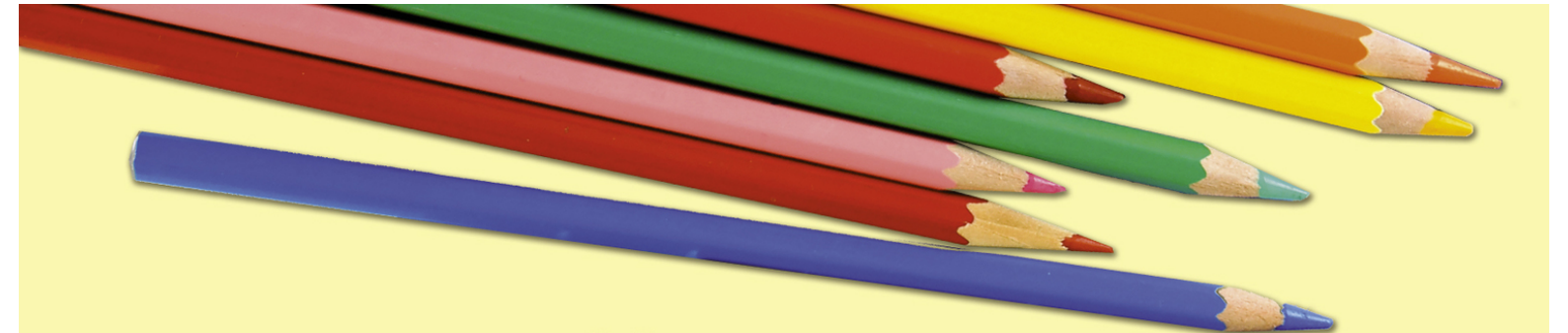




Маргарита
Шевченко

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ И ЗАДАНИЯ

РИСУНОЧНАЯ ЦВЕТОТЕРАПИЯ
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Практика
психологии

Практика психологии

Маргарита Шевченко

**Психологические тесты
и задания. Рисуночная
цветотерапия для всей семьи**

«АСТ»

2018

УДК 159.9.072.423
ББК 88.53

Шевченко М. А.

Психологические тесты и задания. Рисуночная цветотерапия для всей семьи / М. А. Шевченко — «АСТ», 2018 — (Практика психологии)

ISBN 978-5-17-111403-9

Маргарита Шевченко – автор книг по психологии и арт-терапии, среди которых «Рисуночные тесты для развития внимания за 21 день», «Психологические цветовые и рисуночные тесты для взрослых и детей», «Психологические тесты в рисунках. Познание себя и медитация» и многие другие, а также автор многих статей и публикаций. В данной книге приведены психологические рисуночные и ассоциативные тесты для самопознания себя и своих личностных ресурсов, которые помогут: • больше узнать об особенностях вашего характера, его достоинствах и недостатках; • глубже понять самого себя, оценить свои ресурсы; • выявить причины жизненных неудач; • определить конкретную жизненную цель: что именно вы хотите получить от жизни; • совершенствоваться и осуществить свои цели.

УДК 159.9.072.423
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-111403-9

© Шевченко М. А., 2018
© АСТ, 2018

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Ресурсы человека	8
Отчего возникает эмоциональное выгорание	10
Как пополнить контейнер внутренних ресурсов	11
Глава 2. Психологические рисуночные тесты для познания себя и своего ресурсного состояния	12
Как наилучшим образом проводить самотестирование	12
Узнаем лучше себя и свой характер	13
Тест «Нарисуй свой характер»	13
Тест «Дорисуй рисунки и узнай себя»	15
Тест «Тайны внутреннего мира»	16
Тест «Фундамент вашей личности»	17
Тест «Морские сокровища»	19
Тест «Человек из геометрических фигур»	21
Ваш тип мышления	24
Тест «Практик или логик»	24
Тест «Сенсорик или аналитик»	25
Ваши индивидуальные особенности, эмоциональное состояние	29
Тест «Инь и Ян»	29
Тест «Трещины»	30
Тест «Несуществующее животное»	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Маргарита Александровна Шевченко

Психологические тесты и задания.

Рисуночная цветотерапия для всей семьи

«Жизнь сама по себе – это чистый холст; она становится тем, что вы нарисуете на нем. В этой свободе – ваше величие.

Это один из величайших даров. Вы должны сами создать себя, быть самосозидающими.

Запомните: ответственны вы – только вы, и никто другой».

ОШО, индийский философ

© Шевченко М.А., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

Предисловие

Каждый из нас уверен, что знает о себе почти все. Но так ли это на самом деле? Разве вы себе не задавали хотя бы раз в жизни такие вопросы: «Кто я? Чем мне заниматься, чему научиться, кем работать? Какие мои возможности и ресурсы и как их активировать? Как использовать свои возможности максимально интересно? Чего я на самом деле хочу?» и т. п.

Предлагаю вам пройти ряд увлекательных психологических рисуночных и ассоциативных тестов, которые помогут вам получить ответы на эти и многие другие вопросы и таким образом лучше и глубже познать себя, пополнить собственные ресурсы.

В настоящее время самопознание себя с помощью различных методик очень популярно, но, пожалуй, самыми интересными, прикладными и увлекательными из них считаются проективные.

Проективные методики – это рисуночные тесты и упражнения, в которых человек переносит, то есть проецирует, свои чувства, свою модель поведения, свои эмоции на рисунок (или другие объекты). Их придумал американский психолог Лоуренс Франк в 1939 году. При всей кажущейся простоте такие тесты дают не менее точные результаты, чем самые замысловатые диагностические и профессиональные опросники. Главное в рисуночных тестах является сам рисунок, который никогда не может соврать. Дело в том, что наши рисунки по аналогии очень схожи с анализом ДНК, так как в них скрыта вся информация из нашего подсознания, которую оно хранит. При тестировании каждый человек может получить ответы на все интересующие его вопросы и нарисовать только то, что свойственно ему, проецируя на бумагу свой внутренний мир, свой характер, свои ценности, а также что беспокоит его в данный момент времени, какие чувства или страхи он испытывает и многое другое. Следовательно, рисунок может рассказать о нас самих абсолютно все и является не чем иным, как отображением нашего мироощущения, наших мыслей, чувств, средством проникновения в наше подсознание и во внутреннее духовное пространство.

Рисуночная цветотерапия для всей семьи

«Познав себя, познаешь Вселенную» – именно эта надпись много тысяч лет назад украшала вход в древнегреческий храм Аполлона в Дельфах, а в 1890 году она стала эпитафией к первой в истории публикации о психологических тестах. Статья называлась «Умственные тесты и изменения» и была напечатана в британском журнале «Mind» (Разум). С тех пор интерес к психологическим тестам, возникшим в то время, не угасает и по сей день.

Существует много интересных проективных методик для исследования себя, своих ресурсов и характера. Например, рисуночный тест «Несуществующее животное», «Автопортрет», «Дерево» и др.

Первая глава книги включает в себя ряд психологических рисуночных тестов, в которых по заданию нужно дорисовывать рисунок. При этом вам не нужно будет проявлять свои художественные способности, а следует рисовать так, как получится. Причем, чем свободнее вы это будете делать, тем точнее будет результат.

Все тесты разбиты по тематике, поэтому вам легко будет выбрать те из них, которые, на ваш взгляд, наиболее важны для вас в данный период времени.

В следующих главах книги вы встретите упражнения и медитации, которые помогут вам активизировать и «подкачать» ваши ресурсы, зарядить свою жизнь на позитив.

Всегда помните, в вашей жизни главный человек – это вы сами, и как сложится ваша жизнь, зависит от вас. Никогда не останавливайтесь на достигнутом, двигайтесь вперед, постоянно развивайте себя. Не ищите виноватого, если вдруг что-то пойдет не так, потому что главный режиссер своей жизни – это вы сами.

Выражаю благодарность всем своим клиентам, друзьям и близким за предоставленные рисунки, которые приводятся в качестве примеров к отдельным тестам.

