

ЭКСПРЕСС

МЕТОДИКИ И ТЕСТЫ
ПСИХОДИАГНОСТИКА

Новая целостная психология

Новые взгляды на психодиагностику

Экспресс-психодиагностика в коммуникациях

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

БахраХ-М

Е.СМИРНОВА

**ЭКСПРЕСС-ПСИХОДИАГНОСТИКА
(ВВЕДЕНИЕ В ЦЕЛОСТНОСТНУЮ ПСИХОЛОГИЮ)**

2005

ББК 88

С50

Смирнова Е.Т. ЭКСПРЕСС-ПСИХОДИАГНОСТИКА

Введение в целостную психологию.

Методики и тесты.- Самара: Издательский дом

«Бахрах-М», 2005.-320 с.

ISBN 5-946448-041-3

Мы ежедневно вынуждены производить немедленную оценку ситуации и намерений людей. Это касается не только психологов, медиков, работников правопорядка, таможни, различных сервисных служб, но и практических представителей любой профессии, чья деятельность связана с постоянным общением с людьми. Кроме того, подчас полезна и необходима самодиагностика. Большое практическое значение при этом имеет экспресс-психодиагностика, которая акцентирует внимание на выраженных (экспрессивных) проявлениях человека и даёт возможность получать данных «здесь и сейчас», без длительной обработки и анализа результатов.

ISBN 5-946448-041-3

© Смирнова Е.Т., 2005

© Издательский дом «Бахрах-М», 2005



Елена Тимофеевна Смирнова (Дубова).

2003 г. Москва.

Об авторе

Елена Тимофеевна Смирнова (Дубова) – окончила Ростовский-на-Дону государственный университет по специальности - психология.

С 1976 года работает психологом-практиком с различными категориями людьми. В течение 10 лет работала патопсихологом и психотерапевтом в различных психо-неврологических и наркологических учреждениях, где ежедневно использовала весь доступный тогда в стране аппарат психодиагностики, проводя тестирование.

В 1982 организовала и возглавила лабораторию медицинской психологии и психотерапии при Краснодарском краевом наркологическом центре, одним из основных направлений работы которого, являлись исследования особых состояний сознания, в том числе достигаемых наркотическими средствами.

С 1988 по 1995 год - главный психолог (психотерапевт) НИИ социологических исследований Минтяжмаша СССР (в последующем ГФП «Центр экспертиз, консультаций и прогнозов»).

С 1991 года живет и работает в Москве. Работала в Федеральной службе России по делам о несостоятельности и финансовому оздоровлению, осуществляя тренинговую работу с персоналом.

С целью разобраться в путях развития современной психологии прошла специализации по медицинской психологии (МГУ, 1982); по психотерапии (Ленинградский НИИ психоневрологический институт им. В.М.Бехтерева, 1985, 1987); по даосской терапии (цигун) («НПЦ нетрадиционных методов оздоровления» при Госкомспорте СССР, 1990,1991); по трансперсональной психологии (УМЦ АО «Психотерапия» Москва, 1993, 1994) и др.

Как психолог-практик Е.Смирнова занималась все эти годы индивидуальной и групповой психотерапией. Накопив большой профессиональный опыт, и осмыслив его, она защитила диссертацию по теме «Психология религии и религиозная психология. Опыт философского анализа» (Российская академия государственной службы при Президенте РФ (1999).

Имеет более 40 публикаций в профильных изданиях, автор книг, среди которых «Кадры. Технологии управления». М. 2001; «Введение в религиозную психологию. С. 2002; «Психодиагностика в сервисной деятельности с практикумом» 2003; «Чудеса в наши дни. Свидетельства православных христиан», 2003 и др.

Елена Тимофеевна Смирнова является руководителем отраслевой лаборатории НИЦ ИТТС МГУС (Московского государственного университета сервиса).

Член Союза журналистов Москвы.

*Моим родителям
Тимофею и Вере
С благодарностью,
уважением и любовью.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждый из нас ежедневно вынужден производить немедленную оценку ситуации и намерений людей. Это, относится не только к работникам органов правопорядка, таможни, скорой помощи, но и к исполнителям любого вида труда (особенно сервисного). Кроме того, сложное время, в котором мы живем, заставляет нас постоянно быть «на чеку»: возможность террористического акта, возникновения техногенных и экологических катастроф - реальность.

Большое практическое значение для таких случаев имеет **экспресс-психодиагностика**, которая акцентирует внимание на выраженных (экспрессивных) проявлениях человека и даёт возможность получать данные «здесь и сейчас», без длительной обработки и анализа результатов. Строго научными способами это, практически, не удаётся сделать, так как научное мировоззрение, как оказалось, не является универсальной парадигмой, о чем теперь прямо говорят многие маститые ученые.

Как же производить мгновенную оценку ситуации? До недавнего времени было распространено мнение, что это возможно лишь интуитивно, а интуиция, имеет врожденный характер, а значит - удел немногих.

Однако, исследования, проведенные в последние десятилетия говорят о другом. Результаты их не укладываются в старые подходы к познанию человека и его намерений, которые были построены на традиционной научной парадигме.

В данной книге мы назовем новейшие открытия ученых в области физиологии, медицины, бионики, которые подводят нас к представлениям о **целостности** человека, о том, что человеческий организм – так же как и другие живые системы - нелинейная энерго-информационная система, в которой все взаимосвязано и которая является составной частью ноосферы.

Каждый человеческий организм имеет особые механизмы, позволяющие эффективно и практически мгновенно осуществлять экспресс-

психодиагностику. Это способности сенсорики воспринимать информацию, которая не осознаётся, перерабатывать её в смысловые структуры и организовывать деятельность человека для удовлетворения своих потребностей. Очевидно, что весь окружающий мир воздействует субсенсорно на организм каждую секунду, обеспечивая его жизнедеятельность. А сам организм является большим отражающим зеркалом или ещё точнее сказать - одним большим «рецептором».

