



Реальная психология

Маргарита ШЕВЧЕНКО

Психологические ЦВЕТОВЫЕ И РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ

для взрослых
и детей



Маргарита Александровна Шевченко
Психологические цветочные и
рисуночные тесты для взрослых и детей
Серия «Реальная психология»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10423381

Психологические цветочные и рисуночные тесты для взрослых и детей / М. А. Шевченко.: АСТ;

Москва; 2015

ISBN 978-5-17-089689-9

Аннотация

Как цветочные предпочтения человека связаны с его эмоциями? Каким образом рисунки человека раскрывают его внутренний мир? Может ли цвет восстановить душевное равновесие, избавиться от тревог и комплексов? Как при помощи тестов распознать и раскрыть свои таланты? На эти и многие другие вопросы ответит вам автор книги – специалист в области взрослой и детской психологии Маргарита Шевченко.

Цвет и рисунок являются лучшим лекарством для лечения души человека любого возраста. Практики для здоровья и повышения самооценки, тесты для раскрытия собственных способностей, скрытых талантов и потребностей позволят вам обрести душевную уверенность, начать плодотворную работу над совершенствованием собственной личности, а цветотерапия поможет избавиться от многих болезней, не прибегая к традиционной медицине.

Книги Маргариты Шевченко заинтересуют как практикующих психологов, так и каждого, кто желает обрести душевную гармонию, а также будут полезны родителям, стремящимся лучше узнать своего ребенка и развить в нем многогранную личность.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1	7
Определяем индивидуальный цветовой спектр	7
Определяем цвет числа рождения	8
Определяем цвет имени	9
Диагностика по цветам мандалы	10
Глава 2	13
Ориентация в цвете у ребенка. Цвет в рисунках детей	13
Интерпретация и психологическое значение цвета	14
Отражение эмоционального состояния ребенка по предпочитаемым цветам в рисунке	16
Техника проведения психологических рисуночных и цветовых тестов	17
Глава 3	18
Цветовой личностный тест Макса Люшера	18
Цветовой тест	20
Тест «Красивый рисунок»	21
Тест «Человек под дождем»	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Маргарита Шевченко

Психологические цветовые и рисуночные тесты для взрослых и детей

Предисловие

Интерес к природе цвета восходит к античным временам. Значительное влияние в самое разное время на развитие науки о цвете оказали Демокрит, первым попытавшийся дать объяснения с привлечением теории атома, а также Платон (427–347 гг. до н. э.) и Аристотель (384–322 гг. до н. э.). В эпоху Возрождения Леонардо да Винчи (1452–1519 гг.) занимался проблемами цвета применительно к живописи [20]. Однако только благодаря И. Ньютону (1642–1727 гг.), осуществившему пространственное разложение солнечного света, появился объективный и количественный признак света, отвечающий его субъективной цветности. Ньютон первым экспериментально доказал, что белый цвет есть сумма цветных лучей, которые непрерывно переходят из одного в другой. Ученый расположил спектральные цвета по окружности круга, впоследствии получившего название цветовой «круг Ньютона», который был разделен на семь частей, соответствующих красному, оранжевому, желтому, зеленому, голубому, синему и фиолетовому цветам, с центром круга белого цвета. В начале XIX в. немецким поэтом и ученым И. Гёте в работе «Теория цвета» была предпринята попытка описания феноменов цвета и света с учетом физических, психологических и эстетических аспектов их взаимодействия. Им была предложена первая модель цветовой окружности, в которой три первичных цветовых тона – желтый, красный и синий – являлись основными строительными блоками в построении цвета. Теоретически все другие цвета получались из этих трех. Это цветовое колесо имело в общей сложности двенадцать цветов, расположенных подобно циферблату часов. Из него можно было наглядно понять, какие цвета на колесе являются противоположными друг другу.

Феномен цветовой окраски и особенности взаимодействия человеческого организма с цветом в древние времена интересовали исследователей и ученых. Проблема восприятия цвета была впервые отражена в начале XX в. в теории трех основных цветов Юнга-Гельмгольца, а также в работах Хартриджа, касающихся многоцветного восприятия.

М. Люшер выявил диагностическое значение цветовой окраски. Цветовой личностный тест М. Люшера высветил важные стороны человеческой индивидуальности и обратил внимание на существование зон психологического и физического напряжения.

Психологами было разработано множество других различных проективных методик (психологических рисуночных и цветочных тестов) с целью диагностики психологического и эмоционального состояния, выявления индивидуальных особенностей характера и личности. В книге представлен ряд психологических и цветочных рисуночных тестов, наиболее популярных и востребованных: «Моя семья», «Несуществующее животное», «Дерево», «Нарисуй человека», «Человек под дождем», «Красивый рисунок».

В настоящее время в современной науке существует два диаметрально противоположных подхода к проблеме воздействия цвета на психику человека.

Так, Г.Е. Бреслав, опираясь на мнение многих отечественных и зарубежных авторов, утверждает, что в природе нет цвета, так как цвет – «одна из особенностей восприятия человека: наш глаз по-разному ощущает потоки света с разными психологическими характери-

стиками. Большинство наблюдаемых нами предметов сами не испускают световые лучи, а видны потому, что попадающий на них свет рассеивается и попадает в наши глаза». Таким образом, цвет, по мнению Г.Е. Бреслава, – «это ощущения, возникающие в мозгу человека как реакция на свет определенной длины волны, попавшей в сетчатку глаза».

П.В. Янышин же в своей книге «Эмоциональный цвет» демонстрирует сложность и многомерность феномена цветосприятия, говоря о несводимости его к теории электромагнитных колебаний. Его исследования показали, что цвет взаимодействует не только со зрением, но и с организмом человека как целым. Цветом можно вылечить, цветом можно привести человека и в угнетенное состояние.

Идею о существовании «эмпирически обоснованных взаимоотношений между цветом и эмоцией» первым выдвинул Роршах (1942 г., 1951 г.). Теоретические же основы взаимосвязи «цвет-эмоция» были предложены Арнхеймом в его структурной гештальт-теории визуализации символической экспрессии.

Лечебное действие имеет цвет при использовании его в художественном творчестве и терапии. Художественное творчество, считал З. Фрейд, имеет сходство со сновидениями и фантазиями, так как аналогично им выполняет компенсаторную функцию, снижая возникающее при фрустрации инстинктивных потребностей психическое напряжение. По мнению К.Г. Юнга, изобразительное творчество представляет собой внутреннюю потребность – особый инстинкт, благодаря которому человек становится инструментом выражения опыта коллективного бессознательного. Психотерапия искусством представляет собой относительно хорошо разработанную, теоретическую и методическую базу для лечебно-коррекционного и развивающего использования. В настоящее время как в России, так и за рубежом растет количество центров, практикующих методы арт-терапии, – метода лечения, основанного на использовании художественного творчества. Все активнее стали открываться различные школы, в которых применяется художественная терапия с целью коррекции не только эмоционального уровня, но и физического состояния. Так, в 2005 г. под руководством профессора Я.С. Ибадова в г. Баку создана специальная школа «Художник-целитель» с целью воспитания здоровой и талантливой молодежи, развития у детей и подростков способности к художественному творчеству, а также для подготовки художников-целителей, способных проводить работу по психодиагностике и коррекции на основе новой методологии [30]. Таких школ становится все больше и в нашей стране.

