

**Маргарита Шевченко**

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ И ЗАДАНИЯ**

**Рисуночная цветотерапия  
для всей семьи**



Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.9.072.423

ББК 88.53

Ш37

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

*Иллюстрации М.А. Шевченко*

**Шевченко, Маргарита Александровна.**

**Ш37** Психологические тесты и задания. Рисуночная цветотерапия для всей семьи / М.А. Шевченко – Москва : Издательство АСТ, 2018. – 144 [8] с.: ил. – (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

© Шевченко М.А., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

# Содержание

<b>Предисловие</b> .....	7
<b>Глава 1. Ресурсы человека.</b>	
<b>Внутренние ресурсы и личностный потенциал человека</b> .....	11
Отчего возникает эмоциональное выгорание .....	13
Как пополнить контейнер внутренних ресурсов .....	15
<b>Глава 2. Психологические рисуночные тесты для познания себя и своего ресурсного состояния</b> .....	17
Как наилучшим образом проводить самотестирование .....	17
Узнаем лучше себя и свой характер .....	18
Тест «Нарисуй свой характер» .....	18
Тест «Дорисуй рисунки и узнай себя» .....	22
Тест «Тайны внутреннего мира» .....	23
Тест «Фундамент вашей личности» .....	25
Тест «Морские сокровища» .....	27
Тест «Человек из геометрических фигур» .....	30
Ваш тип мышления .....	34
Тест «Практик или логик?» .....	34
Тест «Сенсорик или аналитик?» .....	36
Индивидуальные особенности, эмоциональное состояние .....	39
Тест «Инь и Ян» .....	39
Тест «Трещины» .....	40
Тест «Несуществующее животное» .....	42
Мандала эмоций .....	55
Тест «Ущелье» .....	56
Коммуникабельность, поведение в нестандартных ситуациях ....	58
Тест «Ваше место в семье» .....	58
Тест «Готовы ли вы к жизненным сюрпризам?» .....	60

Тест «Хороший ли вы друг?» .....	62
Тест «Хозяин своей судьбы» .....	64
Тест «Ваши действия в критической ситуации» .....	67
Тест «На доверие» .....	69
Ваши цели и приоритеты .....	72
Тест «Разрисуй свою кружку» .....	72
Тест «Ваша целеустремленность» .....	74
Тест «Четыре рисунка» .....	76
Тест «Вагончик тронется» .....	77
Тест «Куда бежит олень?» .....	80
Ресурсное состояние, настроение, творческие способности .....	82
Тест «Свободный рисунок» .....	82
Тест «Мой автопортрет» .....	84
Тест «Мое настроение» .....	86
<b>Глава 3. Психологические ассоциативные тесты .....</b>	<b>90</b>
Несколько слов об ассоциативных тестах .....	90
Рекомендации по самотестированию .....	90
Тест «Ассоциации» .....	91
Тест «Лес» .....	94
Тест «Путешествие» .....	95
Тест «Сказка» .....	97
Тест «Любимый пейзаж» .....	100
Тест «Волшебные двери» .....	102
Тест «Новое жилище» .....	105
Тест «Синяя птица» .....	108
Тест «Судебное разбирательство» .....	109
Тест «Кошки» .....	110
Тест «Чтение журнала» .....	112

<b>Глава 4. Арт-дневник</b>	
<b>«Самопознание: мой личностный потенциал» .....</b>	<b>114</b>
<b>Глава 5. Упражнения для позитивного настроения на жизнь ....</b>	<b>117</b>
Позитивное мышление	
как сильнейший антидот от выгорания .....	117
Упражнение «Мой идеальный день» .....	117
Упражнение «Жизнь без негативных слов» .....	118
Упражнение «Фиолетовый браслет: мир без жалоб» .....	119
Упражнение «Будьте благодарны» .....	120
Упражнение «+5» .....	120
Упражнение «Мирный договор с прошлым» .....	121
Упражнение «Нацельте себя на успех» .....	121
Упражнение «Быстрым шагом к успеху» .....	122
Упражнение «Наполняем сердце радостью» .....	123
Упражнение «Календарь радости» .....	125
<b>Глава 6. Медитативная практика .....</b>	<b>127</b>
Как медитация может изменить вашу жизнь .....	127
Медитации Ошо .....	128
Медитация «Рожденный заново» (по ОШО) .....	129
Медитация «Вселенская Любовь» (по Гуру Ар Сантэму) .....	131
Медитация «Осознание» (по Д. Мали) .....	132
Медитация «Вода» .....	137
Практика неосознанной медитации в стиле дудлинг .....	142



*«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*

## 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.

«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 эпиграфом 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 впе-

ред, 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» ввергает нас в деструктивные эмоции, а именно: обиду, тоску, отчаяние, агрессию, вызывает сбои 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