Глава 1. Ресурсы человека

Внутренние ресурсы и личностный потенциал человека

Задумывались ли вы, какими ресурсами обладаете? И что вообще такое ресурс? Вспоминаем, узнаем...

Ресурс – это состояние, наши возможности, которыми мы можем воспользоваться в случае необходимости. Это запас или источник чего-либо, например силы, энергии, любви и т. п., то есть средство, к которому мы можем всегда обратиться в случае необходимости. Это все то, что дает нам чувствовать себя здоровыми, наполненными жизненными силами, уверенными, энергичными, активными. Опираясь и пользуясь своим ресурсом, мы можем начать двигаться в направлении своей желаемой цели.

Ресурс – это то, к чему мы можем обратиться в любой момент, особенно когда хотим лучших изменений в делах и работе.

Истощение ресурсов – это когда не хватает решительности и жизненных сил для движения вперед, нет интереса и радости в жизни, одолевает печаль, усталость, и руки опускаются, накатывают паника и тревога, мы ощущаем свое бессилие и отсутствие опоры и т. п. Можно продолжить этот список, и ничего удивительного не будет в том, что он окажется довольно большим, так как в нашей каждодневной жизни мы постоянно испытываем сильное напряжение и стрессы.

Когда мы говорим о ресурсе, мы подразумеваем некую внутреннюю силу, которая волшебным образом возникает в нас и таким же образом исчезает.

Известно, каждый человек обладает жизненными личностными ресурсами, которыми он может распоряжаться по своему усмотрению, благодаря чему обеспечиваются потребности в выживании, безопасности, комфорте, социализации и самореализации.

Ресурсы можно разделить на личные (внутренние) и социальные (внешние). Внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают его изнутри.

К внутренним ресурсам человека можно отнести здоровье, характер, интеллектуальные способности, самооценку и идентификацию, самообладание, духовность, а также:

- чувство тела, занятия спортом, танцами, сон, отдых, пение, секс;
- чувствительность, восприимчивость, проявление эмоций;
- планы, понимание, воображение, любознательность, идеи, воспоминания, ценности, права, медитация, осознание, творчество.

Для достижения успеха и гармонии с миром внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня. Многие специалисты в области социальной психологии отмечают, что люди, которые занимаются своим саморазвитием и самосовершенствованием, в большинстве случаев добиваются поставленных целей. У них есть возможность контролировать в первую очередь себя, а уже затем брать под контроль ситуации, окружающие их. Именно такой алгоритм поведения является правильным для влияния на различные жизненные процессы и на жизнь в целом.

Психологическая составляющая, процессы психики и ее функции также расцениваются как наши основополагающие ресурсы.

Внутренние составляющие психики личности – это эрудированность и начитанность, образное и абстрактное мышление, интеллект, умение пользоваться информацией, способность к анализу и синтезу, внимание, быстрая переключаемость с одних объектов на другие, воля и воображение. Важное значение имеет наше позитивное мышление.

Когда мы хотим обнаружить и активизировать свои ресурсы, мы обращаемся к внешним ресурсам и объектам.

Внешние ресурсы – это те ценности, которые выражаются в социальном статусе, связях, материальном обеспечении и всем остальном, что, собственно, помогает человеку во внешнем мире и социуме. А если еще точнее, то к внешним ресурсам относят время, деньги, признание и уважение других людей, особенности организационной культуры, стиля руководства, общения и проч.

Известно, ресурсы можно тратить, а можно вкладывать, можно нарабатывать их своими силами и честно, а можно за счет других – выбор всегда остается за вами.

Отчего возникает эмоциональное выгорание

Эмоциональное выгорание наступает, когда вы постоянно находитесь в стрессовом состоянии, начинаете ощущать слабость и усталость, вас целыми днями клонит ко сну и т. п. Так ваш организм переходит на другой режим и сигнализирует вам, что вы истощены.

К такому состоянию можно прийти, когда вы привыкли тратить свои ресурсы необходимо или не знаете о них, как и о том, где их взять. Возможно, вы просто забыли о своем «внутреннем ребенке», и о том, что одним из внутренних личностных факторов выгорания является как раз потеря нашего контакта с ним. «Внутренний ребенок» – это прежде всего наши потребности, желания, эмоции, творческая самореализация, спонтанность, наши решения и открытость миру. Это часть нашей души, которая никуда и никогда не исчезает, а остается с нами всегда, до самой старости. И насколько мы счастливы в нашей жизни, зависит от того, каков наш «внутренний ребенок». Если мы невнимательно относимся к этой части своей психической жизни, то рано или поздно наш «внутренний ребенок» подвергает нас в деструктивные эмоции, а именно: обиду, тоску, отчаяние, агрессию, вызывает сбой в нашей деятельности и работе. Один из феноменов эмоционального выгорания – это деперсонализация, то есть исчезновение эмоций и человеческого отношения к коллегам, клиентам, пациентам, бывает спровоцирован именно невниманием к потребностям своего «внутреннего ребенка». Чтобы предотвратить выгорание, нужно не только поддерживать качество контакта со своим «внутренним ребенком», но и постоянно развивать в себе такие навыки и особенности поведения, как активность, позитивное мышление, гибкость, оптимизм, юмор, творчество, высокую самооценку. Когда наш «внутренний ребенок» здоров, то он обеспечивает нас всеми необходимыми ресурсами: здоровьем, силами, контактом с телом, позитивными эмоциями, интересом к деятельности и творческими возможностями. *(Более подробно о практике работы с «внутренним ребенком» можно узнать из книги М. Шевченко «Психологические тесты в рисунках. Познание и медитация». Издательство «АСТ», 2017 г.)*

Эмоциональное выгорание как следствие профессиональных или иных стрессов возникает и тогда, когда способов быстрого восстановления либо нет, либо человек ими не владеет. В этом случае также наступает усталость, истощение, но еще и редукция личных достижений, деперсонализация, эмоциональное отстранение, обесценивание.

Нерешенные проблемы также поглощают наши ресурсы и энергию, способствуя эмоциональному выгоранию. Чтобы этого не происходило, надо составить список ваших проблем, а затем выделить из общего списка ту, на которую уходит самое большее количество сил и времени. Далее постараться как можно быстрее избавиться от нее. Это необходимо сделать потому, что с каждым прожитым годом жизненный ресурс будет поглощаться этой проблемой все больше и больше.

Если человек в своей жизни привык опираться больше на внешние ресурсы, связанные с другими людьми или внешними обстоятельствами, а не на свои внутренние, то его шансы выгореть возрастут. В данном случае в силу вступает закон нарушения баланса «брать-давать», причем такое выгорание бывает заразно, так как выгоревшие люди привыкают мало отдавать и много брать.

Большое количество разнообразных ресурсов и доступ к ним снижают риск эмоционального выгорания. Важным является способность проводить ревизию своих внутренних ресурсов и накапливать их.

Как пополнить контейнер внутренних ресурсов

В психологии эмоционального выгорания важным термином являются «ресурс» и «контейнер» внутренних ресурсов. Можно сказать, что у каждого человека есть свой довольно своеобразный контейнер внутренних ресурсов. Чтобы пополнять его, нужно заглянуть в глубины своего внутреннего мира, научиться справляться со стрессами и негативными эмоциями, лучше понять и узнать себя, свой характер и способности.

Известно, что нам прибавляет сил все то, что способствует проявлению положительных эмоций, а именно: любимая работа, открытые и честные отношения с людьми, занятие спортом, творчеством, рисованием, вышивкой. Прогулки по паркам, лесу также дают нам жизненные ресурсы, так как успокаивают, умиротворяют, укрепляют здоровье. Различные медитативные практики позволяют снять напряжение и стресс, расслабиться и таким образом восполнить баланс жизненного ресурса. Различные арт-терапевтические методы и упражнения, которые связаны с нашей творческой энергией, повышают ее, а значит, и наши ресурсы. Всегда можно найти какое-то занятие или увлечение по душе, которые будут давать вам дополнительные силы и обеспечивать высокое ресурсное состояние.