В отличие от технического измерения (где единицами являются технические величины), живое человеческое измерение, кроме размеров собственного тела пользуется и такими единицами, как образы, чувства, мысли-мерки, символы, и др., которые являются ни чем иным как дозированными отражениями окружающего мира. В них содержится информация о предметности, которой можно придать число и меру – создавать из них себе эталоны: **сенсорные, перцептивные, мнемические, знаковые, смысловые.**

Поскольку человек и среда - единое целое, они постоянно контактируют друг с другом, взаимодействуют, обмениваются информацией и энергией. Человек, действуя, воспринимает информацию и энергию через **систему символов** – опыт человечества, который свёрнут в огромные сгустки информации, доступные пониманию каждого человека. При этом человек измеряет среду, сличая её **со своими эталонами.**

Предлагаемая здесь новая целостная (холистическая, от лат. Холе - целое) психология базируется на следующих основных принципах:

1. **Сознание (психические проявления) – первично, материя - его производная;** в сложном развитии живого, поле и функция формируют организм (органы) и предметную деятельность;
2. **Сознание и материя - взаимозависимы.** Рассматривая человека с новых точек зрения, остается признать, что человек - это единая система

духовно-нравственных проявлений индивидуального сознания и физиологических проявлений конкретного тела.

3. **Высшие формы бытия (сознание) - несводимы к суммам, комбинациям низших элементов (например, структуре мозга).** Любое живое существо (человек) и неживое (например, тело умершего человека) взаимодействуют с процессами существования всей природы (Вселенной, Бога). **Всё со всем навсегда взаимосвязано, поэтому принципиально доступно человеческому сознанию для отражения (изучения, диагностики).**

4. Для изучения окружающего мира недостаточно строго научного подхода, предполагающего выработку и **схематизацию** знаний о действительности. **Смысл и процесс отражения** исследователем природы и себя – не могут быть абстрактными, они всегда содержат **этическую и действенную** компоненты. Поэтому на **первый план** выходят **ответы исследователя на другие жизненно важные вопросы: Что происходит с той частью Вселенной, в которую он вмешивается в процессе познания и что исследователь дальше намерен делать с полученной информацией?**

С точки зрения целостного подхода, человек - душа и тело – живой измерительный прибор, а мысль, чувства, образы человека – это инструменты, эталоны, образцовые меры оценки того, что он в процессе взаимодействия измеряет. Тогда, в отличие от современной академической психологии, которая исследует каждое явление психики, скорее - искусственно, извлеченно из реально живого действующего человека, мы представляем процесс психодиагностики по-другому.

Рассмотрим две ситуации психодиагностики: когда диагноз ставит сам человек **о своих** качествах на основе **своих эталонов (самодиагностика)** и когда человек диагностирует качества другого человека на основе также **своих эталонов** (которые нередко носят универсальный характер). В первом случае - **самопсиходиагностика** – это **осознавание себя и выявление своих возможностей в непривычных обстоятельствах.** Во втором случае, когда

человек научается пользоваться своим телом, как измерительным прибором, он может измерять им же и других людей.

Получается, что и тестируемый, и исследователь, и прибор для измерения себя – один человек. А сами испытания – становятся аналогом конкретных действий в обычной жизни (в отличие от классических тестов, часто не имеющих связи с деятельностью).

Включенный к каждой главе книге ПРАКТИКУМ предлагает тесты и методики, использующие новый подход целостной психологии и элементы экспресс - психодиагностики.

От автора

I. НЕКОТОРЫЕ НОВЫЕ НАУЧНЫЕ ФАКТЫ О ЧЕЛОВЕКЕ ТЕОРИЯ

В 1923 отечественный ученый А.Г.Гурвич обнаружил вокруг клетки свечение, имеющие электро-магнитную природу. Он назвал этот процесс **митогенез** или **биологическое поле**, но объяснить его не смог. Общий уровень науки тогда был для этого недостаточным. Предположения на основе данного открытия, что организм имеет поле электро-магнитной природы вызывало скепсис у коллег - исследователей.¹

Академик Бехтерев В.М., который ещё в 1885 г. основал первую в России экспериментальную психологическую лабораторию, в начале 1920-х годов приступил совместно с Л.Л.Васильевым и известным дрессировщиком В.Л.Дуровым к опытам по «мысленному» воздействию на животных (внушению). Они также проводили исследования по изучению биофизических энергоинформационных связей в живой природе. На основе этих работ В.М.Бехтерев показал возможность включения в энергобаланс человеческого организма внешней энергии через органы чувств.²

Стало ясно, что человеческий организм не изучен до конца. Исследования, объясняющие данные феномены, начались ещё в начале прошлого века. Австрийский ученый П.Вейс на основе своих исследований предположил, что вокруг эмбриона (зародыша) образуется **морфогенетическое поле**, которое создает из клеток отдельные органы и организм целиком, т.е. **оно первично по отношению к органу**.

Подобные же исследования привели в 1944 г. отечественного инженера В.С.Грищенко к идее, о существовании помимо известных трех состояний

¹ Гурвич А.Г. Теория биологического поля. М.Сов.наука.1944

² Ханцеверов Ф.Р. Эниология. Кн.1.От интуитивных догадок – к современной науке/ Международная академия энергоинформационных наук. СММ. М. 1996. С35, 37.

вещества (жидкое, газообразное, твердое) - **четвертого** - присущего только живому, также состоящему из атомов и молекул. Он назвал его **биоплазма**.