Ученые на протяжении долгого времени проводят многочисленные исследования в области использования лечебного воздействия цвета от различных недугов через рисунок. Так, еще в 90-е годы прошлого столетия в Ялте, в НИИ им. Сеченова стали пробовать внедрять рисунок как средство для облегчения и снятия приступов бронхиальной астмы у детей. Во время экспериментов выяснилось, что в период, предшествующий приступу, у рисующих детей на бумаге появляются красные и оранжевые пятна, мало соответствующие сюжету; тогда предлагали отложить лист бумаги и рисовать что-то зеленым, голубым или фиолетовым цветом. В сочетании с врачебно-энергетическим воздействием через 3–4 сеанса у детей появлялся устойчивый рефлекс. Начали рисовать – стало легче.

Цвет и рисунок являются лучшим лекарством для лечения души человека любого возраста. Все, кто хотя бы время от времени рисовал цветными красками, знает, какое удовольствие можно испытать от занятий с рисунком и цветом. В свою очередь, рисунок, выполненный в цвете, может оказывать большое влияние как на эмоциональный фон и настроение человека, так и на его здоровье. Например, при написании пейзажей любой человек может достигнуть состояния полной релаксации, сняв таким образом сильнейшее внутреннее напряжение. Рисование же цветных мандал и янтр может нормализовать давление, избавить от психологических проблем. Цвет и форма в этом случае действуют целительным образом. Такое же действие оказывают и медитативные рисунки, и это происходит в

силу того, что в процессе рисования устанавливается невидимый контакт с нашим внутренним миром, нашими чувствами. При занятиях медитативным рисованием можно познать глубинное воздействие цвета, а также убрать стрессовые состояния, улучшив свое самочувствие и здоровье. Сейчас, когда ритм жизни так быстротечен, многие из людей находятся в большом напряжении, и занятие художественной терапией может стать простым и доступным способом снятия напряжения и стрессов. Кто-то может категорически заявить, что просто не имеет никакого лишнего времени заниматься рисованием, творчеством, потому что очень сильно занят. И будет не прав. Занятие творчеством окажется особенно эффективным и целебным как раз для такого человека, потому что заставит его наконец остановиться в беге своей жизни. Если вы один из таких занятых людей, значит, эта книга для вас.

Цвет лечебно воздействует непосредственно и на наше тело, помогая облегчить боль и избавиться от многих болезней. С помощью цвета можно не только избавляться от множества самых различных заболеваний, изменять давление, сбивать температуру, восстанавливать свою энергию и силы, но также проводить цветовую диагностику, узнавая о болезни прежде, чем она начнется. В основе лечения цветом лежит принцип введения дополнительной дозы того цвета, которого нашему организму не хватает, и создания полного равновесия. Для этого применяются самые различные методы цветотерапии и используются природные возможности цвета. Из спектра солнечного цвета наше тело выбирает и поглощает те цвета, которые ему необходимы для равновесия и гармонии. В отличие от методов традиционной медицины, цветотерапия ничего не привносит в организм человека, а лишь восстанавливает свойственное ему равновесие.

Книга предназначена для широкого круга читателей, для всех тех, кто лишь начинает интересоваться методом цветотерапии, а также тех, кто уже применяет этот метод исцеления. Читая книгу или занимаясь по ней, вы сможете максимально приблизиться к миру цвета, а также получить истинное исцеление своей души и тела.

В настоящее время использование психологических рисуночных и цветовых тестов стало очень популярным во многих областях жизни. Представленный в книге методический материал предоставляет возможность специалисту самому выбирать те техники, которые лучшим образом соответствуют индивидуальным особенностям клиента (испытуемого). Кроме того, все методики и упражнения, описанные в книге, доступны любому человеку. Они позволяют справиться практически с любой жизненной ситуацией с помощью визуализации собственного образа, рисунка и внутренних резервов организма и, в свою очередь, помогают стать более здоровым и успешным.

Автор также выражает надежду, что описания случаев из практики с соответствующими рисунками подбодрят читателя и он захочет использовать описанные здесь методы в своей практике или жизни.

Глава 1

Познаем себя как цветовую личность

Определяем индивидуальный цветовой спектр

Определить свой индивидуальный цветовой спектр можно, если воспользоваться цветами красок и своей интуицией. Известно, что каждый цвет вызывает у человека подсознательные ассоциации. В то же время один человек по отношению к какому-то цвету чувствует симпатию, а к другому полную антипатию. Так, тому человеку, которому необходима стимуляция внутренних резервов организма, непременно будет симпатичен красный цвет, в то время как у сильно возбуждаемого человека этот цвет будет вызывать раздражение. Таким образом, любой цвет и его оттенки воздействуют на человека самым различным образом и вызывают у него совершенно определенные чувства и ощущения.

Занимаясь творческой работой с различными цветами, можно практически безошибочно, опираясь на свою интуицию и ощущения, определить свой индивидуальный цветовой спектр. Для этого...

Визуализируем цвета

Расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что вы окутаны золотистым облаком солнечного цвета. У вас радостное настроение, вы кружитесь. Перед вашими глазами мелькают самые различные и яркие цвета. Вам хочется смеяться и эти свои ощущения, это радостное настроение и эти краски сохранить как можно дольше.

Наносим цвета на бумагу красками

Теперь возьмите коробку с акварельными красками (не менее 12 цветов), кисть и бумагу. Быстро, не задумываясь, перенесите на лист бумаги то, что у вас внутри, на душе, такая кисть в те краски, в которые вам хочется. Не заостряйте своего внимания на том, что у вас получается – какие линии или формы, а может, и вовсе непонятный рисунок. Главное, что вы рисуете свое настроение, а ваша душа подсказывает, какие цвета выбрать. Таким образом, вы откроете для себя только свои и самые сокровенные цвета, которые отражают вашу личность. Посмотрите внимательно на них. Запомните их!

Определяем цвет числа рождения

Определение цвета своего дня рождения является очень важным жизненным моментом на пути позитивных изменений в вашем здоровье и жизни. Дело в том, что цвета и числа, вибрирующие с нами в унисон, присутствуют в нашей жизни постоянно и охватывают как события детства, так и настоящего времени. Тем самым они оказывают колоссальное влияние на нашу жизнь и судьбу. От них зависит, наряду с другими факторами, насколько мы здоровы и успешны в жизни.