Существует множество методов познать себя и собственные ресурсы. Одним из них является тестирование себя, своей личности с помощью психологических рисуночных тестов.

Глава 2. Психологические рисуночные тесты для познания себя и своего ресурсного состояния

Как наилучшим образом проводить самотестирование

Основные рекомендации по технике самостоятельного проведения психологических рисуночных тестов следующие:

- самое главное: когда рисунок будет полностью готов, прислушайтесь к своей интуиции. Постарайтесь как бы войти в рисунок и понять, какое впечатление он производит на вас, какую реакцию вызывает, а затем уже фокусировать внимание на отдельных специфических деталях;

- опираясь на интерпретацию к рисунку, постарайтесь по-новому взглянуть на него и отметить, какие детали в первую очередь привлекли ваше внимание. Как правило, именно они и имеют большое значение, так как могут содержать скрытое послание из глубин вашего подсознания, а также выявить ваши скрытые страхи, тревоги, сильные и слабые стороны, и то, о чем вы, возможно, даже не догадывались;

- заключительный шаг в интерпретации рисунка всегда связан с интеграцией информации, полученной на первом и втором этапах. Необходимо проанализировать весь полученный материал.

- результаты тестов во многом условны, они могут зависеть от вашего настроения или состояния души на момент тестирования. Поэтому не нужно огорчаться, если они вас чем-то не устроят или вы с ними не согласны. В этом случае через некоторое время вы можете повторить тест, и вероятно, результат уже будет другим.

Прямо здесь, в книге, вы можете дорисовывать рисунки-задания, рисовать и тестировать себя.

Готовы? Желаю успеха!

Узнаем лучше себя и свой характер

Тест «Нарисуй свой характер»

Тест выявляет некоторые особенности вашего характера, мышления, а также ваше отношение к жизни и к миру в целом. Для проведения теста вам понадобится шариковая ручка или карандаш.

Задание

На рисунке вы видите квадраты с незаконченными изображениями, которые вам следует дорисовывать. Старайтесь дорисовывать их быстро, не думая долго, и только после того, как во всех квадратах рисунки будут закончены, посмотрите интерпретацию.

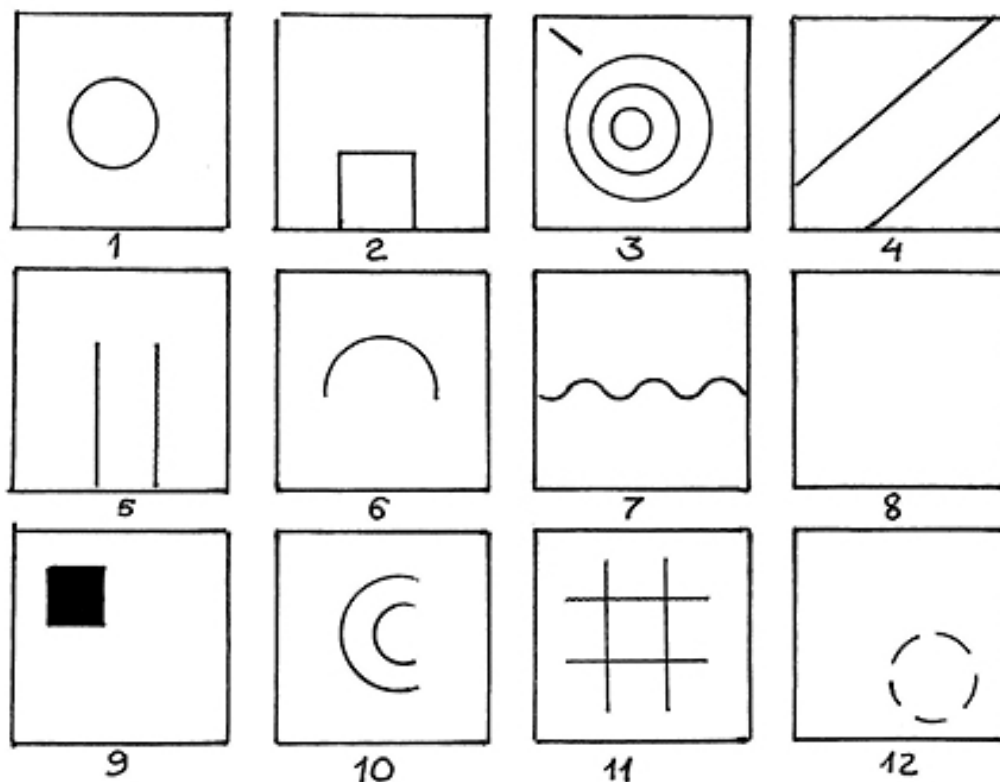


Рис. 1

Интерпретация рисунков

Рис. 1. Указывает на отношение человека к самому себе.

Вы нарисовали:

- **солнце** – знак лидерства, потребность находиться в центре внимания. Источник тепла и силы.

- **цветок** – знак женственности. Если цветок нарисовала женщина, значит, она большое значение придает своей внешности, если мужчина, это говорит о его повышенной эмоциональности, мягком характере, обидчивости, ранимости;

- **рожицу** – знак общительности. Улыбающаяся рожица говорит о наличии чувства юмора;
- **череп или какие-либо другие негативные изображения** указывают на вашу скрытую агрессию.

Рис. 2. Взаимодействие человека с домом и окружающей средой.

Вы нарисовали:

- **любое изображение, не выходящее за границы квадрата**, говорит о том, что вы человек усидчивый, домашний, не совсем общительный;
- **любое изображение, которое вышло за пределы границ квадрата** – это ваша направленность вовне, стремление к расширению кругозора, а также указывает на вашу неусидчивость;
- **дом** – человек домашний, любящий уют;
- **замок** – говорит о том, что в вас по-прежнему живет ребенок с богатой фантазией и воображением, который желает творить. Иногда это указывает на легкомысленность характера.

Рис. 3. Целеустремленность человека.

Вы нарисовали:

- **стрелу, которая направлена к кругу**, вы человек целеустремленный, **стрела, нарисованная от круга**, говорит об обратном.
 - **много стрел**, летящих в хаотичном направлении – вам сложно определяться с жизненными целями;
 - **Что-либо другое** – вы обладаете нестандартным мышлением.
- Если стрел нет, то это говорит о неуправляемости и спонтанности человека.

Рис. 4. Общительность.

Вы нарисовали:

- **деревья, людей, множество мелких изображений** говорит о вашей общительности. Чем больше элементов внутри, тем больше потребность в общении;
 - **дорожный знак** – вы стараетесь жить по правилам;
 - **дорогу, машину** – не любите сидеть на одном месте;
 - **абстрактные линии** – обладаете замкнутым характером;
- Если сюжета нет, то это говорит о замкнутости, ограниченности, капризности, меланхолии.

Рис. 5. Сексуальные отношения.

Вы нарисовали:

- **дерево** – говорит о том, что сексуальные отношения связаны с браком, с семьей, а если на дереве плоды, то указывает на ваше желание иметь детей;
- **если линии продолжили**, но они не уперлись в стену, то это говорит о вашей стыдливости и застенчивости.

Рис. 6. Отношение человека к другим людям.

Вы нарисовали:

- **человека** – говорит об умении расположить к себе чужих людей;
- **если рисунок не связан с изображением человека**, то рисовавший не сразу находит контакт с другими людьми;

Рис. 7. Уверенность.

Если вы нарисовали:

- **сюжет находится над волнистой линией** говорит о вашем уверенном характере;
- **сюжет находится под волнистой линией** указывает на вашу неуверенность;
- **орнамент или узор из волнистых линий** означает трудолюбие.

Рис. 8. Пустой квадрат необходим для того, чтобы человек переключился.

Можно нарисовать то, что актуально для вас на данный момент. Что нарисовали, «тем и дышите».

Рис. 9. Дисциплинированность.