Академик Охатрин А. на основе анализа результатов своих исследований пришел к выводу, что все тело человека, начиная с клетки, пронизано элементарными сверх-легкими частицами, он дал им имя - **микролептоны**. Масса этих частиц меньше массы электрона. По мнению академика, это атомно-молекулярный уровень - основа жизни, души, разума. Микролептоны обладают особыми характеристиками, связанными с состоянием психики и намерениями человека. В экспериментах, при положительных нравственно-этических выборах человека, связанных с понятием «добро» - микролептоны - легки, если в эксперименте человек делал негативный выбор – микролептоны тяжелели. Эти исследования показали, что функционирование тела напрямую связано с деятельностью психики.¹

В 1898 г. на Пятой фотографической выставке, проводившейся Русским императорским обществом в Соляном городке были показаны «электрографические» фотографии инженера Я.О.Наркевича-Иодко (монет, листьев, пальцев рук и др.). Снимки были получены без фотоаппарата. Электрические заряды пропускались между предметами и электродом, покрытым фотобумагой. За несколько лет до этого подобное явление было обнаружено чешским физиком Б.Навратилом. Поскольку тогда еще не был открыт электрон, объяснить эти явления не смогли ни авторы, ни их последователи (Ф.Нифер, 1900; В.Цапек, 1911; С.Прэт и Д.Шлеммер, 1939). Позже в 1945 г. профессор МГУ Г.Спивак получил «электрографические» снимки с помощью разрядов, создаваемых импульсами постоянного тока.²

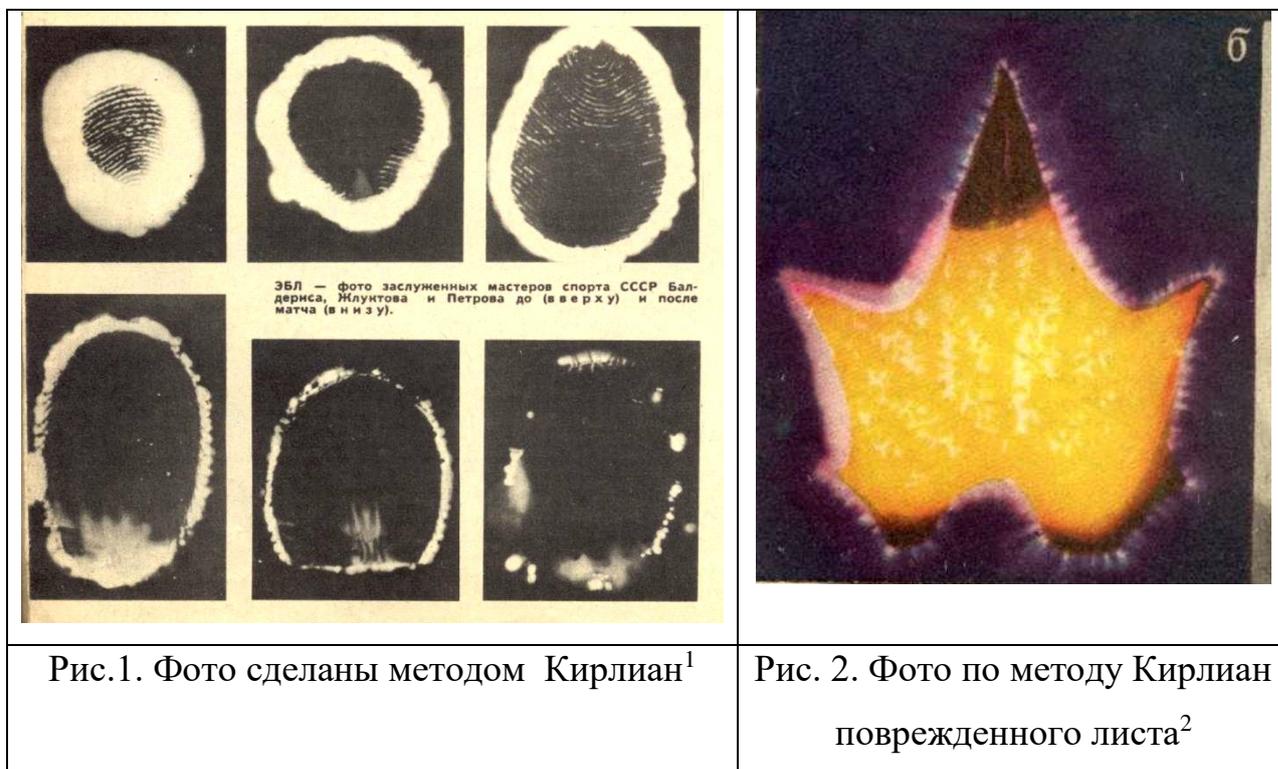
В 1949 году супруги В. и С. Кирлиан из Краснодара получили авторское свидетельство на способ фотографирования с помощью токов высокой частоты. По инфракрасному свечению оказалось возможным

¹ Охатрин А.Ф. макрокластеры и сверхлегкие частицы. Доклады АН СССР. Т. 304. № 4. 1989.; Паутов Г.А. Тонкоэнергетическая структура человека и космоса. Теория и практика//Научно-практические аспекты народной медицины.ч.П.М.2003. с. 63.

² В.Адаменко. Лучи жизни.ТМ.№7.-1973.

определять состояние живого вещества (растения, животных, людей).

См.Рис.1



Фотографии живых объектов показали, что организм имеет свечение **целостного** организма: например, лист, имеющий оторванную часть, сохраняет свечение и на повреждённом участке. См.Рис.2

Президент Института квантовой генетики доктор биологических наук П.П.Гаряев (создатель нового направления волновой генетики) своими исследованиями доказал, что существуют *голографические супергеномы*, которые помнят наследственную материальную и пространственную информацию, в которой хранится энергетический каркас клетки, групп клеток. **Супергеном** - своеобразный каркас органа, «матрица» всего организма, комплект программ жизни и свертывания (смерти). При страхе, угнетенности, испытываемом живым существом, мозг получает программу негативную, которая дезориентирует поведение и выборы человека в разрез

¹ В.Оксень. Увидеть незримое. ТМ.№ 7.- 1980

² Л. Виленская. Светящиеся фантомы.- ТМ.№ 10.-1974

со здоровой «матрицей», что деформирует голографическую структуру супергена. Экспериментально доказано, что по характеру изменения волновых структур нашего тела, в том числе и генетического аппарата, 98% наследственной информации передается волновым путем, и только 1-2% «записаны» на химическом уровне в молекулах ДНК. Отсюда становится понятным, например, явление телегонии, а также значению любого слова (пока хорошо известно было только воздействие на человека проклятия матери или наоборот её благословения).¹