На протяжении всей жизни число нашего дня рождения играет очень важную роль. Оно обладает определенными характеристиками и цветом.

Для определения числа дня рождения берут дату рождения, куда входят числа дня, месяца и года рождения. Сумма всех цифр в дате рождения, сокращенная до простого числа, и дает число рождения, которое указывает на природные характеристики человека, то есть его число личности.

Допустим, вы родились 12 января 1961 года, то есть 12.01.1961.

Складываем все эти числа: $1+2+1+1+9+6+1=21$.

Доводим число 21 до простого числа: $21 (2+1) = 3$.

Для определения цвета этого числа достаточно обратиться к схеме основных цветов спектра, где указаны соответствия цветов спектра числам, и посмотреть, какому цвету соответствует цифра 3. Из таблицы следует, что тройка соответствует желтому цвету, значит, цвет вашего числа рождения желтый.

Схема основных цветов спектра с числовым и буквенным соответствиями:

Красный	1.	А	И	С	Ъ
Оранжевый	2.	Б	Й	Т	Ы
Желтый	3.	В	К	У	Ь
Зеленый	4.	Г	Л	Ф	Э
Голубой	5.	Д	М	Х	Ю
Синий (индиго)	6.	Е	Н	Ц	Я
Фиолетовый	7.	Е	О	Ч	
Розовый	8.	Ж	П	Ш	
Золотой	9.	З	Р	Щ	

Определяем цвет имени

Имя – это запись нашего «я», так называемый опознавательный знак в жизни. Еще в Древней Руси, например, верили, что вместе с именем можно передать человеку и те свойства, которые заключены в его лексическом значении.

Имя вмещает в себя индивидуальность каждого человека, и его можно расшифровать. При этом имя переводится в число, затем оно подвергается некоторым преобразованиям, позволяющим узнать характер и жизненную цель человека. Каждое имя имеет свой цвет и обладает определенными цветовыми характеристиками, а наш организм откликается на его цветовые вибрации.

Цвет имени определить можно следующим образом.

Допустим, ваше имя Ольга. Находим в схеме основных цветов спектра каждую букву своего имени и ее цифровое соответствие. У нас получится следующее:

ОЛЬГА

О=7

Л=4

Ь=3

Г=4

А=1

Складываем все цифры: $7+4+3+4+1=19$ ($1+9$) =1.

Затем смотрим по схеме – единица соответствует красному цвету. Значит, цвет имени Ольга – красный.

Диагностика по цветам мандалы

Мандала в переводе с санскрита означает «магический круг». Круг – это первичный символ единства и бесконечности. Знак абсолюта и совершенства. Движение по кругу означает постоянное возвращение к самому себе. Только заглянув внутрь себя, человек может выздороветь и накопить новые силы и энергию.

Бывают нарисованные мандалы, используемые для сосредоточения и исцеления, мандалы, сделанные из цветного песка, мандалы обусловленного просветления ума (бодхи-читта), мандалы абсолютного ума просветления и т. д.

В настоящее время существует множество методов диагностики своего психологического состояния и познания себя. Одним из таких методов является диагностика по рисунку и цветам мандалы. Если нарисовать ее и раскрасить в разные цвета, то можно пополнить свои знания о себе как о цветовой личности.

Каждая мандала – это композиция символов, геометрических элементов и цветов, вызывающих изменения как на физическом, так и на более тонком уровне. При проведении диагностики учитываются размеры круга, толщина соединительных линий, нарисованные формы, символы и применяемые цвета.

Символы в рисунке мандалы имеют следующее значение:

- круг означает целостность и защищенность;
- крест указывает на вашу нерешительность;
- пятиконечная звезда говорит об уверенности в себе;
- квадрат означает движение энергии, состояние открытости или закрытости;
- треугольник также означает движение. Если вершина треугольника направлена вверх, это означает стремление к созиданию, если вниз – к разрушению;
- спираль указывает на развитие и динамику внутреннего процесса;
- сердце символизирует любовь, счастье, признательность, просветление;
- глаз в центре мандалы или в центре какой-нибудь фигуры в рисунке мандалы символизирует солнце, иногда ясновидение;
- различные изображения животных в рисунке мандалы – это ваше отражение зрительного представления нашего бессознательного.

Выбор цветов в мандале дает много информации о личности и душевном состоянии автора рисунка, поэтому при ее рисовании не следует думать о значении цветов, а стараться быть предельно искренним в отражении своего душевного состояния. При рисовании мандалы часто прибегают к своим любимым цветам, дети же почти всегда используют все цвета радуги. Особое психологическое значение имеют основные цвета, то есть желтый, красный, синий, которые всегда будут присутствовать в рисунке мандалы у здорового человека. Поэтому при диагностике придается большое значение преобладанию или отсутствию того или иного цвета. Цвета в рисунке мандалы могут отражать все переживания как прошлого времени, так и настоящего момента. Именно поэтому рисунок мандалы не следует рассматривать как нечто неизменное. Спустя какое-то время он может быть уже другим, отражая произошедшие изменения. Наглядно это можно увидеть из рисунков мандал одной моей клиентки на следующем примере.

***Пример.** Перед вами два рисунка мандал, выполненные цветными фломастерами пятидесятилетней женщиной в разный промежуток времени (см. цветную вкладку, рис. 1, 2). Первый рисунок мандалы она нарисовала до увлечения танцами, а второй – три месяца спустя, в фазе активных занятий. Сравнивая два рисунка, можно заметить, как поменя-*

лись символы, формы и цвета во втором рисунке. Так, в первом случае мандала состоит из разных мелких геометрических фигур с острыми краями. Кроме того, есть изображения за ее пределами, что свидетельствует о неблагоприятном психологическом состоянии и тревожности женщины. Да и цвета первого рисунка выглядят более мрачными по сравнению со вторым.

На втором рисунке (см. цветную вкладку, рис. 2) можно увидеть уже совсем другую картину: появились новые символы больших размеров, например, глаз и символ скрипичного ключа, который отражает тесную связь женщины с миром музыки и танцев, яркие и насыщенные цвета. Так, желтый и синий цвета в рисунке мандалы говорят о ее хорошем самочувствии и настроении. Как рассказывает сама женщина, у нее повысилась интуиция после того, как она стала заниматься танцами. Она стала более активна и подвижна.

Д. Келлог, изучая воздействие мандалы на человека, выделила два основных вида мандал в диагностике: симметричные и композиционно сложные. Первый вид мандал отражает текущий момент времени и ситуацию, а второй – осознаваемые и неосознаваемые аспекты личности. Левая половина мандалы отражает бессознательные процессы. Правая – сознательные. При диагностике мандалы внимание в первую очередь следует обращать на расположение ее центра, а затем уже на символы, формы, знаки, линии и цвет.