Вы нарисовали:

- **орнамент, правильные геометрические фигуры** указывают на то, что вы являетесь человеком дисциплинированным и пунктуальным;
- **много острых углов в рисунке** указывают на противоположные качества вашего характера.

Рис. 10. Зависимость человека от окружающих.

Вы нарисовали:

- **рисунок, на котором дужки перекрываются**, говорит о вашей независимости;
- **узор продолжили** указывает на то, что вы нуждаетесь в защите;
- **кружка, лицо, человек** говорят о хозяйственности.

Рис. 11. Азартность.

Вы нарисовали:

- **элемент игры, например такой, как «крестики-нолики»**, говорит об азартности;
- **квадрат** – стабильность, устойчивость и хозяйственность.

Рис. 12. Типология личности.

Если вы нарисовали:

- **точки соединены** – практичность;
- **точки не соединены** – вы, похоже, романтик;
- **если вырисовывается какой-либо сюжет** – мечтательность, фантазерство.
- **круг** свидетельствует о практичности и целостности.

Тест «Дорисуй рисунки и узнай себя»

Этот тест поможет лучше узнать себя, а также чего вам ждать от самих себя и других.

Задание

Вам надо дорисовать шесть предложенных фигур так, чтобы получилась реальная картина. Но это еще не все. Напишите какое-нибудь прилагательное рядом с каждым рисунком.

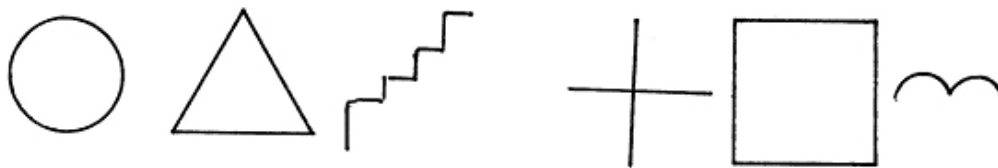


Рис. 2

Интерпретация рисунков

Первый рисунок символизирует то, как вы видите самого себя.

Второй рисунок символизирует то, как, по вашему мнению, вас воспринимают окружающие.

Третий рисунок символизирует то, что вы думаете о жизни вообще.

Четвертый рисунок символизирует то, как вы видите свою духовность.

Пятый рисунок символизирует то, как вы относитесь к своей семье.

Шестой рисунок символизирует то, что вы думаете о своей любви.

Тест «Тайны внутреннего мира»

Этот простой и интересный психологический тест поможет понять свой внутренний мир, особенности вашей личности, даст ответы на многие жизненные вопросы.

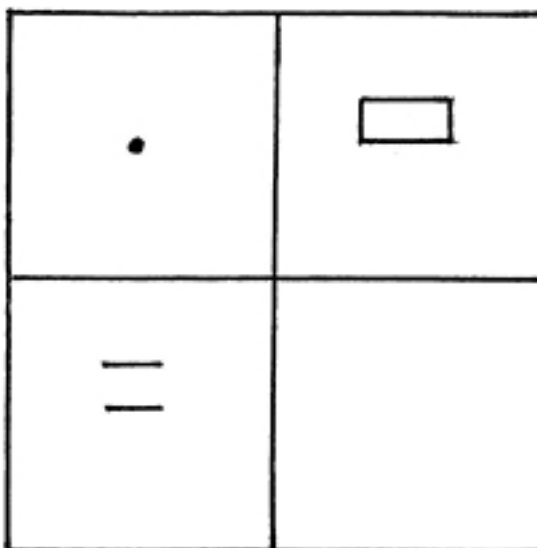


Рис. 3

Задание

Дорисуйте в первых трех квадратах все, что в первую очередь придет в голову. Не стоит долго думать, рисуйте быстро, пусть на одно изображение уходит не более 15 секунд. В последнем квадрате следует нарисовать плывущую по волнам лодку.

Интерпретация рисунков

Левый верхний рисунок – это ваше взаимодействие с окружающим миром. Если были дорисованы еще точки или другие мелкие разрозненные детали, значит, речь идет о коммуникабельной открытой личности. Спирали, круги, овалы указывают на замкнутого отчужденного человека.

Правый верхний рисунок раскрывает внутреннее «я». Эгоистичные натуры стараются уменьшить площадь соприкосновения рисунка с прямоугольником либо вообще рисуют элементы в стороне от фигуры. Добродушные, общительные люди связывают свое изображение с предложенным. Чаще всего это стена, параллелепипед, кирпич. Альтруисты, как правило, вырисовывают дом.

Третий рисунок отвечает за отношения с противоположным полом. Чем меньше деталей и чем дальше они от линий, тем легче и проще выстраивается нить общения. Не уверенные в себе личности рисуют нагроможденные пирамиды из различных символов и знаков.

Последний рисунок – это любовь. Романтики дорисовывают в рисунке много лишних деталей: паруса, звезды, облака, весла, люди, животные. Практичные натуры с твердым характером и чуждые сентиментальности изображают упрощенную схему без изысков и замысловатостей. Бросающиеся в чувства как в омут с головой страстные мечтатели рисуют бушующее море, на волнах которого раскачивается лодка любви.

Тест «Фундамент вашей личности»

Тест поможет узнать ваши жизненные пристрастия и направленность вашего развития.

Задание

Вы видите десять геометрических фигур, вернее, их только пять, просто они представлены в двух цветах. Из этих фигур вам надо составить человека, дом и животное. Сколько фигур будет задействовано в вашем рисунке, неважно, главное, чтобы вы использовали только заданные фигуры.

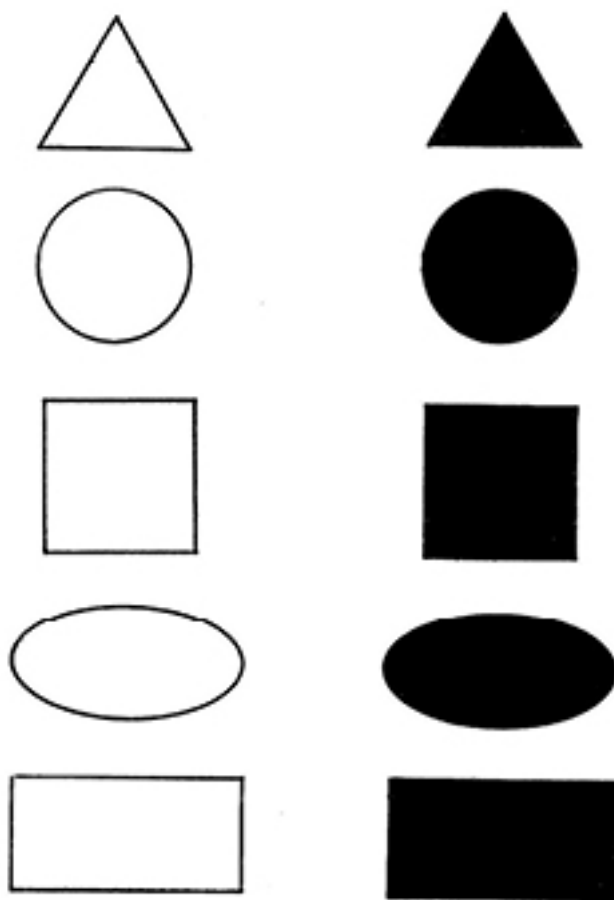


Рис. 4

Интерпретация

Человек – это ваш характер, то, что составляет вашу личность. Ваши жизненные пристрастия и направленность вашего развития. В идеале белых и черных фигур должно быть поровну (отрицательное и положительное должно уравниваться). Особое внимание обратите на непарные фигуры.

Животное – это ваше отношение к окружающим людям, ваше умение или неумение идти на контакт.

Дом – это дело вашей жизни, ваша работа, ваша семья, то есть все, что вы делаете сами для собственного благополучного существования в этом мире.