Что такое телегония? 150 лет назад конозаводчики проводили эксперименты в области генетики. Они пытались скрестить лошадей и зебр-самцов. Потомства не получилось, но через довольно продолжительное время у лошадей и их потомков стали появляться полосатые жеребята. Проф. Флинт и Феликс Ладантек в книге «Индивид, Эволюция наследования и неодарвинизм» (М.1889 г.) в главе «Телегония или влияние первого самца» подробно описывают это явление, но причину объяснить не могут. В последующие годы в животноводстве данный эффект неоднократно отмечался на голубях и собаках. Хорошо известен он был и среди людей, что заставляло общество жестко требовать вступать в брак только девственниц. Наиболее очевидно явление телегонии (от «теле» - расстояние, «гон» – рождение) обнаружилась после Олимпиады 1980 г. в Москве, когда через 3-10 лет в славянских браках стали рождаться негрятя, так как у их матерей первыми мужчинами много лет назад были негры. Говоря современным научным языком, в этих случаях произошли изменения некоторых механизмов ДНК: первый мужчина заложил генофонд на энергетическом (полевом) уровне и фактически стал являться генным отцом всех последующих детей данной женщины.¹ Он передаёт информацию, которая остаётся в биополевой оболочке клетки, хотя хромосомно - отец другой. Но связь между первым мужчиной и бывшей

¹ Гаряев П.П. Волновой геном. М. Общественная польза, 1994.

¹ Наряду с древними способами устранения этого эффекта (религиозное покаяние), уже разработаны новейшие сложные биоэнергетические методики.

девственницей сохраняется невидимо между ними - все оставшиеся годы. (Н.Головкин, П.И.Неумывакин, Берт Хеллингер и др.)² В результате любой сексуальной связи (в данном случае – добрачной) всегда происходит изменение в энергоинформационной таблице клеток как у мужчины, так и у женщины, только зримо мы это можем обнаружить лишь на женщине..

До этих исследований человеческого организма ученые знали о том, что природа имеет общий энерго-информационный характер. Но теперь, взгляд исследователей обнаружил, что и человек – био-энерго-информационная система, входящая в общую систему Вселенной. Академик Российской Академии космонавтики В.Д.Шабетников ³ прямо указывает, что во всей Вселенной наблюдается проявление глобального *Закона всеобщего взаимодействия*. Следствием его является то, что духовные ценности - преобладают над материальным. Сознание - одна из форм мироздания. Используя свойства времени и сознания, можно получать доступ к информации о человеке – в прошлом и будущем. Т.е. прошлое, в принципе, может оказывать влияние на настоящее и будущее в силу вечного существования информации о человеке, независимо от того, когда он жил. Человеческая жизнедеятельность имеет общий энерго-информационный (в том числе и электро-магнитный) характер и формирует индивидуальный волновой портрет, который может быть зафиксирован телевизионными методами регистрации. В основе разницы в индивидуальной картине – лежит нравственный, этический критерий (например, по результатам исследований В.Д.Шабетникова у злодеев тело окружают темные сгустки, которые могут быть зарегистрированы измерительной аппаратурой). ¹

Биополе (в контексте описанных исследований) - это электромагнитное поле, лежащее в основе любого явления в Природе, Вселенной, излучаемое живой клеткой в процессе её жизнедеятельности. При этом ученые подчеркивают, что поля и силы бывают только **физические**

² Берт Хеллингер.Порядки любви.Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. Институт психотерапии.М. 2001.

³ Автор нового учения о Мироздании, электромагнитной теории «Фрактальной физики».

¹ А.Мартьянов. Исповедимый путь.М.Прометей.1990

(биологических сил в природе нет). Но эти физические силы действуют у **человека** по разным каналам. А.Г.Гурвич ещё в начале прошлого века выявил 25 электромагнитных волн различной длины, излучаемых человеческим организмом. Наш современник - академик Ю.В.Гуляев отмечает семь каналов - составных биополя: электрическое поле, магнитное поле, инфракрасное излучение с поверхности тела, радиотепловое СВЧ излучение внутренних органов, оптическое поле – хемиллюминесценция, акустические сигналы, химическое поле и рентгеновское излучение человеческого тела, жесткое гамма-излучение, связанное с естественной радиоактивностью, период изменения которого составляет десятки лет.

Рассмотрим более подробно исследования организма человека - как составной части природы (Вселенной).

Тепловидение – позволяет обнаруживать и **замерять инфракрасный тепловой диапазон** человеческого тела, как теплокровного существа (помните градусник?). Инфракрасное излучение человека способно «транслировать» информацию о распределении температуры на поверхности тела и о ее динамике на десятки метров. Можно получать термоизображения на экране монитора. Для тепловидения наиболее информативны открытые части тела – руки, лицо (в миллиметровом слое эпидермиса). Медицина давно пользуется данной диагностикой (функциональным портретом разных систем организма).

СВЧ–излучение - радиотепловой диапазон даёт информацию о глубинных органах внутри тела человека – 5-10 см вглубь (мозг, сердце, печень). Исследователь может «считать» их температуру, ритмы и др. и получить «радиотепловой портрет». Чем длиннее волны, тем с большей глубины приходят излучения. Компьютерная обработка данных всего организма даёт картину температурных полей всех органов человека. Врачи – диагносты уже пользуются такими динамическими радиотепловыми картами (например, карта радиояркостной температуры головного мозга и пр.)

Электромагнитные поля. В человеческом организме постоянно циркулируют электрические токи, замеры их в разных местах дают много ценной информации исследователю (например, электрокардиограмма). Человек живет в электростатическом поле, разность потенциалов которого между ногами и головой около 200 в, но на организм она воздействует незначительно. Человеческий организм – это электрическая ёмкость около 50 пФ. Наведённая энергия составляет около 1×10^6 Дж.