Рисовать мандалу можно под расслабляющую музыку акварельными красками, цветными и восковыми карандашами, фломастерами, пастельными мелками. Выбор цветов абсолютно свободный.

Красный цвет в рисунке мандалы означает энергию преобразования, действия и очищения. Если красный цвет отсутствует в рисунке, то это указывает на пассивность, а также недостаток сил для самореализации.

Розовый цвет – его преобладание в рисунке мандалы предположительно указывает на повышенную чувствительность, застенчивость, уязвимость, потребность в заботе.

Оранжевый цвет отражает веру в свои силы, волю и амбиции, активизирует общительность, желание творить. Это цвет радости, благожелательности и оптимизма.

Желтый цвет – энергия, солнце и тепло. Появление в рисунке желтого цвета указывает на индивидуальность и независимость, отражает поиск внутреннего освобождения. Преобладание или отсутствие желтого цвета указывает на большую силу воли и высокий интеллект автора рисунка.

Зеленый цвет – обновление, чувствительность и внутренняя гармония. Появление его в рисунке мандалы указывает на стремление к внутреннему равновесию и гармонии в душе.

Голубой цвет в рисунке мандалы символизирует сострадание, чувство материнства и беззаветной любви.

Синий цвет – цвет покоя и мира в душе. В рисунке мандалы темно-синий цвет отражает переживания, связанные с угрозой для жизни, а также указывает на неблагоприятные психологические условия в детстве.

Сиреневый цвет в рисунках мандалы указывает на духовное обновление, но в то же время свидетельствует о бегстве от реальности.

Фиолетовый цвет отражает ностальгию, воспоминания, стремление к духовности.

Белый – духовность, чистота, свет.

Серый – нейтральный цвет, говорит об отсутствии или подавлении эмоций, равнодушии и инерции. Частое использование серого в рисунках мандал встречается у наркоманов, так как длительный прием героина приводит к эмоциональному выхолащиванию.

Коричневый цвет – отражение потребности в эмоциональной безопасности. Использование коричневого цвета, особенно в центре мандалы, может указывать на заниженную самооценку, но иногда отражает пересмотр привычных ценных представлений.

Черный – цвет тьмы, пустоты, интуиции и возрождения. Черный фон в мандале особенно способствует раскрытию духовных ресурсов, к тому же он, в отличие от белой бумаги, побуждает использовать более светлые цвета, которые на черном фоне кажутся светящимися и появляющимися как бы из темноты.

Глава 2

Цвет и цветовые тесты

Ориентация в цвете у ребенка. Цвет в рисунках детей

Появляясь на свет, ребенок еще не видит мир цветным. Сначала он различает только контрасты: белое и черное, яркое и бледное, светлое и темное. Затем начинает замечать любое движение, после этого – очертание и форму. Только в промежутке от шести недель до двух месяцев ребенок начинает различать цвета, и самый первый из них – красный, затем – все другие яркие цвета.

Дальнейший процесс ориентации в цвете происходит довольно быстро. Уже к 2,5–3 годам такие цвета, как желтый, красный, синий и зеленый, за ними черный, белый, серый и коричневый узнаются еще до того, как устанавливается связь между предметом и его окраской, и до того, как в рисовании возникает целенаправленный выбор цвета.

Сначала, когда изображение предметов только появляется на рисунке, отношение ребенка к цвету может быть безразличным («Мне все равно: какой есть цвет, таким и крашу», «крашу цветом какой есть»), а интерес к самой краске довольно ограниченным. В этом возрасте для него не имеет особого значения, что именно изображается цветом. Кошка, дерево, брат, машина могут быть одного цвета: желтыми, зелеными, синими, какими угодно. Ребенок лишь пробует исследовать цветовые возможности красок. В период кризиса трех лет у ребенка проявляется негативизм и отрицание, и часто он выражает свой протест через цвет в рисунке: «Раскрашу-ка я рисунок тем цветом, который меньше всего нравится маме». Ребенок в этом возрасте столь чувствителен, что на выбранные цвета в рисунке может влиять даже погода и атмосферные явления. Например, когда идет дождь и на улице появляется грязь, то палитра всех цветов в рисунке иногда становится тоже «грязной».

«Крашу ярко-ярко!»

Ближе к 4 годам отношение к краскам меняется. Ребенок начинает стремиться раскрасить рисунок как можно ярче, чтобы тот получился красивее. В этот период все «красивое» он раскрашивает яркими красками, а «некрасивое» – темными. В этом возрасте ребенок очень эмоционально воспринимает цвета и, как правило, раскрашивает понравившийся предмет на рисунке любимым цветом, а не тем, который имеет предмет. При этом не только цвет, но и тщательность прорисовки отражает само отношение к содержанию рисунка.

Интерпретация и психологическое значение цвета

Понимание важности выбора цвета в рисунке и его психологического значения дает много дополнительной информации при интерпретации работ клиентов. Однако одной лишь опоры на цветовое решение при интерпретации явно недостаточно. При определении психологического значения цвета можно использовать следующие положения. Цвета делятся на основные: красный, синий и желтый, – и дополнительные: зеленый, оранжевый, фиолетовый. *Красный* – цвет жизни, солнца, огня, цвет сердца, легких, мускулов. Он вызывает противоположные чувства: любовь и ненависть, радость и гнев. Он делает человека разговорчивым, возбуждает и усиливает эмоции. Он делает ленивых более активными и подвижными. Это цвет лидера и людей с твердым характером, высокой самооценкой. Этот цвет имеет большое витальное, жизненное значение. «Горение», чувство опасности, выраженный гнев, неистовые реакции, сильное эмоциональное реагирование, чрезмерная чувствительность, потребность в тепле и аффектации – все это присуще красному цвету. В рисунке использование красного цвета при изображении кирпича или печки дает меньше информации, чем использование, например, красного цвета при изображении ствола дерева. Аналогично и в отношении других цветов.

Оранжевый цвет олицетворяет радость и счастье, связан с экстраверсией, аффективным выплескиванием, эмоциональным отреагированием. Иногда оранжевый указывает на наличие беспокоящей неизвестной ситуации, связанной с «борьбой жизни и смерти», наличие амбивалентных импульсов. Он благотворно влияет на человека, который страдает от депрессии или склонен к излишнему пессимизму, помогая избавиться от проблемной ситуации. Оранжевый цвет олицетворяет дружеские отношения, общительность. Он способствует развитию интеллектуальных возможностей, самопознания, активного творчества. Этот цвет связан с эмоциональным здоровьем, является важным источником для восприятия новых идей и одновременно дает импульс для их реализации.

Желтый цвет может выражать бодрость, веселье, беспокойство, символизирует полуденное солнце и оказывает стимулирующее действие, продвижение вперед, очищает и обновляет живительные силы организма. Характеризует поиск внутреннего освобождения – несущего счастья, переход от бессознательного к сознательному компромиссному решению. В большей степени он воспринимается левым полушарием мозга, «интеллектуальной» половиной, и может оказывать положительное влияние на учебу и приобретение профессиональных навыков. Желтый цвет меняет настроение чем-то недовольных людей.