Если вы использовали в своем рисунке:

- **прямоугольник белый** говорит о вашей принципиальности, твердости, умении настоять на своем;
- **прямоугольник черный** заключает в себе упрямство, твердолобость, неспособность к компромиссу;
- **овал белый** представляет собой творческое начало человека, гибкость мышления, умение найти выход из любой ситуации;
- **овал черный** указывает на беспринципность, бесхребетность, безволие и непоследовательность в мыслях и действиях;

- **квадрат белый** несет в себе большой интеллектуальный потенциал, это сила разума, эрудиция, склонность к анализу;
- **квадрат черный** – мнительность, заикленность человека на своей персоне;
- **круг белый** является символом любви, приветливости, взаимопонимания между людьми, извечного стремления человека к гармонии;
- **круг черный** – это гипертрофированная любовь, подминающая под себя все вокруг, наполненная ревностью и ненавистью.
- **треугольник белый** говорит о сексуальности и чувственности;
- **треугольник черный** показывает активное отношение человека к сексу.

Тест «Морские сокровища»

Это проективный рисуночный тест выявит ваши истинные цели, желания и мечты. Время выполнения теста не ограничено. Потребуется ручка или карандаш.

Задание

Перед вами рисунок, который необходимо дорисовать, дополнив различными деталями. Внимательно посмотрите на него. Что вам хотелось бы в нем дорисовать? Особое внимание уделите сундуку: как видите, он пуст и его необходимо заполнить содержимым, наиболее подходящим и верно отражающим ваши мысли.

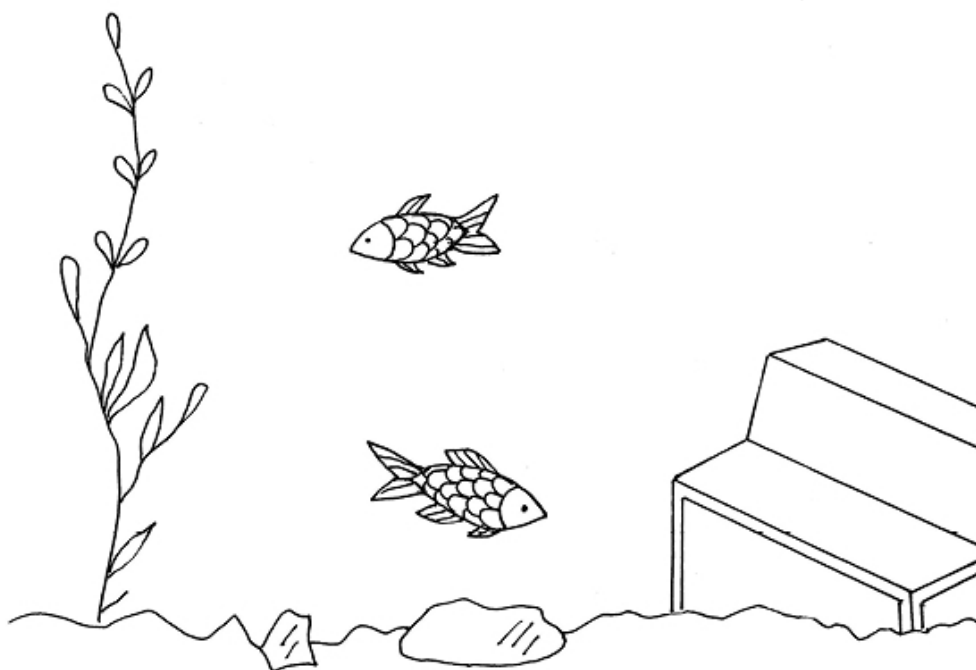


Рис. 5

Интерпретация рисунка

Если вы нарисовали множество рыб или других живых существ, то это говорит о том, что ваша цель касается других людей, возможно, вы мечтаете о крепкой взаимной любви, новых друзьях, общественной деятельности. Вам важно знать, что у вас есть понимание и поддержка ваших близких и друзей.

Если вы нарисовали множество растений, то, вероятно, ваша цель из духовной сферы. В целом это означает личностный рост и саморазвитие, в частном случае это может быть желание чему-то научиться, что-то узнать, приобрести какой-то навык, усовершенствовать имеющиеся знания.

Если вы нарисовали на дне много камней, то это говорит о том, что ваша мечта носит материальный характер. Возможно, вы мечтаете что-то купить, большую радость вам принесет определенная вещь.

Если вы нарисовали корабль, лодку или плывущего человека, то это говорит о том, что вы мечтаете куда-то поехать, повидать мир, получить новые впечатления.

Содержимое сундука – это ресурсы, которые позволят вашей мечте стать явью.

Если вы наполнили сундук деньгами, то это, как вы и сами догадываетесь, говорит о том, что вам нужны деньги, но у вас их мало или недостаточно.

Если среди денег встречаются драгоценные камни, то это значит, что вы пока даже не пытались прикидывать, сколько денег вам нужно.

Если вы положили в сундук драгоценности и тщательно их обрисовали, то это говорит о том, что вам стоит быть более решительным и действовать с большей уверенностью – и вы обязательно добьетесь успеха.

Если вы поместили в сундук скелет – вам нужно время, чтобы прийти в себя после предыдущего разочарования. Спустя какое-то время вы поймете, что испытания делают нас сильнее и мудрее.

Примеры рисунков к тесту «Морские сокровища»