Человек и его одежда - диамагнитны по природе, поэтому прозрачны для магнитных полей. Замеры его дают картину патологии органов. Для регистрации магнитных полей ученые используют тонкую аппаратуру (реагирующую на миллиардные доли эрстеда, что в миллиарды раз меньше напряженности магнитного поля Земли), - это например, магнитометрическая система, включающая сверхпроводящий квантовый интерферометр (СКВИД) и трехкомпонентная система Гельмгольца, служащая для подавления внешних магнитных помех. Уже сейчас врачи снимают динамические магнитные карты сердца и мозга (магнитокардиограмма).

Сейсмические поля организма. Одним из самых интенсивных источников электрометрического излучения является - кожа (электрические заряды, накапливающиеся в роговом слое эпидермиса). Это следствие постоянных сотрясений всех органов тела от биения сердечной мышцы, работы диафрагмы при дыхании, толчков крови при пробеге по сосудам. Ученые получают такую баллистограмму и расшифровывают её, получая информацию о работе органов, как следствие, получая картину временных ритмов организма. Уже существуют приборы использующие сейсмичность грудной клетки («Стенд для исследования дыхания маленьких детей») или записывающие микротремор мышц руки операторов, анализ которых дает информацию о назревающем эмоциональном стрессе.

Квазистатические поля человека. По данным отечественного ученого Р.Мусина, каждый квадратный сантиметр кожи имеет сопротивление от нескольких миллиардов до сотен миллиардов ом! Этот

мощный трибоэлектрический заряд (трибо - гр. *трение*) порождается скапливающейся на коже (в её роговом слое эпидермиса толщиной два-три десятка микрон). В зависимости от сопротивления диэлектрика заряд медленно стекает в глубь тела. Электрическое сопротивление кожи связано с диффузией, испарением воды (не пота) в процессе регулирования температуры тела (отсюда понятна *сила* «моржей»). Такая транспортировка жидкости через кожу связана с тонусом расположенных в коже кровеносных сосудов, чем они сильнее наполняются кровью, тем интенсивнее испаряется влага через роговой слой эпидермиса. Анализ силовых линий этого квазистатического поля дает много информации о тонусе капиллярной сети и о психофизиологическом состоянии объекта.

Звуковое поле. Организм шумит (шуршат мышцы, стучит сердце, шумит бегущая кровь, лимфа, звучат все органы). Акустическая волна намного короче тепловой, поэтому ее разрешающая способность намного выше, кроме того, сигнал приходит с большей глубины и прозрачно для исследования (так как организм состоит на 80% из воды). Глубинная акустическая термография часто эффективнее радиотермографии, особенно, когда зондируют глубокорасположенные (до 10 см.) высокотемпературные воспаления, опухоли.

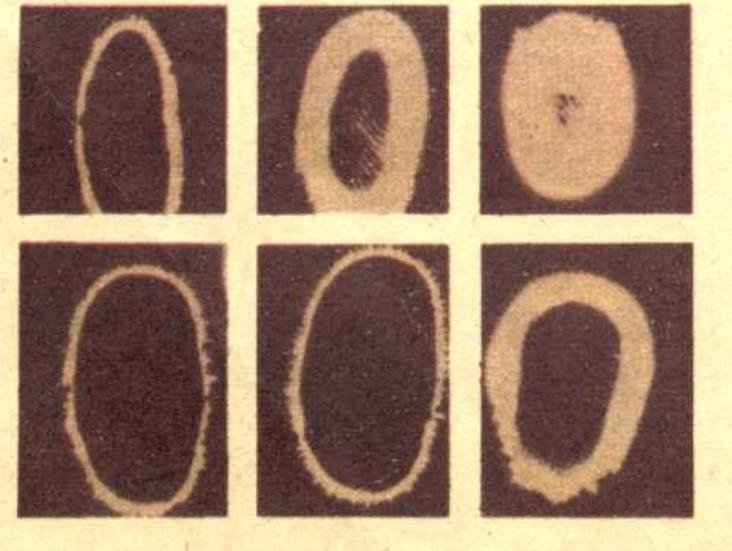
Хемилюминесценция. В оптическом диапазоне (и в прилегающих ближних - инфракрасном и ультрафиолетовом диапазонах) можно без приборов наблюдать свечения кожи (кистей рук, полости рта и пр.). Мощность самосвечения малая - несколько фотонов в секунду (примерно 10^{-18} вт/сек). Природа свечения хемилюминесценция – характеризующая темп биохимических процессов в тканях. Интенсивность зависит от функционального состояния человека, от насыщения его тканей кислородом (помните, ауру на картинах святых?). Поэтому замеры этого поля позволят контролировать темпы биохимических процессов, быстро определять степень поражения кожи при ожогах и болезнях.

Физико-химический анализ выдыхаемого воздуха – один из самых информативных каналов человека (он содержит несколько сот химических компонентов). По соотношению выдыхаемого углекислого газа и кислорода можно судить об общей энергопродукции биообъекта. Кроме, того, любое живое существо создает вокруг себя особенную атмосферу, состоящую из испаряемой воды (у человека - до пол-литра в сутки), газов, аэрозолей, ионов и пр. Её измеряют при помощи лазерно-оптических методов (коэффициент преломления, проводимость и другие параметры).¹

Поля взаимодействия двух организмов. Академик В.П.Казначеев доказал, что помещённые в двух отдалённых друг от друга сосудах культуры бактерий - взаимодействуют (гибель бактерий от отравления в одном сосуде вызывает гибель в другом).² Любое живое существо, в том числе человек, излучает вокруг себя тепловой поток в 100 раз более мощный, чем пороговая чувствительность его кожи (мощность теплового излучения, исходящая из пальцев рук достигает 10^{-2} Вт/см²). А поверхность кожи человека начинает давать физиологический отклик на тепловой поток, как только его величина превышает 10^{-4} Вт/см². Г.Шнибель, сотрудник университета штата Юта, провел ряд экспериментов со студентами. Снимки, сделанные по методу С. и В. Кирлиан показали, что «нимб» пальцев зависит от отношения людей друг к другу. Если они испытывают взаимную симпатию – то ореол становился ярче и шире, если антипатию – то сияние уменьшается.