Зеленый цвет приводит в равновесие нашу энергию, действует успокаивающе, несет вдохновение. Зеленый – цвет здорового Эго, роста, новизны жизни, умиротворенности, чувства безопасности. Он указывает на наличие желания настоять на своем, самоутверждение. *Голубой и синий* приносят ощущение мира и бесконечности, тишины, расслабляют человека, указывают на дистанцированность, отражают хорошо контролируемые эмоции, стремление к выходу из ситуации. Эти холодные цвета влияют на эндокринную систему, реакции на стресс, релаксацию, сексуальность, а также на систему защиты организма от аллергии и инфекций. Чересчур активные дети лучше учатся при синем цвете.

Фиолетовый, сиреневый, лиловый цвета отражают внутреннюю, эмоциональную привязанность человека. Можно наблюдать идентификацию испытуемого с фигурой, нарисованной этим цветом. Значением фиолетового является также стремление к духовному контакту, единению, он действует на подсознание и помогает человеку познавать себя, усиливая эффект от медитации. Сочетание желтого и фиолетового цвета рекомендуется применять в коллаже, который можно повесить над столом, где готовят уроки, – это повысит восприятие учебной информации.

Коричневый цвет указывает на потребность в безопасности, контакт с витальным, природным, на стремление к преодолению деструктивных сил, чтобы вернуться к здоровому состоянию.

Юнг отмечал, что коричневый в работах его клиентов может быть связан с функцией ощущений.

Белый цвет содержит все цвета спектра поровну при их смешивании. Все цвета в нем равны. Белый цвет является первым шагом к гармонии. Он вдохновляет, помогает преодолевать трудности.

Серый цвет – нейтральный, отражает подавленность, отверженность, эмоциональную отгороженность.

Черный цвет – это цвет бессознательного, тьмы. Он выражает депрессивное состояние, подавленность, заторможенность, а иногда чувство неадекватности. Если черный используется для прорисовки тени в рисунке, то в некоторых случаях это может являться проекцией темных мыслей или страхов.

Отражение эмоционального состояния ребенка по предпочитаемым цветам в рисунке

В цветном рисунке ребенка всегда отразятся его настроение и эмоции.

Рисуя, ребенок уже в 3–4 года выбирает тот цвет, который наиболее точно отражает его психическое и эмоциональное состояние. Преобладание какого-то одного цвета на рисунке может указать на возникшую проблему в состоянии ребенка.

Так, например, избыток **черного** цвета в рисунке свидетельствует о том, что ребенок подавлен, выражает протест и нуждается в перемене обстановки.

Коричневый цвет в большом количестве указывает на отрицательные эмоции, дискомфорт, иногда болезненное состояние.

Преобладание **зеленого** цвета говорит о недостатке материнского тепла, стремлении к безопасности и нежелании даже малейших перемен.

Много **красного** на рисунке – показатель лидерства, силы воли и активности.

Обилие **фиолетового** цвета характерно для рисунка ребенка особо чувствительного и ранимого.

Желтый означает положительные эмоции. Избыток этого цвета в рисунке свидетельствует об оптимистическом настроении, любознательности, общительности и творческих наклонностях.

ВАЖНО!

При диагностике эмоционального состояния по предпочитаемым цветам как ребенка, так и взрослого важно учитывать не только единственный цвет, но и цветовую палитру.

Известный арт-терапевт Джоан Келлог выделяет 4 основные палитры:

1. **«Рептильная палитра»** – все «грязные» оттенки, темные цвета, черный (не только в рисунке, но и в окружающих предметах, вещах, одежде) часто применяют люди, которые испытывают физический или психологический дискомфорт. Часто это цвета болезненного состояния. В такое состояние, кстати, может «погрузиться» вполне здоровый человек, если будет носить одежду именно таких цветов. Часто детским психологам и арт-терапевтам приходится сталкиваться с детьми, как правило, мальчиками, которые буквально не «вылезают» из болезней. Мамы таких детей надевают на них одежду преимущественно «немаркированных» цветов. Смена гардероба нередко оказывается ключом к тому, чтобы ребенок начал чувствовать себя лучше.

2. **Натуральная палитра «Палитра детства»** – все естественные, насыщенные, контрастные и яркие цвета. Такую палитру предпочитают здоровые люди с детства и до 30–45 лет. Идеально, когда ребенок выбирает такие цвета, так как они свидетельствуют об оптимальном психологическом состоянии.

3. **Пастельная палитра.** Это полупрозрачные, бледные и спокойные оттенки цветов. Обычно их выбирают люди зрелого возраста. Предпочтение такой палитры у детей или у достаточно молодых людей может быть признаком утомления, психического или душевного истощения.

4. **Радужная палитра** – блестящие или переливающиеся, как на голограмме, цвета. Обычно их выбирают люди, переживающие состояние «озарения», душевного подъема, совершившие открытие и т. п.

Техника проведения психологических рисуночных и цветовых тестов

Интерпретация рисунка широко используется в психодиагностической практике.

Основные рекомендации по технике проведения психологических рисуночных тестов следующие.

Тестируемому необходимо дать чистый лист формата А4, простой карандаш (не очень твердый, ТМ, чтобы можно было оценить степень нажима исследуемого), ластик. Желательно не применять для проведения диагностики фломастеры и шариковые ручки, так как в этом случае рисунок будет отличаться от рисунков, выполненных карандашом, и затруднит его интерпретацию.

Основные рекомендации по технике проведения цветовых тестов следующие.

Тестируемому необходимо дать чистый лист формата А4, набор карандашей, содержащий все основные цвета спектра и черный. Желательно, чтобы каждый цвет был представлен двумя-тремя оттенками, наиболее подходящими для тестирования.

Интерпретация цветовых решений особенно важна при расшифровке спонтанных рисунков. Следует помнить, что точная интерпретация цветового решения не может быть сделана, если у испытуемого нет в наличии всего набора цветных карандашей. Цвета могут символизировать определенные чувства, настроения и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов. Но нужно быть очень осторожным при интерпретации конкретных образов, так как цвета очень многозначны. Более того, в обществе существует определенное соглашение по поводу определенных цветов. Конвенциональное использование цветов менее информативно, чем спонтанное.

Инструкцию к тесту и задание следует произносить четко и понятно.

ВАЖНО!

Не следует забывать, что для детей младшего возраста рисование воспринимается как игра, следовательно, для них психологический рисуночный тест можно и нужно проводить в игровой форме.

При проведении цветового рисуночного теста ребенка следует учитывать его возрастную ориентацию в цвете.

