



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**

«Издательство 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 — «Издательство 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
© Издательство 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
Конец ознакомительного фрагмента.	16

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 необдуманно 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.

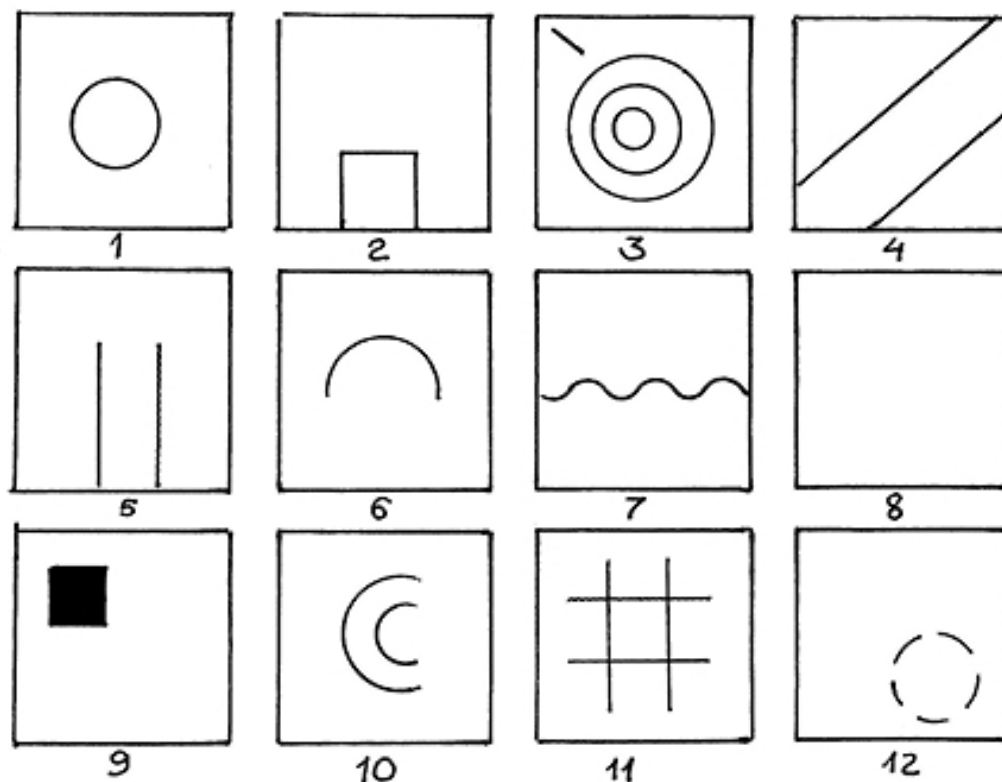


Рис. 1

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;

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.