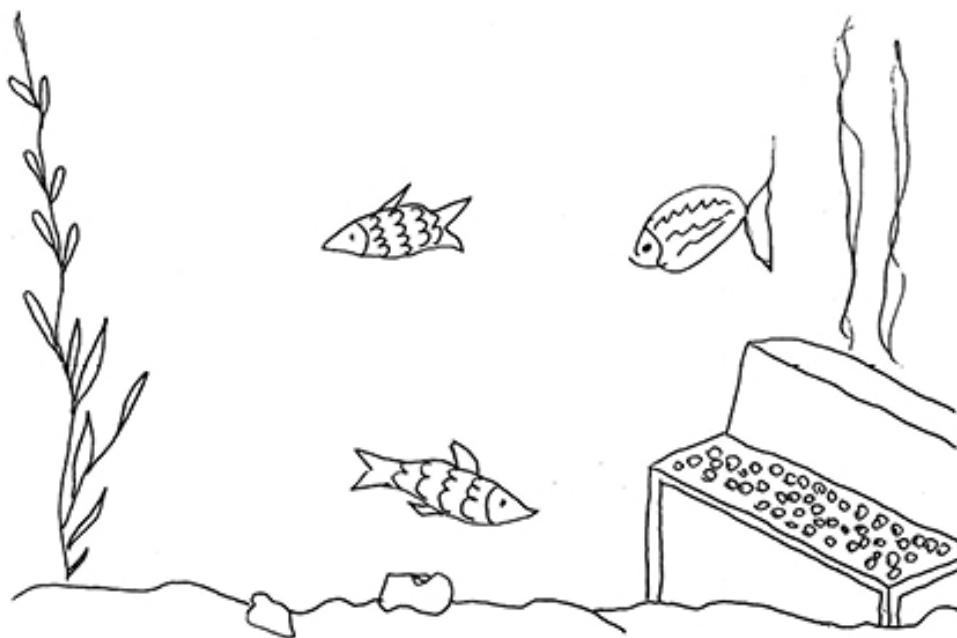


Рис. 6. Ольга, 31 год

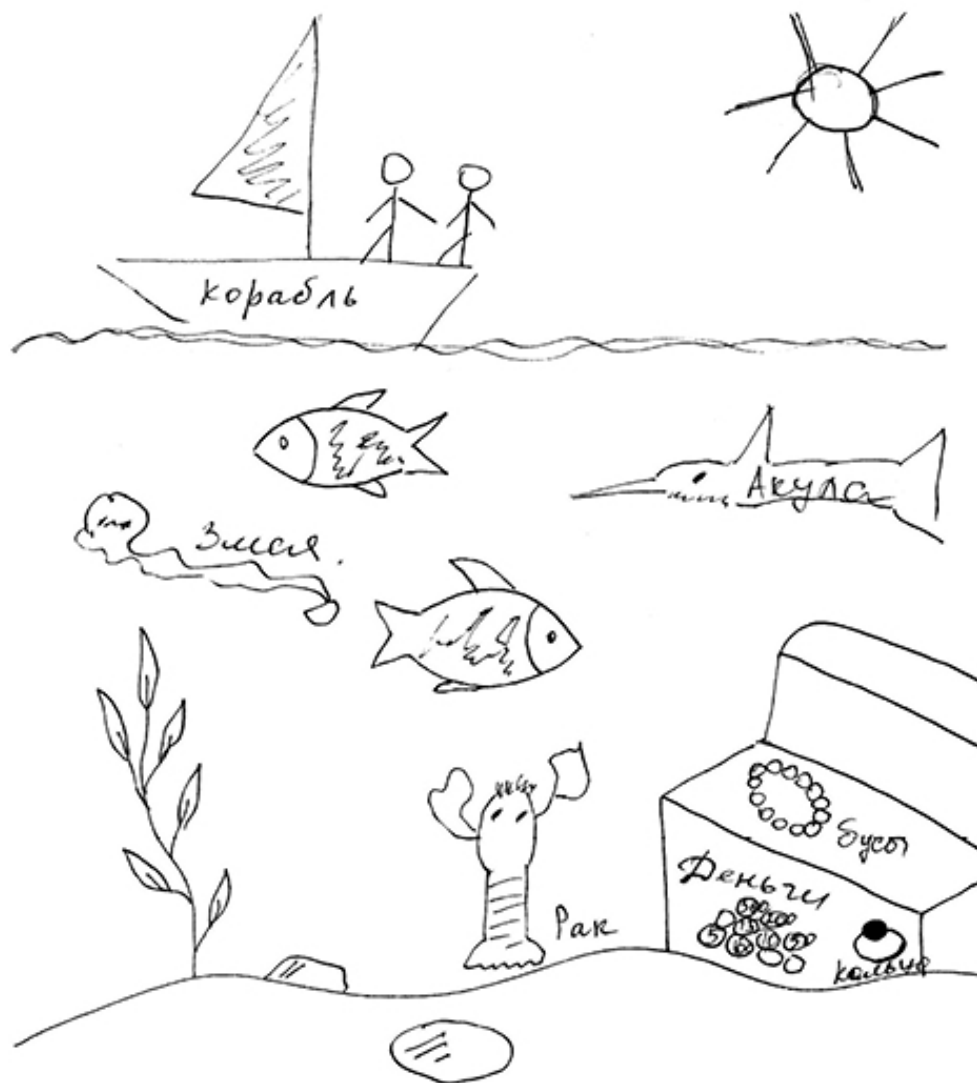


Рис. 7. Ирина, 39 лет

Тест «Человек из геометрических фигур»

Тест помогает составить свой психологический портрет и узнать о сильных сторонах вашего характера. Время выполнения теста не ограничено.

Задание

Перед вами 8 типов рисунка человека, составленных из простых геометрических фигур: треугольника, круга, прямоугольника и квадрата. Выбирайте рисунок, с которым вы себя больше всего ассоциируете.

Будьте честны с самим собой и не смотрите интерпретацию, сначала вдумайтесь в задание и выберите наиболее верную ассоциацию. Если вы почувствуете, что не можете выбрать между некоторыми изображениями, попытайтесь сосредоточиться и найти предпочтительную ассоциацию.

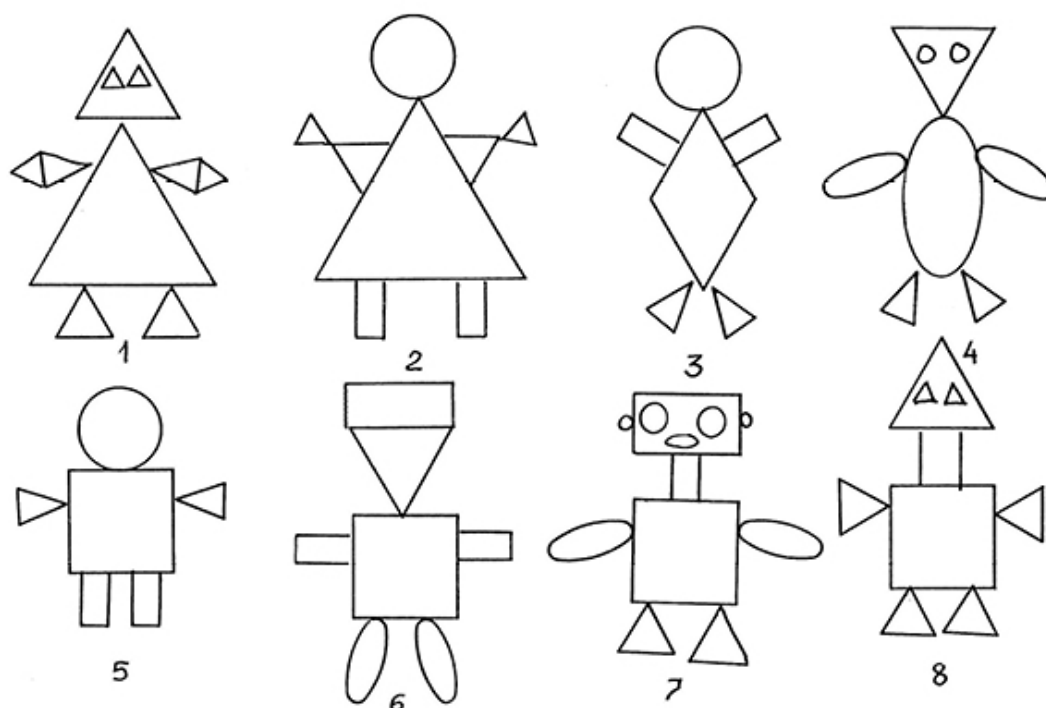


Рис. 8

Интерпретация

Итак, вы выбрали рисунок, с которым вы себя больше всего ассоциируете. А теперь прочтите описание, которое располагается ниже.

1-й тип – «руководитель»

Обычно это люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности. Ориентированы на социально-значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающимся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определенных границах.

Нужно помнить, что проявление данных качеств зависит от уровня психического развития. При высоком уровне развития индивидуальные черты развиты, реализуемы, достаточно хорошо осознаются. При низком уровне развития могут не выявляться в профессиональной деятельности, а присутствовать ситуативно, хуже, если не адекватно ситуациям. Это относится ко всем характеристикам.

2-й тип – «ответственный исполнитель»

Обладает многими чертами типа «руководитель», однако в принятии ответственных решений часто присутствуют колебания. Данный тип людей более ориентирован на «умение делать дело», высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту, т. е. характеризуется повышенной чувствительностью к правдивости. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжения.

3-й тип – «тревожно-мнительный»

Характеризуется разнообразием способностей и одаренности – от тонких ручных навыков до литературной одаренности. Обычно людям данного типа тесно в рамках одной профессии, они могут поменять ее на совершенно противоположную и неожиданную, иметь также хобби, которое, по сути, является второй профессией. Физически не переносят беспорядок и грязь. Обычно конфликтуют из-за этого с другими людьми. Отличаются повышенной ранимостью и часто сомневаются в себе. Нуждаются в мягком подбадривании.

4-й тип – «ученый»

Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают «концептуальным умом», отличаются способностью разрабатывать «на все» свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают свое поведение. Представители данного типа часто встречаются среди лиц, занимающихся следующими видами искусства: кино, цирк, театрально-зрелищная режиссура, мультипликация и т. д.

5-й тип – «интуитивный»

Люди этого типа обладают сильной чувствительностью нервной системы, высокой ее истощаемостью. Легче работают на переключаемости от одной деятельности к другой, обычно выступают «адвокатами меньшинства», за которым стоят новые возможности. Обладают повышенной чувствительностью к новизне. Альтруистичны, часто проявляют заботу о других, обладают хорошими ручными навыками и образным воображением, что дает возможность заниматься техническими видами творчества. Обычно вырабатывают свои нормы морали, обладают внутренним самоконтролем, т. е. предпочитают самоконтроль.

