

Възможност за прилагане на проективен метод „Нарисувай себе си” при изграждане на „Аз - образ”

Деспина Георгиева

The ancient saying “Know yourself is well - known by centuries, but how many of us may really claim that they know themselves? The practice of using projective methods dates from the antiquity. Painting tests are used successfully not only in diagnostic but also in therapeutically procedures. The Methods “Paint yourself” and “Paint your name” may be used for deeper and complete analyzing the personality. Knowing yourself is one of the basic tasks of the discipline- “Psychology”, which is studied in the 9th grade. In the section “Me – Image and self- evaluation” the expressive projective method “Paint yourself” can be used successfully. Making a research including 94 students of the 9th grade, we fixed more completed definition of characteristics of personality, deep self - analysis and self - evaluation.

Key words: Methods “Paint yourself” and “Paint your name”, discipline- “Psychology”, section “Me – Image and self- evaluation”

ВЪВЕДЕНИЕ

Древният девиз „познай себе си” съществува от векове, но колко ли са онези от нас, които смятат, че познават добре себе си.

Самоопознаването е изследване и познание на собствените физически, психически, социални качества, поведение и стил на живот. То започва от момента, когато детето посяга да докосне своя образ в огледалото и продължава цял живот. Резултатът от този процес е изграждането на Аз - образ. Той може да се определи като съвкупност от представите за себе си и оценката която им даваме., Получавайки отговор на въпроса „Какъв съм сега”, разкриваме реалния Аз - образ. Отговорът на въпроса „Какъв бих искал да бъда” формира идеалния Аз - образ. Личният Аз - образ изразява гледната точка на личността за себе си, а социалния Аз-образ се формира от гледната точка на другите за качествата на личността.

В процеса на изграждане на Аз-образа си личността оценява себе си като цяло, дейността и взаимоотношенията си с другите. Тази самооценка може да бъде адекватна, завишена или занижена. Адекватната самооценка отразява способността правилно да се съотнесат постиженията на личността с трудностите на конкретна задача и изискванията на околните.

Опознаването на себе си е една от основните задачи на дисциплината Психология, изучавана в девети клас. В раздела „Аз - образ и самооценка” успешно може да се приложи проективния метод „Нарисувай себе си”.

Проективните методи се свързват със стремежа на човека да вникне в дълбочината, във „вътрешният свят”, в интимните чувства, потребности, желания, мисли и мотиви на личността. От древността е известно гадаенето по облаци, по играта на светлината и сенките по повърхността на водната шир.

Първият проективен тест, основаващ се на психологичната концепция за проекция се появява през 1938 година. Тест за тематична аперцепция - ТАТ на известният американски психолог Х. Мъри. Години преди това вече се е появил първият проективен тест на Херман Роршах 1921, станал популярен като „Тест на мастилените петна”. Понятието “проекция” от латински *projection* - изхвърлям, изтласквам, за първи път се въвежда от Фройд в психоанализата. Роршах твърди, че личността маже да проектира отговорите, както диапозитивът се проектира на екран. Особеността на проективните методи е, слабо структурирания стимулен материал, което благоприятства получаването на индивидуални отговори и свобода на изследваното лице при избор на отговор. Изследването протича в атмосфера на доверие и добронамереност. Оригиналният отговор на всеки субект е определен от съзнателни и безсъзнателни елементи, каквато всъщност е и неговата личност.

Неоспорим факт е трудността при оценяването и интерпретацията на отговорите. Проективните тестове са методи с ниска надеждност и точност, но обхващат личността в цялост. Класическите психометрични методи, представят много по-точна информация, но всеки обхваща неголяма част личностни характеристики.

Лауренс Франк издига три основни принципа, лежащи в основата на проективното изследване на личността.

1. Личността се разглежда като система от взаимосвързани процеси, а не като сбор от способности, черти и отношения, вниманието на проективните тестове е насочено към уникалното в структурата на личността.

2. Личността представлява сравнително устойчива система от динамични процеси, организирани на основата на потребности, емоции и индивидуалния опит.

3. Тази система активно действа в продължение на целия жизнен път на индивида.

Л. Франк разработва класификация на проективните методи:

- Конститутивни методики - на изследваното лице се дава аморфен материал, на който той трябва да даде някакъв смисъл – “Роршах тест” или “тест мастилени петна”.

