

### МЕТОДИКА

#### "ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ" {jcomments on}

### ОПИСАНИЕ

Графические методы часто рассматриваются как несамостоятельные и вспомогательные. И специалистами они, в основном, оцениваются как весьма слабые и ненадежные процедуры. Однако они 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. Практики нередко используют рисуночные тесты. Результаты рисования мало зависят от способности ребенка вербализовать свои переживания. Да и для испытуемого не всегда понятно, каким образом его рисунки могут быть использованы и какая информация может быть получена с их помощью.

Проективные графические методики можно использовать и в процессе психотерапии. Они способствуют самовыражению и самопониманию клиента. Еще Гегель писал: «Лучшее облегчение боли в том, чтобы ее выкричать, высказать ее целиком. Только в выражении она осознается, а то, что осознается, потом уходит».

Методика «Человек под дождем» ориентирована на диагностику силы Эго человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов.

Цель проективной методики «Человек под дождем» — диагностика особенностей совладания со сложными ситуациями, готовность человека справляться с трудностями, а также применяемые защитные механизмы.

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.

Этот тест специально разработан для тех, кто не является специалистом в области проективных методик — его не нужно расшифровывать с помощью сложных формул. Этой методикой могут с успехом пользоваться врачи, педагоги, родители, а также все те, кто просто любит «тестировать» своих друзей.

### Методика проведения исследования

На чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, испытуемому предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе — человека под дождем. Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях.

### ИНСТРУКЦИИ

**Инструкция 1:** «Пожалуйста, нарисуйте человека».

**Инструкция 2:** «Нарисуйте человека под дождем».

### ОБРАБОТКА

При интерпретации рисунков рекомендуется руководствоваться следующими положениями. Когда рисунок готов, важно воспринять его целиком. Необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удрученном и т.д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс. Только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

### РЕКОМЕНДАЦИИ

В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью с тестируемым.

### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

**Экспозиция, положение на листе.** В рисунке «Человек под дождем» по сравнению с рисунком «Человек», как правило, обнаруживаются существенные отличия. Важно посмотреть, как изменилась экспозиция. Так, например, если человек изображен уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций, избеганию неприятностей (особенно если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полета).

В случае смещения фигуры человека под дождем в верхнюю часть листа 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.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.

В остальном при интерпретации следует опираться на методику «Человек». Например, изображение, смещенное влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери.

Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

Если рисунок расположен преимущественно в верхней части листа, это может означать, что у человека высокая самооценка, он недоволен своим положением в обществе, ему не хватает признания. Если при расположении в верхней части листа фигура очень маленькая, то человек считает себя своего рода непризнанным гением.

Если рисунок располагается большей частью в нижней части листа, то у его автора может быть низкая самооценка, неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, страхи, связанные с самопредъявлением, незаинтересованность в своем положении в обществе.

Положение рисунка по горизонтальной оси (лево-право): — если рисунок расположен

больше в левой части, человек больше опирается на прошлый опыт, склонен к самоанализу, нерешителен в действиях, пассивен; — если большая часть рисунка располагается в правой части листа, то перед нами человек действия, который реализует задуманное, активен и энергичен.

**Трансформация фигуры.** Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными. Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Ребята, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.

Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек). Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «Человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций.

Функция одежды — «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

### **Оценка характера линий.**

- легкие линии — недостаток энергии, скованность;
- линии с нажимом — агрессивность, властность, настойчивость, тревожность;
- неровный нажим — импульсивность, нестабильность, тревога.

### **Контур фигуры.**

- неотрывные линии — изоляция;
- разрыв контура — сфера конфликта;
- много острых углов — агрессивность, плохая адаптация;
- двойные линии — тревога, страх, подозрительность;
- штриховка — зона тревожности.

### **Направление фигуры человека**

В проективной методике «Человек под дождем» немаловажно, как изображена фигура человека: — повернута влево — внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом; — повернута вправо — автор рисунка устремлен в будущее, активен; — виден затылок, человек изображен спиной — проявление замкнутости, уход от решения конфликтов.

Если человек изображен бегущим, автор рисунка хочет убежать от проблем. Шагающий человек означает хорошую адаптацию. Если человек на рисунке стоит неустойчиво, это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике. Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

### **Средства защиты от дождя.**

Зонт, головной убор, плащ и т.д. — это символы защитных механизмов, способов справляться с неприятностями.

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 зонтика: купол — материнское начало, а ручка — отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека.

Размер и расположение зонтика по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

Очень большой зонт означает созависимость с родителями, желание в трудной ситуации получить поддержку от авторитетных лиц. Отсутствие шляпы, зонтика и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

Шляпа на голове — потребность в защите от вышестоящих.

