррациональны, поэтому не всегда поддаются анализу.

Для более полного понимания важно посмотреть, как он «ведет себя» под дождем. Это предоставляет возможность либо обратиться к его внутренним ресурсам (если восприятие дождя жизнерадостное), либо проработать способы преодоления жизненных трудностей (если мы видим «плачевную картину»).

Организация процедуры тестирования включала данные вопросы:

- ✓Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?
- ✓Что ему больше всего хочется сделать?
- ✓Дождь пошел неожиданно или согласно прогнозу?
- ✓Человек был готов к тому, что пойдет дождь, или для него это неожиданность?
- ✓Любите ли Вы дождь?
- ✓Если да — почему?
- ✓Если нет — почему?
- ✓Если человеку под дождем плохо, то чем ему можно помочь?

**Анализ полученных данных.**

В исследовании приняли участие четыре автора 20 лет (2 девушки, 2 юноши). Психологический анализ рисунков предусматривает учет некоторых параметров, отражающих исследуемые сферы внутреннего мира испытуемого.

| Критерии | №1 | №2 | №3 | №4 |
|---|---|---|---|---|
| Эстетика рисунка | Композиция достаточно яркая, эстетично выполнена, с явным старанием | Рисунок выполнен очень старательно, с любовью, желанием отразить максимально всё самое лучшее | Рисунок выполнен крайне схематично, проявляются тенденции эмоциональной холодности. | Рисунок довольно насыщенный, четко прорисованы все детали |
| Экспозиция, положение на листе, размер рисунка | Главный элемент – человек – изображен практически на весь лист | Композиция рисунка как бы смещена в правую часть листа. | Рисунок расположен непосредственно на всём листе, причем основное пространство | Расположение преимущественно в верхней и средней части листа |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | занимают тучи и капли дождя, низ пространства остался не заполненным (человек «в воздухе») | |
| Трансформация фигуры (пол, возраст, размер, отсутствие деталей или их искажение) | Мужчина показан достаточно большим, чуть старше реального возраста. Обилие одежды – прорисованы шляпа, очки, шарф, костюм, пальто, ботинки, ремень. Так же нарисованы волосы, зонт (мужчина только раскрыл его, не успев закрыться от дождя). На лице присутствуют все детали – глаза, нос, рот, на руках прорисованы все пальцы. | Изображен мужчина с довольно большой головой, пышной прической. Из одежды есть легкий костюм, ботинки. Пропускание частей лица и тела – нос, уши, шея. Однако тестируемый четко прорисовал руки с пальцами. Лицо схематичное – круглешки, улыбка из палочек. Позитивное настроение. | Изображение человека противоположного пола. Возраст не определяется, поскольку фигура состоит из палочек, круга, точек. Отсутствие одежды. Пропускание частей тела(уши, нос, плечи, шея), короткие руки, ноги и длинное тело. Человек изображен улыбающимся. | Гармоничная соразмерность фигуры человека и рисунка. Изображен мужчина. Обилие одежды (прорисованы тщательно детали – шляпа, плащ, воротник, пуговицы, ботинки). Отсутствие ушей, плечей. Фигура человека устремлена вправо. Лицо мужчины достаточно грустное, глаза закрыты. |
| Характер действий человека, стиль поведения под дождем | Фигура направлена вправо, человек спокойно идет по дороге. | Человек изображен со своей семьей, и вероятно они направляются к рядом располагающейся лавочке. | Человек не проявляет каких-либо действий. | Мужчина направляется по дороге, но в данный момент остановился. |
| Оценка характера линий | Легкие линии | Неровный нажим | Легкие линии | Неровный нажим |
| Контуры фигуры | Рисунок построен на штриховке. | Разрыв контура, достаточно много штриховки и двойных линий | Неотрывные линии | Наблюдается разрыв контура, много штриховки, двойных линий, острых углов. |
| Атрибуты дождя | Дождь в виде линий. Небо не нарисовано, соответственно туч нет. Дорога мокрая, но луж и грязи нету. | Дождь нарисован с помощью линий. Туч нет, но небо закрашено достаточно плотно. Грязь и лужи отсутствуют | Изображены редкие, достаточно большие капли дождя, тучи, занимающие всё верхнее пространство, грязь и лужи отсутствуют | Дождь изображен в виде тяжелых, закрашенных линий, штриховка. Туча расположена практически на всём небе, края не прорисованы, на несколько раз закрашено. Лужи окружают человека. |
| Дополнительные образы | В руке зонт, на данный момент не закрывает человека от дождя, только собирается. | По сравнению с другими рисунками, данный оказался достаточно наполненным разными атрибутами – семья, другие люди, лавочка, самолет в небе, солнце, деревья, грибы и ягоды, птички, зонт. Зонт достаточно огромный с очень большой шляпкой, которая защищает всю его семью от непогоды | В руках держит зонт-гриб – размер соответствует человеку, приближен к телу. | Человек держит зонтик, который не раскрыт, держит не за ручку, а за шляпку.<br><br>Дорога |
| Общий эмоциональный фон | Нейтральный | Позитивный | Позитивный | Негативный |

**Интерпретация результатов.**

Анализируя данные рисунки, можно убедиться, насколько они индивидуальны и различаются между собой. Как уже было ранее сказано, дождь представляет собой сложную стрессовую ситуацию, трудности, какие-либо проблемы. И наглядно было представлено, как и с помощью каких механизмов тестируемые справляются с проблемами.

Все участники исследования старательно подошли к делу, в некоторых случаях проглядываются нотки эстетики, фантазии.