- Конструктивни - мозаичен тест на Льовенфелт или “тест свят”

- Интерпретативни методи - ТАТ – тест за тематична аперцепция.

- Катаргични методи - психодрама.

- Рефрактивни методи - “Анализ на текст”

- Експресивни методи - Методи на рисуването - “Нарисувай човек”, “Къща - дърво – човек”, “Рисуване на семейство”, “Нарисувай себе си”, “Нарисувай история”, “Нарисувай името си” и др.

- Импресивни тестове - “Цветови тест на Люшер.

- Адитивни методики - “тест на словесни асоциации” на Юнг”, “тест незавършени изречения” и др.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на настоящето изследване е осъществяване на самопознание и самооценка на ученици от девети клас, прилагайки тест „Нарисувай себе си”.

Задачи:

1. На изследваните лица - 94 ученика от четири паралелки беше поставена задача “Нарисувай себе си”, на лист с размери до 25 см, със съответстващите за тях цветове във форма на част от цвете и символи отговарящи на характеристиката им.

2. След представянето на рисунките, беше поставена задача, учениците да направят характеристика в писмена форма, базирана на нарисуваното.

Всяка паралелка оформи рисунките си под формата на пано във вид на цвете и така се получи цялостният образ на класа, съставен от образа на всяка отделна личност.



Фиг. 1. Девети “Д” клас



Фиг. 3. Девети “Б” клас

Интересни, неочаквани бяха разсъжденията и обясненията върху собствените рисунки, които направиха учениците. Те показват една завидна дълбочина на разсъждения и голямо желание да се самоопознаят.

Михаела Иванова - девети "Д" клас "Обичам да съм сред природата!". (Фиг. 1.) Точно това символизира дървото, което е в центъра. Различните цветове по короната на дървото (зелени, жълти, червени) характеризират моите многобройни приятелства. Преливащите се оранжево, червено и жълто показват енергията, с която ме зарежда природата. Синият и зеленият цвят са ми любими. Синият според мен означава свобода и загриженост, а зеленият разумност и доброта."

Ваня Славова – девети "Д" клас "Основните, преобладаващи цветове са червено и черно. Те са любимите ми цветове. Червено символизира жизнената ми енергия, увереността, смелостта, волята и откровеността. Това е цветът на страстта. Обичам този цвят защото смятам, че съм смела, волева и любознателна. Емоционална съм и съм склонна да рискувам. Черният цвят изразява тайнствеността, загадъчността в мен. Харесвам черния цвят, макар че се свързва с липса на нещо в личността и склонност към негативно възприятие на действителността. Предпочитащите черният цвят са склонни към субективизъм и смятат своите идеали за непостижими. Моята голяма страст е тенисът, затова съм нарисувала хилка за тенис, символизираща моята борбеност, упоритост и желание за победа на всяка цена. А любимите ми животни са далматинците .

Александрина Димитрова – девети "Д" клас: Моята рисунка изобразява контраста между ден и нощ, ад и рай, добро и зло, светлина и мрак, вяра и отчаяние, начало и край, топлина и студ. Денят, както и Рая са олицетворение на нещо добро, нещо свято. Те са изпълнени със светлина, топлина и вяра. Всеки ден е едно ново начало на светлото, чистото и доброто за мен. Светлата част на рисунката характеризира всички мои положителни качества, добрата страна, моменти пълни с щастие. Избрала съм розов цвят, който свързвам със спокойствие и любов, оранжев, жълт с щастие и хармония. Елементите, който символизируют светлата ми страна са слънце, ден, ново начало. Контрастната - тъмна част на рисунката свързвам с нощта и Ада, олицетворяващи неизвестност, зло, тъмнина и студ. С тази половина на рисунката си свързвам лошите страни на живота - всички трудни моменти, мигове на пълно отчаяние. Използвала съм син цвят, който свързвам с хаос мъка тревога и черен - изразяващ тъга, омраза и зло. В тази половина на рисунката съм изобразила луна и паднали листа от дърво. Между контрастиращите половици, по средата се осъществява преливане, преминаване от тъмни към светли тонове, свързвам го с това , че човек притежава тъмна и светла страна на характера си и в зависимост от обстоятелствата показва една от двете си страни, но никога само едната.