6-й тип – «изобретатель, конструктор, художник»

Часто встречается среди лиц с «технической жилкой». Это люди, обладающие богатым воображением, пространственным видением, часто занимаются различными видами технического, художественного и интеллектуального творчества. Живут собственными моральными нормами, не приемлют никаких воздействий со стороны, кроме самоконтроля. Эмоциональны, одержимы собственными оригинальными идеями.

7-й тип – «эмотивный»

Обладают повышенным сопереживанием по отношению к другим людям, тяжело переживают жестокие кадры фильма, могут надолго быть выбитыми из колеи и быть потрясенными от жестоких событий. Боли и заботы других людей находят у них участие, сопереживание и сочувствие, на которое они тратят много собственной энергии, в результате становится затруднительной реализация их собственных способностей.

8-й тип – «не чувствительный к переживаниям других»

Обладает противоположной тенденцией эмотивному типу. Обычно не чувствует переживаний других людей или относится к ним с невниманием и даже усиливает давление на людей. Если это хороший специалист, то он может заставить других делать то, что он считает нужным. Иногда для него характерна «черствость», которая возникает ситуативно, когда в силу каких-либо причин человек замыкается в кругу собственных проблем.

Ваш тип мышления

Тест «Практик или логик»

Тест поможет вам выявить, каким типом мышления вы обладаете. Время выполнения теста не ограничено. Для выполнения теста потребуется ручка или карандаш.

Задание

Перед вами рисунок с цепочкой овалов, который следует дорисовать. Что вы нарисуете, зависит только от вас.

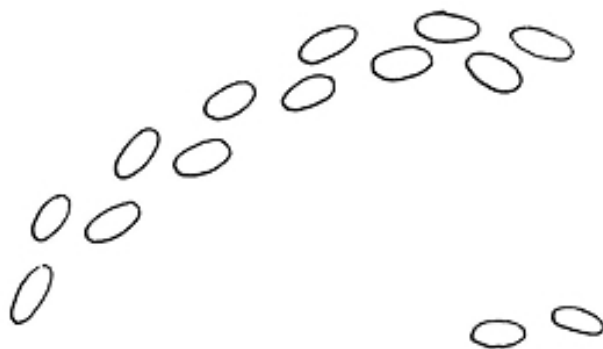


Рис. 9

Интерпретация рисунка

Если вы сделали цепочку овалов основой своего рисунка, то это говорит о том, что вы обладаете практическим мышлением, вам ближе все конкретное, вы практик. Признаком практического мышления являются такие рисунки: колос, гроздь винограда, ягод и т. д. — основной упор был сделан на овалы. Известно, что люди с практическим мышлением хорошо работают в коллективе, они ответственны и аккуратны. Они прекрасно справляются с огромным количеством работы благодаря тому, что умеют четко организовать свой рабочий день и распределить все дела по мере их важности и срочности. У этих людей практически не бывает безвыходных ситуаций, так как они просчитывают заранее каждый свой шаг, чтобы застраховать себя от возможных сюрпризов. Им больше по душе планомерная работа, нежели неожиданно свалившееся им на голову задание.

Если же цепочка овалов является не основной деталью вашего рисунка, а дополнительной, то это говорит о наличии у вас логического мышления, вы любите мыслить абстрактно. Признаком абстрактного мышления являются такие рисунки: идущий человек, за которым тянется цепочка следов; хвост птицы или зверя; коса девушки и т. п., то есть цепочка овалов в данном случае не более чем дополнение к рисунку. Люди с абстрактным мышлением

не любят рутину, предпочитают работать по вдохновению, им нравится проявлять себя в творческом плане, у них всегда множество разнообразных идей в голове, которыми они с удовольствием делятся со своим окружением. Они не привыкли планировать свои дела так, чтобы они распределялись равномерно, для них главное активность в периоды, когда их посещает вдохновение.

Пример рисунков к тесту «Практик или логик?»

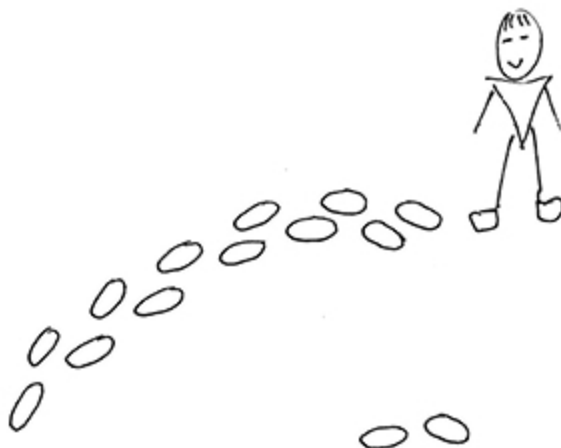


Рис. 10. Ольга, 31 год



Рис. 11. Мария, 59 лет

Тест «Сенсорик или аналитик»

Этот тест поможет узнать о вашем уровне восприятия мира, насколько развита ваша интуиция, о ваших внутренних скрытых ресурсах и возможностях.

Задание

На рисунке изображен набор фигур в произвольном порядке. Необходимо нарисовать человека, используя для этого одну или несколько фигур. Какой рисунок у вас получился?



Рис. 12

Интерпретация рисунка

Если вы создали человека на основе одной или нескольких фигур, то это означает, что вы сенсорик. Вы взялись за выполнение задачи, исходя из конкретных деталей, вы стали рассматривать каждую фигуру по отдельности. Для сенсорики на первом месте стоят детали, конкретные события, мысли и слова. Они всегда четко выстраивают свою речь, потому что неизменно исходят из конкретных фактов и не отвлекаются на обобщения и абстрактные понятия. Сенсорика наблюдательна, они замечают все, что окружает их. Они являются прекрасными рассказчиками, делают превосходные доклады и умело анализируют реальные события. Но разговоры на отвлеченные темы раздражают их, так как кажутся им несущественными, ведь они не основаны на фактах.

Если же вы увидели в этой на первый взгляд произвольной композиции лицо человека и дорисовали его, то это говорит о том, что вы являетесь интуитивистом. Вы склонны к анализу, вы обращаете внимание, прежде всего, не на конкретные детали, а на их совокупность. Интуитивисты (аналитики) предпочитают не детали, а картину в целом, их прогнозы и предположения чаще всего сбываются. Дело в том, что там, где сенсорика пробиваются сквозь факты, постепенно выстраивая их в цепочку, аналитики с ходу схватывают общие черты и делают верный вывод. Аналитики – прирожденные теоретики, а сенсорика – практики. Или можно сказать, что сенсорика едет по дороге, а аналитики летят над ней. В идеале сенсорика

и аналитики прекрасно дополняют друг друга, многое могут дать друг другу, их мировосприятия и мироощущения настолько разные, что им никогда не будет скучно вместе.

Пример рисунка к тесту «Сенсорик или аналитик»



Рис. 13. Валентина, 33 года



Рис. 14. Татьяна, 55 лет

Ваши индивидуальные особенности, эмоциональное состояние

Тест «Инь и Ян»

Этот тест поможет определить, в каком направлении вам лучше двигаться и насколько вы эмоциональны и гармоничны в своей жизни. Время выполнения теста не ограничено.

Задание

Внимательно посмотрите на довольно сложную фигуру на рисунке. Постарайтесь, глядя на нее, отрешиться от всех мыслей и полностью расслабиться, а затем представить, что фигура движется. Если движение есть, то постарайтесь определить в какую оно сторону? Нарисуйте стрелку. Возможно, может случиться и так, что вы не уловите никакого движения фигуры.



Рис. 15

Интерпретация рисунка

Если вы считаете, что фигура пребывает в состоянии покоя, то есть не движется, то это признак затишья, наступившего в вашей жизни. Вы можете и сами не подозревать о том, что замерли на месте в раздумьях, куда двигаться дальше. Определитесь, к чему вы стремитесь, и сделайте шаг вперед.