### **Тело.**

**Голова** — сфера интеллекта и контроля. Непропорционально большая голова говорит об убежденности испытуемого в значимости мышления. Маленькая голова — переживание интеллектуальной неадекватности, неполноценности.

**Шея** — связь разума с чувствами. Чрезмерно крупная шея говорит о том, что рисующий сознает свои телесные импульсы и старается их контролировать. Длинная, тонкая шея означает торможение в осознании своих телесных импульсов. Короткая толстая шея — рисующий делает уступки своим слабостям, желаниям. Шея перевязана платком — разрыв связи между разумом и чувствами.

**Плечи** — признак физической силы. Чем больше плечи, тем больше потребность во власти, признании. Плечи мелкие — ощущение собственной малоценности, ничтожности. Покатые плечи — уныние, отчаяние, чувство вины.

**Туловище** чрезмерно крупное — наличие неудовлетворенных потребностей, желаний. Тело квадратное — признак мужественности. Тело очень маленькое — чувство унижения, малоценности.

**Лицо** показывает отношение к миру, важно обратить внимание на выраженность тех или иных черт. Лицо подчеркнуто — сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом. Лицо спрятано под полями шляпы или закрыто зонтом или не прорисовано — стремление избегать неприятных воздействий.

**Глаза.** Большие, заштрихованные глаза говорят о наличии страхов, желании контролировать внешнюю среду. Маленькие глаза-точки (палочки) — погруженность в себя, избегание визуальных стимулов.

**Ресницы** — кокетливость, демонстративность.

**Большие уши** — чувствительность к критике, заинтересованность в положительном

мнении окружающих. Уши маленькие, отсутствие ушей — избегание критики, нежелание слушать о себе плохое.

**Конечности, руки** — символ межперсонального взаимодействия. Широко раскрытые руки, ладонями вперед говорят об открытости, стремлению к действиям. Если руки шире у запястий, чем у плечей, это говорит об импульсивности в действиях. Если руки изображены отдельно от тела — импульсы тела для рисующего неподконтрольны. Руки за спиной означают нежелание уступать, однако агрессия находится под контролем. Руки слишком длинные — большие амбиции. Руки напряжены и прижаты к телу — ригидность, неповоротливость, напряжение. Отсутствие рук — нежелание общаться, чувство собственной неадекватности. Пальцы на рисунке олицетворяют чувства, чаще всего агрессию. Большие пальцы, нарисованные отдельно, выражают вытесненную агрессивность.

**Атрибуты дождя.** Дождь — помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли — как временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии — тяжелая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека.

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. Беспорядочные штрихи — окружающая среда тревожная, нестабильная. Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности. Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывает на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые гроззовые тучи, занимающие все небо.

Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже).

Лужи символизируют нерешенные проблемы. Нужно обратить внимание, слева или справа от персонажа находятся лужи: если слева, значит, человек видит проблемы в прошлом, если справа — предвидит их в будущем. Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

### **Дополнительные детали.**

Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных

образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т.д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

### **Тенденции.**

Признаки эмоциональной холодности — схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано

Признаки импульсивности — много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды

Признаки конфликта в семье — ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции.

Признаки инфантильности — человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека, по сравнению с другими рисунками; рисунок человека в виде ребенка

Признаки недоверия себе — нарисован мальчик; зонт над человеком держит кто-то или что-то; у одежды очень много застежек; человек уходит влево

**Искажение и пропуск деталей.** Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

**Цвет в рисунках.** Рисунки можно выполнять простым карандашом. Тем не менее многие, предпочитают использование цветных карандашей. Следует помнить, что точная интерпретация цветового решения не может быть сделана, если у испытуемого нет всего набора цветных карандашей. Цвета могут символизировать определенные чувства, настроение и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов. Хорошо адаптированный и эмоционально не обделенный ребенок обычно использует от двух до пяти цветов. Семь-восемь цветов свидетельствуют о высокой лабильности. Использование одного цвета говорит о возможной боязни эмоционального возбуждения.

### **Заключительный этап.**

Этот этап в интерпретации рисунка связан с интеграцией информации, полученной на первом и втором этапах. Здесь анализируется весь полученный материал, соотносится с результатами стандартных тестов и с информацией о человеке.

По тому, как меняется персонаж от первого рисунка ко второму, можно сделать выводы об

- отношении художника к жизненным трудностям,
- о способах, которыми он эти трудности обычно преодолевает.

Обычно картинки получаются настолько красноречивыми и символичными, что понять их и проинтерпретировать способен даже неспециалист.

Некоторые рисунки показывают — насколько не сформированы у тестируемого навыки конструктивного реагирования на стрессовые ситуации.