При первой консультации лучше всего предложить выполнить такие рисуночные тесты, в которых тестируемый мог бы проявить максимум свободы в исполнении рисунка. К таковым можно отнести «Рисунок на свободную тему», «Красивый рисунок», «Автопортрет» и «Несуществующее животное».

Проводящему тест нужно обращать внимание на следующие факты:

1. Расположение листа при выполнении рисунка.
2. Время, затраченное на рисование.
3. Последовательность изображения различных деталей и частей рисунка.
4. Содержание ответов на вопросы.

Важно отметить, что по окончании рисования испытуемому обязательно следует задавать вопросы о том, что он нарисовал: можно попросить описать рисунок или составить по нему рассказ. Ответы необходимо фиксировать.

Как бы ни был выполнен рисунок, не следует его критиковать – в любом случае следует высказать одобрение.

Работу следует подписать, указав имя и фамилию автора рисунка, возраст и причину, по которой тестируемый (или его родители, если это ребенок) обратился за консультацией.

Глава 3

Психологические рисуночные и цветовые тесты для здоровья и успеха

Цветовой личностный тест Макса Люшера

Для определения своего психологического состояния можно воспользоваться восьмицветовым (быстрым) тестом Макса Люшера. В настоящее время трудно себе представить психологию цвета без работ швейцарского психолога, создателя знаменитого цветового личностного теста. Идея создания этого теста появилась у ученого тогда, когда он проводил цветовые исследования по заказу одной рекламной фирмы.

Макс Люшер пришел к выводу, что восприятие цвета человеком сформировалось еще на заре цивилизации и стало передаваться следующим поколениям на генетическом уровне. По мысли психолога, в начале исторического развития жизнь человека определялась лишь двумя факторами, которые не могли быть подвергнуты какому-либо изменению: смене дня и ночи. День требовал от человека активных действий – добывания пищи, защиты и обустройства жилища; на смену дню приходила ночь, а с ней и временное прекращение активной жизнедеятельности. Поэтому до сих пор желтый цвет ассоциируется у нас с дневными хлопотами, а синий – с ночным спокойствием. Наше повышенное внимание к красному цвету не что иное, как проявление генетических воспоминаний о крови животных на охоте и пламени домашнего очага.

Итогом работы Макса Люшера стал гениальный вывод: цвет оказывает решающее воздействие на формирование человеческих эмоций.

На этой субъективной установке по отношению к цвету и построен цветовой тест Люшера для оценки индивидуальной личности. Существует (полный) тест Люшера с семью различными наборами цветов (всего – 73 цветных карточки, в которых отражены 25 различных цветов и оттенков). Для того чтобы провести (полный) тест, карточки надо разложить 43 раза, и для этого потребуется около восьми минут времени. Кроме этого, чтобы научиться толковать этот тест, необходима особая, в том числе и психологическая, подготовка. Поэтому многие врачи в своей практике используют быстрый (или сокращенный) вариант теста Люшера. При постановке диагноза он способен за короткое время указать на возникновение болезни задолго до ее проявления. Тест способен предупредить о таких заболеваниях, как сердечная недостаточность, спазмы сосудов головного мозга или нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, по психологическому состоянию больного.

Доктор Дж. Эрбслех приводит несколько примеров, доказывающих преимущество этого теста, когда другие методы диагностирования оказались безрезультатными. В своей статье «Использование теста Люшера в медицинской практике» он пишет: «Тест углубляет понимание психологического состояния больного и помогает врачу быть менее пристрастным. Тест незаменим в диагностике и лечении. Благодаря простоте и скорости проведения его можно использовать в самой широкой практике».

Метод определения психологического состояния человека по восьмицветовому (быстрому) тесту Макса Люшера основан на интуитивном выборе цвета среди восьми цветных прямоугольников: красного, желтого, зеленого, синего, фиолетового, коричневого, серого и черного.

В быстром тесте Люшера цвета подразделяются на четыре основных и четыре дополнительных. Основные цвета следующие: синий, зеленый, красный, желтый.

Дополнительные цвета – фиолетовый, коричневый, черный, серый – символизируют негативные тенденции. К ним относятся тревожность, стресс, страх, огорчение.

Если тест выполняет уравновешенный человек, который свободен от конфликтов и подавленности, четыре основных цвета займут первые пять позиций [32]. Карточку с цветом, который нравится больше всего, он кладет на первое место, и это означает его наибольшую симпатию к этому цвету. В свою очередь, последняя карточка кладется на последнее, восьмое место, что означает наименьшую симпатию или антипатию к выбранному цвету. Выбор первого цвета – это основной принцип жизни человека. В зависимости от того, какой цвет выбран, определяется нынешний настрой человека. Так, например, выбор зеленого цвета отражает внутреннюю гармонию, говорит о решительности и настойчивости. Второй цвет – это жизненные цели. Третий и четвертый цвета – это эмоции, которые человек реально использует. Пятое и шестое места занимают нереализованные мечты. Если такие цвета как красный и желтый выбираются в последнюю очередь, необходимо задуматься о здоровье. Если на первое место человек ставит черный и серый цвета, то это говорит о проблемах, внутренней тревоге и опасности. Необходимо также знать, что для каждого человека цвет имеет разное значение.

Предпочтение человеком того или иного цвета часто зависит от возраста, пола, культурного уровня, темперамента, образования и разных обстоятельств. При этом яркие цвета обычно предпочитают люди здоровые, со здоровой психикой. Смешанные цвета – люди с тонкой нервной организацией, уставшие от жизни.

Если же речь будет идти о цвете платья, расцветки обоев для гостиной или краски для кухонных стен, то ваш выбор будет определяться не только психологическим состоянием или физической необходимостью (хотя эти факторы тоже будут играть определенную роль), но главным образом соображениями эстетического порядка. Подойдет ли это платье к основным деталям туалета или к фигуре? Будут ли сочетаться эти обои с цветом штор и мебели и т. д. Цвета предпочитают или отвергают также еще и потому, что они напоминают о чем-то определенном. Поэтому не рекомендуется основываться в своем суждении о человеке только на интерпретации проведенного цветового теста. Использование этого теста лучше всего проводить в сумме с другими обследованиями и методиками.

Проводя тест Люшера, не следует думать о сочетании одного цвета с другим, каждый цвет должен восприниматься по отдельности, поэтому эстетическое чувство играет здесь второстепенную роль.

Тест Люшера может применяться и к людям, страдающим дальтонизмом, так как он построен на восприятии цвета, исходя из контраста. Если организм такого человека нуждается в эмоциональном покое, восстановлении физических сил, освобождении от напряжения и стресса, то он инстинктивно выберет более темные цвета. Если же налицо избыток энергии, стремление заняться физическим трудом или творчеством, то выбор упадет на цвета более яркие.