Если вы считаете, что фигура двигается влево, то есть Ян наступает на Инь, день надвигается на ночь, то это значит, что вы полны надежд и светлых планов на будущее, в вас кипят силы, ваша жизненная энергия бьет ключом.

Если ваша фигура движется вправо, то есть Инь наступает на Ян, ночь надвигается на день, то это говорит о затруднениях, которые вы испытываете в данный момент жизни. Веро-

ятно, для вас наступил не самый лучший период, вы мучитесь сомнениями и подолгу обдумываете каждый свой шаг на жизненной тропе. Вы боитесь сделать ошибку, но не волнуйтесь, как бы ни была темна ночь, день все равно наступит, наберитесь терпения.

Если вам кажется, что фигура движется вверх, то это говорит о вашем желании что-то исправить в своей жизни. Вероятно, вы считаете, что совершили в чем-то ошибку и переживаете из-за этого. Однако ваши страдания очистят вашу душу и дадут вам возможность начать все заново.

Если ваша фигура двигается вниз, то это признак того, что вам непременно нужно отдохнуть и почерпнуть энергию из мира вокруг вас.

Если вы уверены в том, что данная фигура раскачивается из стороны в сторону, то есть движется то вправо, то влево, это признак гармоничной, развитой натуры. Ваша чувственность наполняет вашу жизнь бодростью и оптимизмом, вы никогда не унываете долго, предпочитая действие размышлению. Ваша харизма привлекает к вам людей, и потому вас не страшит одиночество.

Тест «Трещины»

Тест поможет определить ваше эмоциональное состояние.

Задание

Посмотрите на трещины, изображенные на этом рисунке, нарисуйте на своем листе бумаги похожие трещины и дополните их. Что вы можете добавить к ним, чтобы эта картинка приобрела законченный вид?

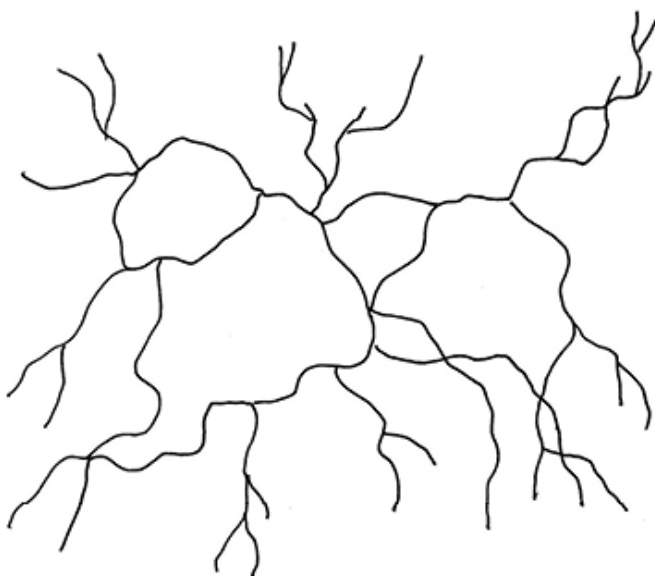


Рис. 16

Интерпретация

Самое первое, на что следует обратить внимание, – это на сами трещины. **Если вы обвели все трещины,** ярко выделив их, то это говорит о том, что в данный жизненный момент вы пребываете не в лучшем состоянии. Вероятно, вы испытываете стресс, сильно взволнованы или обижены. То есть вас переполняют отрицательные эмоции.

Если вы выделили только одну или несколько трещин, то можно предположить, что вы чем-то озабочены, о чем-то переживаете, однако ваше состояние нормальное, вы можете справиться со своей проблемой без посторонней помощи.

Если вы нарисовали множество новых трещин в дополнение к уже имеющимся, то это говорит о том, что вы медленно погружаетесь в пучину отчаяния. Вы не можете найти выход из сложившейся жизненной ситуации и отказываетесь от борьбы, замыкаясь в себе и заикливаясь на своих переживаниях.

Если вы нарисовали какой-нибудь предмет между трещинами или поверх них, то это говорит о вашем жизнелюбии и нежелании опускать руки в трудную минуту. Вы не собираетесь поддаваться отчаянию. Вы эмоционально здоровый человек.

Если вы нарисовали животное или человека поверх трещин или между ними, то это говорит о том, что в настоящее время вы находитесь в смятении чувств, вам плохо, однако вы стараетесь не думать о своих проблемах, гоните от себя прочь тяжелые мысли.

Если вы закруглили, смягчили конец каждой трещины, то это говорит о вашем нежелании смотреть правде в лицо, вы твердите всем и каждому, что у вас все в порядке, что у вас нет проблем, и даже сами в это верите. Однако проблемы у вас есть, и немаленькие. Вы близки к нервному срыву, и если вы будете и дальше игнорировать свои проблемы, предпочитая думать, что их не существует, то очень скоро нервный срыв последует.

Если вы заключили трещины в одну большую фигуру, то это говорит о вашем здравомыслии и трезвом взгляде на жизнь. Вы умеете справляться с любыми неприятностями, и если иногда и переживаете, то ваши эмоции все равно не выходят из-под контроля.

Если ваши трещины заключены в квадрат, то вы склонны к самоанализу и рефлексии, ваши эмоции всегда подчиняются вашему разуму.

Тест «Несуществующее животное»

Тест поможет выявить ваши скрытые эмоции. Применение теста также рассчитано на исследование психомоторной связи и состояния психики. В отличие от большинства других рисуночных тестов этот тест является одной из самых информативных рисуночных методик.

Существуют модификации теста, которые являются дополнительными тестами после основного, которые можно применить с целью уточнения вашего эмоционального состояния. Это такие тесты, как «Злое животное», «Счастливое животное» и «Несчастное животное».

Тест «Злое животное» позволяет выявить ваше скрытое агрессивное и депрессивное состояние.

Тест «Счастливое животное» расскажет о ваших ценностях и стремлениях.

Тест «Несчастное животное» показывает степень устойчивости к стрессам разного рода.

Задание

Для выполнения теста «Несуществующее животное» возьмите лист бумаги, карандаш, ластик. Пользоваться карандашом следует средней мягкости. Ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Нарисуйте животное, которого никогда не было и нет в природе. Рисуйте быстро, смело и свободно. Когда рисунок будет готов, напишите внизу рисунка или на обратной его стороне как его звать, где оно живет, что больше всего любит, чего больше всего боится, чем питается?

Тестовые показатели (показатели психомоторного тонуса)

Нажим карандаша

Слабый нажим – астения; пассивность; иногда депрессивное состояние

Сильный нажим – эмоциональная напряженность; ригидность; импульсивность;

Сверхсильный нажим (карандаш рвет бумагу) – конфликтность; гиперактивность; иногда агрессивность, острое возбуждение.

Особенности линий

Здесь следует обратить внимание на дуближ линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т. д.).

Штриховые линии – тревожность как черта личности.

Множественные линии – тревога как состояние на момент обследования; стрессовое состояние; иногда импульсивность.

Эскизные линии – стремление контролировать свою тревогу, держать себя в руках.

Промахивающиеся линии, не попадающие в нужную точку – импульсивность; органическое поражение мозга.

Линии, не доведенные до конца – астения, иногда импульсивность.

Искажение формы линий – органическое поражение мозга; импульсивность; иногда психическое заболевание.

Размер рисунка и его расположение

При выполнении рисунка лист бумаги представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т. е. возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездейтельностью (отсутствием активной связи между мыслью-представлением, планированием и его осуществлением).

Увеличенный размер – тревога, стрессовое состояние.

Уменьшенный размер – депрессия, низкая самооценка.

В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа.

Рисунок смещен вверх или расположен в верхней половине листа, но не в углу – иногда повышение самооценки; стремление к высоким достижениям.

Рисунок смещен вниз

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.