¹ А.Н.Перевозчиков. Экстрасенсы – миф или реальность? – М. Знание. 1989.

² Ф.Ханцеверов. Эниология. т.І. М.1996 АНМ.

	<p>Американцы уже используют данный метод для подбора непротиворечивых людей для совместной деятельности. См. Рис.3. На снимке: пальцы женщин (вверху) и мужчин (внизу). Фото слева сделано, когда каждый испытуемый был один.</p>
<p>Рис.3 .</p>	

В центре – когда лицо противоположного пола держало испытуемого за запястье. Справа – оба держат руки друг друга.¹

Этот же эффект наблюдается при бесконтактном массаже. Взаимодействие записывалось аппаратно и просматривалось на тепловизоре. При подведении руки к спине человека видно ее покраснение - разогрев более чем на 2 градуса. Однако, излучаемого рукой тепла недостаточно, чтобы вызвать такой сильный нагрев. *Организм сам, улавливая слабый чужой тепловой сигнал, усиливает его!* Срабатывает эффект гомеопатии. Причем разогрев идет по определенным областям (зоны Захарьина-Геда), в которых повышается чувствительность при определенных заболеваниях.

Энергоинформационная структура, окружающая человека, не исчерпывается полями электро-магнитной природы. Многие исследователи говорят о т.н. *пси-энергии*, характерной только для живых объектов.

Итак, становится ясно, что границы человека простираются далеко за пределы кожи **в виде материальных физических полей** вокруг человека.

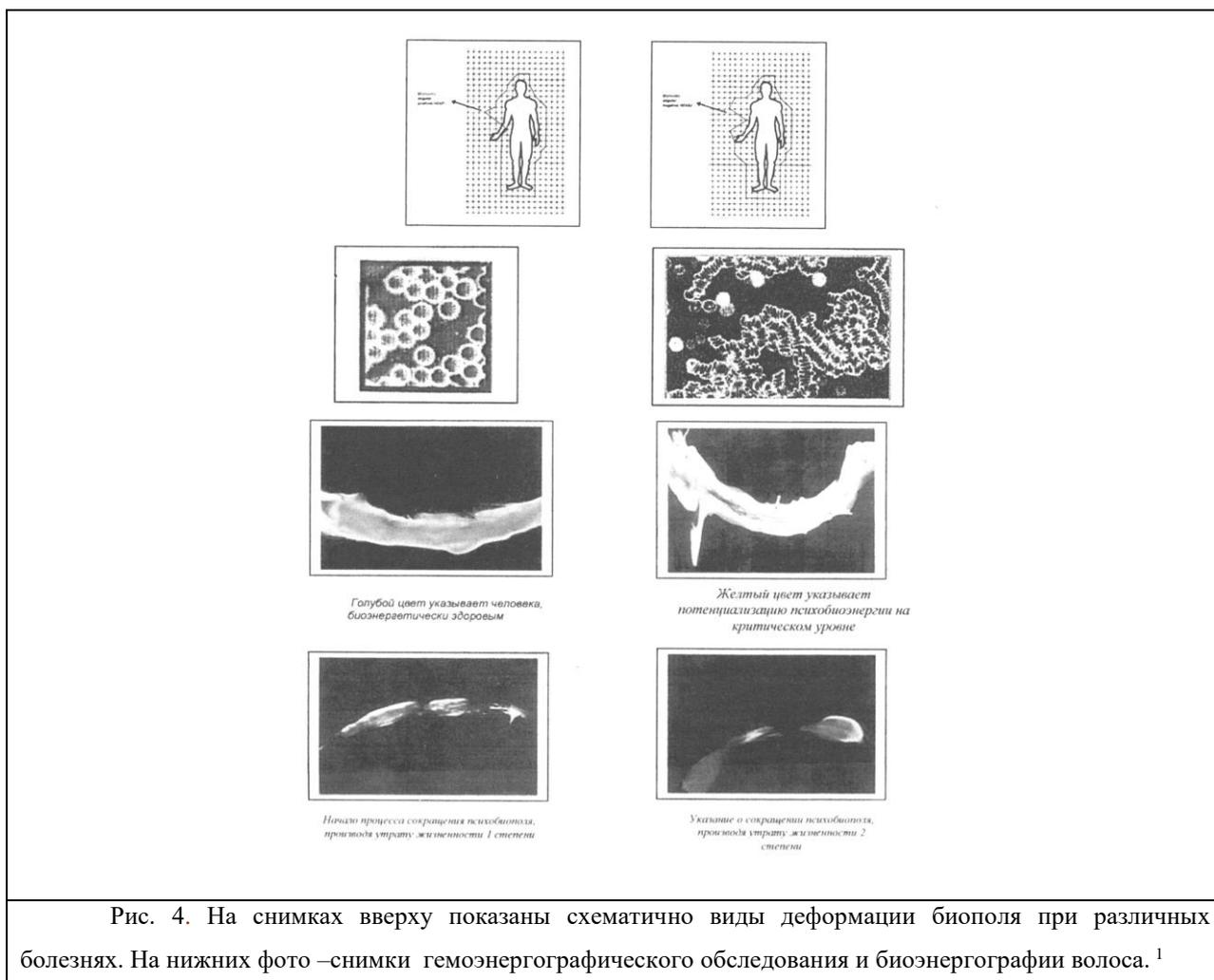
¹ Ты меня уважаешь?- ТМ.№ 12. 1979; См. также Разумов А.Н., Серебренникова Л.В. О группах биоэнергии человека и о биоэнергоинформационной совместимости //Научно-практические аспекты народной медицины.ч. II.М.2003. с. 63

Такое поле из *микролептонных оболочек*, сохраняет причинно-следственные связи, независимо от того мертв ли он, или жил 100 лет назад. Суммарная квантовая оболочка здорового человека имеет ровные контуры, 40-50 см. у гармоничных людей, а на природе она увеличивается до десятков метров. У больных индивидуальное поле имеет измененные конфигурации: горбы, впадины, а также – уменьшение до 25-30 см. Это показывают исследования отечественных и зарубежных ученых при помощи различных методов.