Цветовой тест

1. Ваш любимый цвет? Красный – 3 балла, зеленый – 2, синий – 1 балл.
2. Какие из трех цветов преобладают у вас в одежде (или бы вы хотели так)? Красный – 3 балла, зеленый – 2 балла, синий – 1 балл.
3. Больше всего в вашей квартире или комнате оттенков какого цвета? Варианты ответов, как и в пунктах 1 и 2.
4. Какими красками вы бы написали буквы на бумаге, на которую именно сейчас смотрите и читаете? Тоже три аналогичных ответа.
5. Вы бы предпочли для лечения и оздоровления таблетки или настойки какого цвета? Варианты прежние.

Теперь подсчитайте общую сумму баллов.

1– 5. Вы себя насильно успокаиваете и контролируете, так как живете очень тревожно, беспокойно и раздражительно каждый день.

6-10. Ваше эмоциональное самочувствие гармоничное и умеренное. Скорее всего, вы уверенный в себе и людях человек.

11– 15. Вы сознательно и силой воли напрягаетесь и тонизируете себя, потому что не любите свое «я» и его судьбу, пытаетесь отдыхать в болезни, а не до нее.

Если вы выбрали не срединный зеленый, то тогда вам лучше всего заняться цветотерапией по древнекитайской теории пяти первоэлементов УСИН. Следуя этой теории, каждый орган или симптом можно лечить или только своим цветом, или комбинацией, учитывающей разные взаимосвязи в организме (см. гл. 3).

Тест «Красивый рисунок»

Тест предназначен для обследования детей младшего и старшего возраста с целью выявления психоэмоционального состояния, устойчивости к стрессу, степени творческого развития в соответствии с возрастом. Этот тест очень простой и почти всегда охотно выполняется ребенком.

Задание

Необходимо дать ребенку белый лист А4, цветные карандаши (наиболее желателен набор из 18 цветных карандашей). Кроме того, необходимо тестируемому дать простой карандаш, ластик. И попросить его нарисовать самый красивый рисунок, все, что захочет, разными карандашами. Если ребенок отказывается это делать или говорит, что не умеет рисовать, подбодрите его такими словами: «У тебя все получится!»

Немаловажную роль в интерпретации рисунка играет порядок выполнения задания. Внимательно наблюдайте, в какой последовательности берутся карандаши, с каким цветом ребенок работал сначала, а какими он закончил рисунок. Ведь во время рисования настроение может меняться. Чтобы не забыть, пометьте себе незаметно на листке это чередование.

Интерпретация на тест «Красивый рисунок»

Ребенок чаще всего использует **темные тона** (сочетание черного с коричневым, и синим, и фиолетовым), это может говорить о:

- сниженном настроении;
- депрессивном внутреннем состоянии.

Если цветовая палитра рисунка бедная и все количество многообразных цветовых решений сводится лишь к **одному-двум цветам**, причем чаще присутствует простой карандаш, слабый нажим (штрихи еле заметны, отсутствует яркость рисунка), то это может указывать на:

- астению, пассивность, отрицательное отношение к обследованию;
- общее утомление на фоне текущей или недавней болезни;
- эмоциональное истощение после стресса;
- понижение общего уровня активности;
- снижение настроения;
- легкие депрессивные признаки поведения.

Если ребенок рисует карандашами очень мягких и светлых оттенков, комбинируя их и сочетая с другими карандашами, близкими по цветовой гамме, то у него может быть:

- высокая чувствительность к окружающему его эмоциональному фону (ребенок остро реагирует на любые события и подолгу их «пережевывает» в себе);
- повышенная тревожность;
- неуверенность в самом себе.

Если в подборе цветовой гаммы наблюдается повышенная яркость, резкая контрастность, бросающаяся в глаза, линии и штрихи выполнены с сильным нажимом, возможно, ребенок ощущает:

- высокую эмоциональную напряженность;
- повышенную тревожность;

- стресс (использование ярко-красных и темно-красных карандашей приблизительно 70–90 % над остальными цветовыми оттенками);
- агрессивность и конфликтность с кем-либо.

Подобные чувства проявляются чаще всего в ответ на что-то неприятное, произошедшее ранее с ребенком (обидели в садике, подрался с кем-то, не понят папой или мамой и т. д.), то есть всегда имеется причина, вызванная психотравмирующей ситуацией.

Если в рисунке **преобладают** чистые и яркие цвета в разумном сочетании, без выраженного преобладания какого-то одного цвета над другим, если нажим карандаша умеренный, а использование темных оттенков оправдано для подчеркивания общей контрастности (например, обведенные черным колеса машины), можно говорить:

- о благоприятном психоэмоциональном состоянии ребенка;
- об устойчивости к стрессу.

После того как рисунок будет закончен, обязательно похвалите ребенка и расспросите, что он нарисовал.

Анализ рисунков к тесту «Красивый рисунок»

Маша, 8 лет

По словам мамы, девочка стала часто болеть простудными заболеваниями, из-за чего ей приходится подолгу сидеть дома, не видется со своими одноклассниками и школьной подругой. Девочка в душе грустит без общения. Может, поэтому ее красивый рисунок выглядит таким образом: одинокая пустая лавочка, деревья с голыми ветками и опавшей листвой. Но по рисунку девочки также видно, что она идет на поправку: на это указывает солнышко, выглядывающее из-за тучи, и общее ощущение от рисунка, который воспринимается как светлый и чистый. В рисунке отсутствуют темные цвета, а также преобладание какого-то одного цвета над другим, что указывает на устойчивость девочки к стрессу и неплохое психоэмоциональное состояние. Это значит, что болезнь девочкой воспринимается как временное явление и она справляется со своим психологическим состоянием, а у мамы нет больших причин для беспокойства (см. цветную вкладку, рис. 3).

Настя, 11 лет

Девочка худенькая, высокая, с большими карими глазами. Девочку на прием привела мама с жалобами на то, что она стала неохотно выполнять уроки и заниматься музыкой, стала замкнутой, вялой. Кроме того, девочка начала постоянно попадать в какие-то странные ситуации: то замок с верхнего шкафа в школе упал ей на голову, то обожглась кипятком дома и т. п. Разговорить девочку получалось плохо, но на просьбу нарисовать красивый рисунок она с оживлением откликнулась. Перед ней лежала целая коробка цветных карандашей, но начала она свой рисунок с рисования зайцев, которых этим же карандашом и раскрасила. Потом нарисовала цветы, а вот солнце нарисовала в последнюю очередь. Затем раскрасила цветными карандашами цветы и темно-зеленым траву. Когда дело дошло до раскраски неба (фона), немного раскрасив его с сильным нажимом, девочка бросила это делать, сказав, что рисунок закончила. Теперь она была более разговорчивой, так как через рисование ушли зажимы и напряжение. Выяснилось, что девочка очень сильно переживает развод родителей (внутренний эмоциональный стресс и отразил незаконченный рисунок, выполненный в контрастных, почти темных тонах) и то, что папа теперь с ними не живет. Девочка сказала, что очень надеется, что папа вернется. Солнце, яркие цветы и два зайца на ее рисунке – разве это не есть та самая надежда? Таким образом, все переживания девочки отразились на ее рисунке (см. цветную вкладку, рис. 4).