В девети " Д " клас 80% от учениците са момичета. (Фиг. 1.) Цялостният образ на класа е добре оформен, наблюдават се окръглени форми на елементите, преобладаващите цветове са розово, жълто, светло синьо и оранжево. Образът е завършен и отделните елементи са в хармония помежду си. Класа е единен, наблюдават се добри взаимоотношения и приятелство между учениците. Анализирайки рисунките, учениците успяха да се "вгледат" в себе си, да установят черти на характерите си, за които не са подозирали, че съществуват. Опознавайки се, считат, че могат да направят и по-добра самооценка. Това ги мотивира по-често да се обръщат към себе си и установявайки негативни страни да се променят и израстват духовно.

Надежда Алексиева - девети "Б" клас (Фиг. 3.) "Рисунката, която аз съм нарисувала е с основен червен цвят. Този така ярък и силен цвят символизира любовта, романтиката, страстта и чувствата като цяло. В този смисъл, според цвета, който съм избрала, аз съм емоционална, спонтанна, и импулсивна. Въпреки това аз мисля, че като цяло съм спокоен човек, понякога импулсивна, но почти

винаги жизнена и енергична. Червеният цвят е символ на амбицията, водачеството, силата. Аз, в действителност, съм амбициозна и силна, а за качествата ми на водач, не мога да преценя. Обектите, които съм нарисувала са спирала в кръг, три книги - две затворени и една отворена, въпросителна, лист с молим, до него компютърна мишка и слънце, скрито зад облаци, а отдолу - цветя, над които вали дъжд.. Спиралата символизира еволюция, а кръгът - съвършенство към, което се стремя. В този смисъл, аз съм перфекционист и амбициозен човек. Също така приятелите ме определиха като старателна, упорита и борбена. Двете затворени книги са израз на моята любознателност и желание да уча... Те са разположени една върху друга - червена и синя. Синият цвят символизира спокойствие, мир, хармония, увереност, мъдрост, сила, светлина, приятелство. Въпреки, че някои качества се противопоставят едно с друго, аз мога да проявявам и двете в зависимост от ситуацията. А книгите са затворени, според мен, защото не познавам толкова много наученото и знанията си. Въпросителният знак е израз на моето любопитство - искам винаги да знам всичко. Ако не знам нещо или не разбирам - питам, стига ситуацията да ми го позволява. Също така любимият ми въпрос е най-сложният "Защо". В отворената книга е написана част от английската азбука. Това символизира моята любов към този език, на листа с молив до него е написана математическа задача - това показва, че харесвам математиката . Дъждовните капки съм ги нарисувала и поради друга причина - обичам дъжда, а и природата като цяло.

Вероника Стоянова - девети "Б" клас. "Пеперудата е символ на свободата. Исках да покажа, че съм човек, който не обича да бъде под ничие крило - сама да се справям с неприятностите. Цветовете са по-тъмни от едната страна, защото не всичко в моя живот е розово. Залезът и морето са символи на моята душевност. Не се чувствам напълно щастлива. Слънцето в горната част показва, че въпреки това се опитвам да внасям радост в тъмното си ежедневие. С книгите и часовника исках да покажа, че съм любознателна, и че времето е малко и не трябва да го пропиляваме".

Ромина Николова - девети "Б" клас. "Синият цвят е цветът на вярата и истината, яносиният цвят внася духовен подем, събуждайки най-възвишените чувства в човека, окриля неговия идеализъм. Той има и успокояващ ефект. Аз виждам в синия цвят искреност, чистота, но и ледена непоколебимост. За хората със сини очи се говори, че са с богато въображение и фантазия, артистични, обаятелни и контактни. Често правят щедри и благородни жестове към околните. "Ключ сол и ноти" символизира любовта ми към музикалното изкуство. Едно от хобитата ми е музиката - не я възприемам като магия, нито я обожествявам и не твърдя, че не мога да живея без нея, но за девет години, изучаването ѝ е заело огромна част от вниманието и търпението ми... Всъщност, горда съм с постигнатото. "Германия" - отраснах с мисълта за тази европейска страна. Семейната ми среда е такава - родителите ми са германофили. По-късно започнах изучаването на немски език. Имах щастието да посетя Германия и останях очарована от видяното "нямаше как да не бъда при положение, че с раждането ми нашите са ми говорили на немски". Естествено, германофили е твърде крайно определение за родителите ми, по скоро аз ги наградах с тази титла. "Сняг" - това е един мой физически недостатък - не усещам студа, той ми влияе (т.е. разболявам се), но съм с намалена чувствителност към него. В същото време снегът ме прави щастлива и го обичам. Понасям студа леко, в кондиция съм през зимата".