В последние годы в Бразилии созданы новые методы наблюдения психобиоэнергии. Один из них - обследование образца волоса или ногтя - в течение 24 часов в закрытой камере, и измерение при помощи биоэнергографии. Другие методы – новые электрические измерения и проверка изменений крови (гемознергографическое обследование).

В современной официальной науке (психологии и философии) наиболее употребимой является трехуровневая модель человека (например, по терминологии А.Петровского: интраиндивидный, интериндивидный, метаиндивидный).²

² Общая психология п.р.Петровского А.В. М.1986



Обсуждаемые здесь новые исследования жизнедеятельности человека привели к представлениям о **семиуровневой структуре**. Такое видение человека существует давно и имеет ведические корни.

Наиболее полно этот вопрос исследовали Д.С.Верещагин, Лазарев Н.А.Алёшин А, Кудин Е.М., Смирнова Т.И., Протасов В.Р., Бондарчук А.И., Ольшанский В.М., Шевцов Н. и многие другие.¹

¹ Жералдо Медейрос Жуниор. История развития биоэнергологии в Бразилии /Научно-практические аспекты народной медицины.ч.І.М.2003

¹ Падманабха Д., парамешвар Д., Редха дамодала Д., Шри Чайтанья Д. «Чакры» и «чакротерапия» (основы духовного целительства//Научно-практические аспекты народной медицины.ч.І.М.2003. с. 119; Ханцеверов Ф.Р. Эниология. Кн.1.От интуитивных догадок – к современной науке/ Международная академия энергоинформационных наук. СММ. М. 1996. С159-162.;

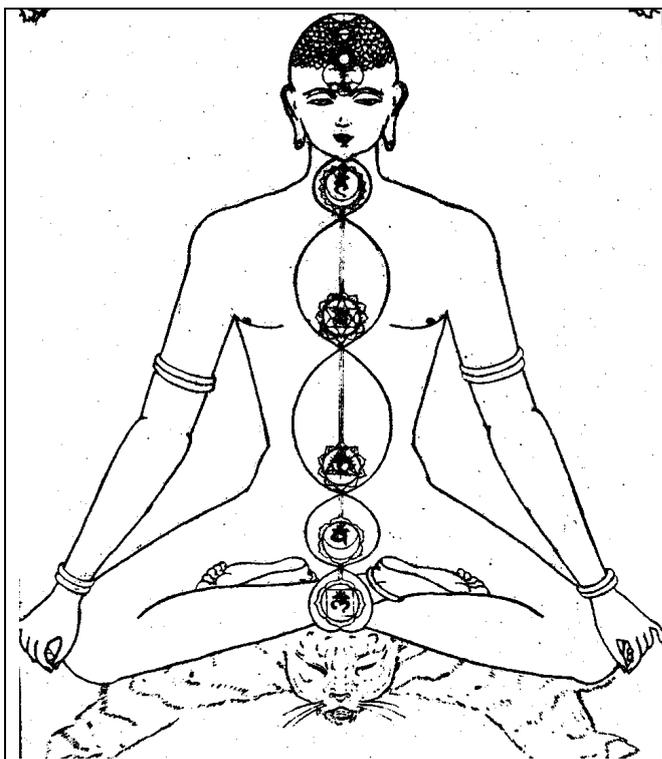


Рис. 5. Ведические представления об энергоинформационных центрах человека – чакрах.²

Био-энергетическое функционирование клеток, накладываясь, формирует потоки, образующие индивидуальную неповторимую энергоинформационную структуру всего организма живого существа (у человека она не менее 0,5-1 м.), яйцеобразной формы и имеет свою окраску. См. Рис. 5

Это биополе - не только защита от энергоинформационного воздействия, но и аккумулятор для подпитки организма. Работа в организме начинается с работы клетки.

Исследования ученых последних десятилетий по физике, химии и биоэнергетическому обмену клетки показали, что клетка - самодостаточна и в ней происходит превращение одних элементов в другие, по типу «холодной термоядерной реакции» – *эндогенный синтез*, поддерживающий баланс организма. Врач А.К.Чернощёков, например, доказал экспериментально, что воздействие геомагнитных возмущений и магнитных бурь влияет не только на возникновение спонтанных мутаций, но и на переход одних форм микробов, бактерий в другие в течение 2-10 минут в организме.

Структуру биополя стало легче понимать после открытия в 1962 году корейцами новых органов человеческого тела - каналов *кенак*. Это трубчатообразные структуры, расположенные в коже, и оканчивающиеся т.н. биологическими активными точками (БАТ), через которые происходит

² Шалаграма дас. Кундалини-йога. Общество ведической культуры.СПб.1991.

обмен информацией и энергией с внешним миром.¹ Это физическое (материальное) доказательство реальности древневосточной картины мира.

Так, например, с даосской точки зрения циркуляция энергии между телом человека и остальным мирозданием осуществляется через специальные каналы – *меридианы*.