В экспозиции наблюдаются явные отличия. В случае смещения рисунка (фигуры человека) в верхнюю часть листа **(№4)** можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан. Внизу листа **(№2)** - может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности, неуверенности в себе, подавленность, нерешительность, страхи. Изображение, смещенное вправо **(№2)**, указывает на наличие ориентации на окружение, стремление брать пример с более авторитетных людей, это человек, который реализует задуманное, активен и энергичен. Положение фигуры в профиль **(№1)** указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

При изучении главного героя, необходимо отталкиваться от ряда критериев – расположение на листе, пол, возраст, наличие или отсутствие одежды, описание «мелочей» одежды, искажение или отсутствие элементов тела, мимика. При анализе рисунка **№1** были отмечены следующие особенности: фигура мужчины сравнительная большая, располагается на всем листе – это говорит о том, что неприятности способствуют мобилизации, делают более сильным и уверенным. Увеличение возраста «под дождем», хоть и незначительное, указывает на стремление проявлять мудрость, зрелость в сложных ситуациях, а также может свидетельствовать о потребности в поддержке, добром совете. Функция одежды — «формирование защиты от стихии». Традиционно в рисунке «Человек под дождем» рисуют зонт, плащ, накидку. Человек надевает средства защиты и продолжает заниматься обычными для себя делами — это естественно. Однако обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите - шляпа, очки, шарф, костюм, пальто, ботинки, ремень. Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол —

материнское начало, а ручка — отцовское. На рисунке видно, что зонт не прикрывает человека, но необходимость в нем всё же есть. Соразмерность частей тела гармонична, всё рационально. Настроение у героя хорошее, легкая улыбка, ярких эмоций не проявляется, под дождем он чувствует себя комфортно.

На рисунке **№2** - счастливый семьянин с женой и двумя детьми. Размеры людей уменьшены, данное явление проявляется обычно, когда стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса. Никаких элементов верхней одежды указано не было, основная защита от дождя заключается в огромном зонте, укрывающий всю семью. Очень большой зонт означает созависимость с родителями, желание в трудной ситуации получит поддержку от авторитетных лиц. Для №2 в значительной мере важна поддержка и совет, как мамы, так и отца. У главного героя непропорционально большая голова и отсутствует шея, что говорит об убежденности испытуемого в значимости мышления, разрыв связи между разумом и чувствами. Лицо показывает отношение к миру, подчеркнуто восторгом, взлохмаченными волосами— сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом. Отсутствие ушей — избегание критики, нежелание слушать о себе плохое. Все дополнительные детали (деревья, скамейка, другие люди, самолет, грибы и ягоды, солнце, птицы) рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности, так же эти детали символизируют значимых людей для автора рисунка. Солнце предвещает скорое разрешение проблем.

Автор рисунка **№ 3** изобразил детский рисунок, человек «сделан» их палочек, данное явление говорит о потребности в одобрении его поступков и некоторому скептицизму к методике. Изображение человека противоположного пола (мужского) может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения, в данном случае пример отца. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования. Недостаточность в образе - погруженность в себя, избегание визуальных стимулов и неприятных воздействий. Присутствие раскрытого большого зонта доказывает тесную связь с родителями, некий купол, оберегающий от всех невзгод. Эмоциональный фон у картинки положительный.

Автор следующего рисунка **(№4)** представил человека под дождем достаточно грустным и мрачным. Наблюдается обилие защитной одежды, в виде шляпы, плаща, тяжелых ботинок. С нажимом были обведены контуры одежды, в частности воротник,

пуговицы, детали шляпы. *[Значение описывалось ранее на примере №1]*. Покатые плечи означают уныние, отчаяние, чувство вины. Длинная, тонкая шея - торможение в осознавании своих телесных импульсов. Изменение пола на мужской говорит, что тестируемый реагирует на стрессовую ситуацию по типу противоположного пола, становится более сильным. Фигура устремлена вправо, стремление к совершенству, великому будущему, к которому уже проложена дорога.

Оценивая характер написания картины, можно отметить, что легкие линии — недостаток энергии, скованность **(№№ 1, 3)**; неровный нажим — импульсивность, нестабильность, тревога **(№№ 2, 4)**; линии с нажимом — агрессивность, властность, настойчивость, тревожность **(№ 4).** Контуры фигуры: неотрывные линии — изоляция **(№3)**; двойные линии, разрыв контура — тревога, страх, подозрительность **(№№ 2, 4)**; штриховка,— зона тревожности **(№№ 1, 2, 4)**.

Дождь — помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация. Редкие капли **(№ 3**)— как временная, преодолимая. По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде. Уравновешенные, одинаковые штрихи, в одну сторону, говорят о сбалансированной окружающей среде **(№1**). Беспорядочные штрихи — окружающая среда тревожная, нестабильная **(№ 2, 4**). Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности. Тучи являются символом ожидания неприятностей. Тучи были нарисованы только у девушек **(№№ 3,4).** Лужи символизируют нерешенные проблемы. Впереди и сзади от персонажа **(№ 4)** находятся лужи: соответственно автор переживает из-за проблем в прошлом и предвидит их в будущем.

**Заключение.**

Подводя итоги, можно подчеркнуть, что все участники исследования подвержены стрессовому воздействию. Конец года, усталость, ссоры с близкими, приближающая сессия, незаконченные дела, упадок сил и отсутствие какой-либо мотивации что-то делать – это главные стрессоры, которые назвали ребята.

Диагностируя материал, мы видим, что восприятие «дождя» значительно варьируется. Респонденты передавали ощущение льющегося на них потока сложностей, с которыми предстоит справиться. В одних случаях это 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.

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.

**Литература**

1. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М.: Владос, 1995.
2. Романова Е.В., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. М.: Дидакт, 1992.
3. Романова Е.В., Сытько Т.И. Проективные графические методики, часть 1 и 2. СПб.