Цялостният образ на паното (Фиг. 3.), което се получи след събиране на елементите на всеки ученик е много разноцветен и наситен с разнообразни форми и изразни средства. В класа преобладават индивидуалисти, умни със самочувствие деца. Всеки се стреми да се изяви по различен начин. Като цяло се оформи цвете с качнала пеперуда, наситено с цветове и символи, изразяващи характеристиките на всеки от класа. Голяма част от децата приеха задачата с интерес, а друга скептично.

При анализа на рисунките, всички бяха убедени, че прилагането на този метод ги кара да се замислят, какви черти на характерите си притежават и да работят над това, което не им харесва след осъзнаването му, по-често да се вглеждат в себе си и анализират. Споделиха, че самооценката е труден процес, но много полезен и гравивен.



Фиг. 2. Девети "В" клас



Фиг. 4. Девети "Г" клас

При анализа на картината, (Фиг. 4.) получена от събраните елементи, нарисувани от класа е видна липсата на хармоничност, цялостност и единност на отделните детайли. Наблюдават се преобладаващи остри краища, дори и вместо лист от цвете, изображение на клон. Тук ясно се отличават контрастиращи личности - едната част изобразили себе си цветно, включвайки различни елементи, характеризиращи личността им, а другата част избрали елементарни форми и черно-бели изображения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С изпълнението на поставените задачи, голяма част от учениците успяха да отговорят на въпроса „Какъв съм сега?“ . Рисувайки по лесно откриха представата за себе си, мечтите и очакванията си. Обобщавайки избора на форма се установи, че учениците са използвали много и разнообразни форми, но преобладаващи са окръглени и остри форми. Най-голям дял имат окръглените. Учениците, които са я избрали могат да бъдат определени като добри комуникатори и слушатели,. притежаващи висока чувствителност и емпатия, обърнати към хората. Избягват междуличностни конфликти, често им липсва решителност, чувствителни и непримирими към въпроси, свързани с морала и нарушаване на справедливостта. По голямата част от момчетата са избрали остри форми за своите рисунки. (Фиг. 2.) Характерно за тях е концентрацията върху главната цел. Притежават лидерски качества, енергични и силни личности. Мисленето е задълбочено и бързо успяват да анализират ситуацията. Отличават се с увереност и трудно признават грешките си. Честолюбовни, ориентирани към успех и кариера.

При анализиране на рисунките се установи, че информацията, която предоставят учениците за себе си е цялостна и всеобхватна. Осъществявайки този тест възможността за опознаване на учениците - личностни качества, интереси и способности, желаниа и мечти дава възможност на преподавателите да прилагат индивидуален подход към всяка личност. Такава пълна картина на качествата може да се получи при по продължителен контакт и общуване чрез задаване на открити въпроси в продължение на дълъг период от време.

Прилагането на метода „Нарисувай себе си“ дава възможност на личностите в юношеска възраст да погледнат навътре към себе си, да опознаят до голяма степен безсъзнателната си структура и да я анализират. Този труден процес на опознаване на себе си им даде възможност по-лесно да направят самооценка и преценка на необходимостта от промяна, ако е необходима. В тази възраст важен момент е

адекватната самооценка, която може да бъде постигната единствено, ако личността познава добре себе си. Процесът на опознаване на себе си и изграждането на Аз - образа е изключително дълъг и сложен път в израстването на всяка личност, но дори докосвайки се до същността показвайки му пътя всеки може да продължи по задълбочено да изследва и анализира себе си.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Алексиева, Е., Разработка на тестове за проверка и оценка на знания, София, 1994.

[2] Барет, Д., Професионални тестове за самооценка, (превод от англ.) С. изд. Фокус, 2003.

[3] Величков, А., Радославова, М., Методи за психодиагностика, С., 2005.

[4] Десев, Л., Речник по психология, С., 1999.

[5] Стаменкова, Н., Професионална психодиагностика, ВСУ – Варна, 2005.

За контакти:

Ст. ас. Деспина Георгиева, Катедра “Кинезитерапия”, Русенски университет “Ангел Кънчев”, тел.: 082-897 086, e-mail: despina_g@abv.bg, магистър психолог, преподавател по психология, МГ „Баба Тонка”

Докладът е рецензиран.