Тест «Человек под дождем»

Тест ориентирован на диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им, он также может рассказать о возможности человека к адаптации.

Тест подходит как для детей 9-12 лет, так и для взрослых, выполняется по выбору обследуемого в черно-белом варианте (простым карандашом) или в цвете (например, цветными карандашами).

Задание

Для выполнения теста понадобится два листа бумаги, которые необходимо расположить вертикально, простой карандаш (или цветные карандаши), ластик. Попросите тестируемого нарисовать два рисунка на этих листах. Первый рисунок должен отображать фигуру человека, а второй – человека под дождем. Задание выполняется последовательно, а именно: после того как будет нарисован человек, предложите нарисовать на другом листе человека под дождем. При этом следует пояснить, что рисунки могут быть объединены общим сюжетом, но могут быть и абсолютно разными, не связанными между собой по смыслу.

Интерпретация рисунка

Первый рисунок отражает представление человека о себе в обычной ситуации, а второй – в неблагоприятной.

ТЕСТОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ (ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХОМОТОРНОГО ТОНУСА)

Нажим

Слабый нажим – пассивность, депрессия.

Сильный нажим – импульсивность.

Очень сильный нажим – гиперактивность, иногда агрессивность. Добивается своей цели.

Особенности линий

Легкие линии – недостаток энергии, скованность.

Линии с нажимом – агрессивность, властность, настойчивость, тревожность.

Неровный нажим – импульсивность, нестабильность, тревога.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИНИЙ, КОТОРЫМИ РИСУЕТСЯ КОНТУР ФИГУРЫ ЧЕЛОВЕКА

Разрыв контура – сфера конфликта.

Неотрывные линии – изоляция.

Много острых углов – агрессивность, плохая адаптация.

Двойные линии – тревога, страх, подозрительность.

Штриховка – зона тревожности.

РАЗМЕЩЕНИЕ РИСУНКА

1. Если рисунок расположен в верхней части листа, это может означать высокую самооценку человека, недовольство своим положением в обществе, нехватку признания.

2. Когда в верхней части листа располагают очень маленькую фигуру человека, это говорит о том, что тестируемый считает себя своего рода непризнанным гением.

3. Расположение рисунка преимущественно в нижней части листа указывает на **низкую** самооценку, подавленность, страхи, неуверенность в себе, незаинтересованность своего положения в обществе.

4. Если рисунок расположен больше в левой части листа, то это говорит о том, что в своих действиях автор рисунка чаще опирается на прошлый опыт, пассивен.

5. Если большая часть рисунка располагается в правой стороне листа, то это указывает на человека действия, энергичного и активного, который акцентирует свое внимание на будущее.

ЧЕЛОВЕК

Поза, ракурс

Если человек повернут влево – внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом.

Если человек повернут вправо – автор рисунка устремлен в будущее, активен.

Человек изображен спиной – проявление замкнутости, конфликтность, иногда негативизм.

Человек идет или бежит – творческая направленность, в некоторых случаях желание скрыться от кого-либо.

Человек на рисунке стоит неустойчиво – это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Человек лежит или сидит – пассивность.

Голова в профиль, тело анфас – тревожность, иногда потребность в общении.

Занимается какой-нибудь работой – высокая активность.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике.

Голова

Непропорционально большая голова – высокая значимость интеллекта.

Маленькая голова – низкая значимость интеллекта

Голова отсутствует – гиперактивность, импульсивность.

Глаза

Большие заштрихованные глаза говорят о наличии страхов, желании контролировать внешнюю среду.

Маленькие глаза-точки (палочки) – погруженность в себя, избегание визуальных стимулов.

Закрытые глаза – стремление избегать неприятных визуальных контактов.

Пустые глаза – астения, импульсивность, иногда страхи.

Подведенные глаза с ресницами – демонстративность.

Отсутствие глаз – свидетельство гиперактивности, высокой импульсивности.

Нос

Нос выдающийся с горбинкой – презрение, ирония.

Нос особенно большой – недовольство своей внешностью.

Хорошо прорисованные ноздри выражают агрессию.

Рот

Рот отсутствует или очень маленький – астения, негативизм.

Впалый рот – пассивность.

Рот перекошен – негативизм, иногда отрицательное отношение к тестированию.

Очень большие губы, жирно обведенные – значимость сексуальной сферы.

Рот с хорошо прорисованными зубами – агрессия.

Уши

Уши очень большие – подозрительность.

Уши маленькие – стремление не слышать и не воспринимать критику.

Волосы

Волосы сильно заштрихованы – тревожность.

Тщательно прорисованы как волосы, так и прическа – демонстративность.

Фигура

Очень полная – в некоторых случаях недовольство своей внешностью.

Длинная, худощавая – астения.

Уродливая – негативизм, импульсивность.

Фигура обнажена или просвечивает через одежду – повышенный интерес к сексуальной сфере.

Фигура, согнувшаяся от ветра, – потребность в любви и заботе.

Фигура с ранами и шрамами – невротическое состояние.

Фигура с татуировкой – негативизм.

Руки

Отсутствие рук – импульсивность, нарушение общения.

Руки расположены близко к телу – напряжение.

За спиной, скрещены на груди, в карманах, уперты в бока – нежелание общения, в некоторых случаях враждебность.

Руки расставлены в разные стороны – общительность.

Руки длинные и мускулистые – стремление к физической силе, храбрости.

Руки очень короткие – отсутствие стремлений, чувство неадекватности.

Кисти рук отсутствуют или укорочены – недостаток в общении.

Очень большие кисти – потребность в общении.

Кисти рук зачернены – конфликтность.

Большой кулак, острые ногти – агрессивность.

Большие пальцы – грубость, агрессия.

Ноги

Ноги широко расставлены – потребность в общении.

Ступни ног отсутствуют – пассивность.

Ступни ног очень маленькие – неумелость в социальных отношениях.

Ступни ног большие – потребность в опоре.

Средства защиты от дождя

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

Очень большой зонт – желание в трудной ситуации получить поддержку от авторитетных лиц.

Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

Шляпа на голове – потребность в защите от вышестоящих людей.

ФОН, ОКРУЖЕНИЕ

Дождь

По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде.

Уравновешенные, одинаковые, в одну сторону, штрихи 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 указывают на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

Лужи, грязь

Символизируют нерешенные проблемы, отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя».

Если лужа находится слева, значит, человек видит проблемы в прошлом.

Если справа – предвидит их в будущем.

Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

Тучи

Косматые, темные и многочисленные тучи говорят о том, что человек склонен заранее ожидать неприятности.

Молния

Молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека.

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.