Сравнивая два рисунка из серии, обратите внимание на следующие характерные изменения:

- \* Как изменяется цвет (цвет фона, цвет человечка, в какой цвет окрашены дождевые капли);
- \* Изменяется ли пол человека от рисунка к рисунку? Очень часто в таких сериях меняется пол человека. Это укажет нам на способ реагирования — по «женскому» или «мужскому» гендерному типу встречает человек трудности;
- \* Изменяется ли возраст человечка? Соответствует ли примерный возраст человечка возрасту самого художника? Регресс в детство — покажет изображённый на картинке взрослого человека ребёнок. Если на картинке ребёнка или подростка изображён взрослый человек или старик — это расскажет о том, кому из старших родственников склонен подражать ребёнок, решая свои проблемы.
- \* Изменяется ли размер фигуры? Очень миниатюрная фигура во второй картинке говорит о низкой стрессоустойчивости, о ранимости, возможно о низкой самооценке. Очень большая фигура свидетельствует об активной жизненной позиции, агрессивности.

**После рисования можно провести обсуждение.**

### ***Примеры вопросов психолога***

Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует?

Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?

Какое у него настроение?

Что ему больше всего хочется сделать?

Дождь пошёл неожиданно или по прогнозу?

Человек был готов к тому, что пойдёт дождь или для него это неожиданность?

Любите ли Вы дождь? Почему?

В какой момент времени мы его застали?

Какие у него перспективы?

Если человеку под дождём дискомфортно (плохо), то чем ему можно помочь?

Что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справиться с дождём?

**ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ**

**МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ РИСУНКИ**

## Методика "Человек под дождем"

Автор: Ozerchuk Anna

31.10.2010 00:17 - Обновлено 04.03.2011 11:46

---





## Методика "Человек под дождем"

Автор: Ozerchuk Anna

31.10.2010 00:17 - Обновлено 04.03.2011 11:46

---



## Методика "Человек под дождем"

Автор: Ozerchuk Anna

31.10.2010 00:17 - Обновлено 04.03.2011 11:46

---



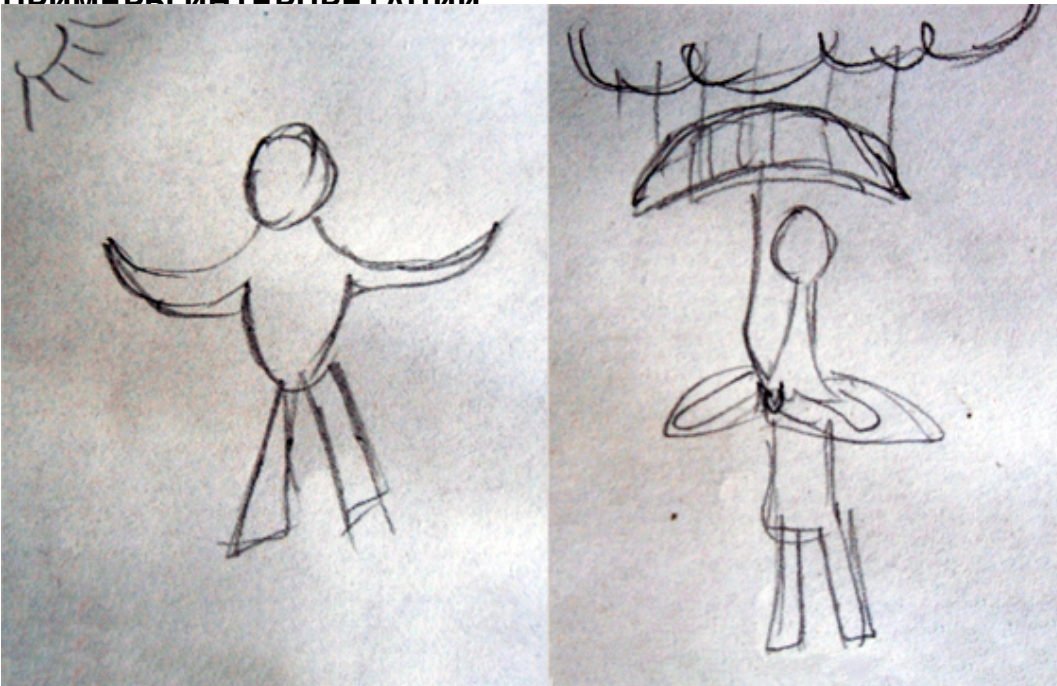
# Методика "Человек под дождем"

Автор: Ozerchuk Anna

31.10.2010 00:17 - Обновлено 04.03.2011 11:46



## ПРИМЕРЫ ИНТЕРПРЕТАЦИЙ



Образ человека под дождем может быть интерпретирован по-разному. Например, человек может чувствовать себя защищенным, если держит зонтик, или открытым, если не держит зонтик.

## Методика "Человек под дождем"

Автор: Ozerchuk Anna

31.10.2010 00:17 - Обновлено 04.03.2011 11:46

---