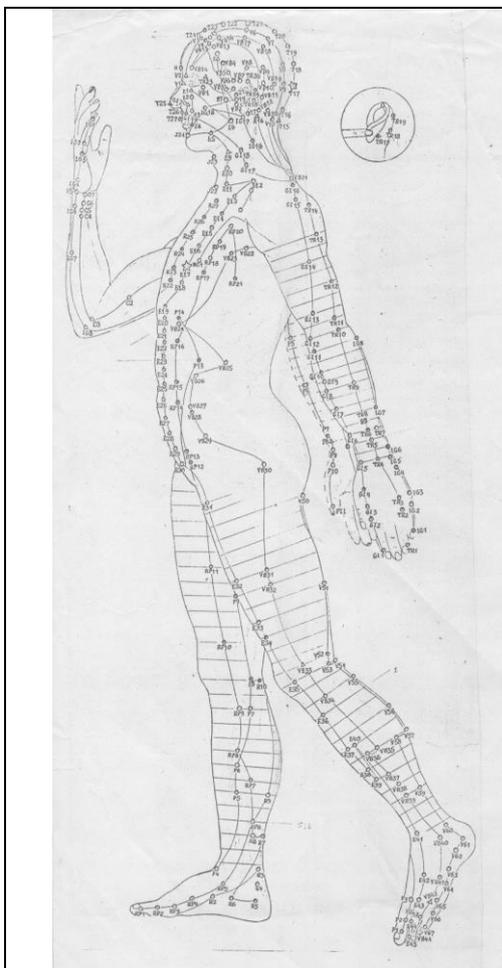


Рис. 6. Пример некоторых биологически активных точек (БАТ) на меридианах.

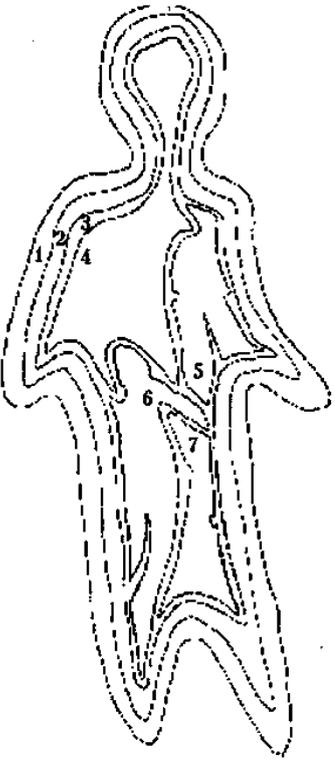
Китайцы выделяют 12 крупных парных, 8 чудесных, 15 коллотералей, а также множество мелких меридианов, которые расположены как на коже, так и на разной глубине организма, и похожи на систему рек и ручейков, которые втекают друг в друга.

С точки зрения китайской медицины, воздействием на точки меридианов можно вызвать коррекцию не только соматического, но эмоционального состояния. Каждый орган человека, каждая часть его тела, весь человек находятся в каждый момент в изменяющихся состояниях, обусловленных энергетическими взаимосвязями с мирозданием.

¹ Ханцеверов Ф.Р. Эниология. Кн.1.От интуитивных догадок – к современной науке/ Международная академия энергоинформационных наук. СММ. М. 1996. С;

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. СЕМЬ Я. ЧТО ДЛЯ ВАС ГЛАВНОЕ В ЧЕЛОВЕКЕ? ¹

	<p>Тест является проективным. Он позволяет интуитивно почувствовать свои биополя, функционирующие многоуровнево. Несмотря на интерпретацию, даваемую автором теста в популярной форме, характеристики в целом соответствуют древним взглядам на биоэнергетическую сущность человеческого существа.</p> <p>Инструкция: Посмотрите на эту человеческую фигуру (Рис. 7). Она состоит из семи частей, семи людей, объединенных в единое целое. Ваша задача — выделить ту из фигур, которая кажется вам наиболее важной, основной. Возможно, вы выделите не одну фигуру, а две или несколько, это на ваше усмотрение.</p>
Рис. 7	

Обсуждение результатов: Для того чтобы вам стал понятен смысл этого теста, надо расшифровать значение каждого символа. Один человек состоит из семи так называемых оболочек, семи жизненно важных элементов. Остановимся на каждой «оболочке» в отдельности.

ОБОЛОЧКА ПЕРВАЯ, ВНЕШНЯЯ — это человек общественный, то есть отношение человека с обществом, с его непосредственным окружением. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то можно говорить о том, что в вашей жизни большую роль играет социальный статус, иерархия, положение в обществе, - материальные ценности и блага цивилизации.

ОБОЛОЧКА ВТОРАЯ — это собственно личность человека, накопленный им жизненный опыт, его отношение к добру и злу, жизненные

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002. С. с.

установки, воспитание и заложенные в него родителями моральные ценности. Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то для вас на первом месте стоит душа человека, духовные ценности.

ОБОЛОЧКА ТРЕТЬЯ — высокие помыслы человека, его мечты, заложенный в нем творческий потенциал. **ЕСЛИ ВЫ ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то вы, несомненно, являетесь натурой творческой, богато одаренной, вы цените окружающий вас мир и умеете наслаждаться его красотой, не пытаясь извлечь из нее корысть. Вы эстет, художник и поэт.

ОБОЛОЧКА ЧЕТВЕРТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ - это интеллект человека, эрудиция, способность к трезвому восприятию мира, адекватность оценки и здравый смысл. Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то вы в полной мере обладаете всеми перечисленными качествами и в других людях цените то же самое.

ОБОЛОЧКА ПЯТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ - это область человеческих чувств, эмоции. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то вы живете прежде всего чувствами, вы воспринимаете мир сердцем, для вас на первое место выходят отношения с людьми, ваши ощущения и впечатления от мира. Вы ненавидите холодную расчетливость и за Искренность готовы простить человеку любую нанесенную вам обиду.

ОБОЛОЧКА ШЕСТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ — это сексуальные желания человека, женственность или мужественность, чувственность. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ИМЕННО ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то это значит, что на мир вы смотрите через призму секса.

ОБОЛОЧКА СЕДЬМАЯ, ВНУТРЕННЯЯ - импульсивность, противоречивость, склонность к сомнениям. В любом человеке сидит чертик, и если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то в вас он очень силен.

ТЕОРИЯ

Проф.Е.А.Бессонов открыл, что каждая клетка *обменивается с другими информацией в миллиметровом диапазоне частот крайне низкой частоты (0,03 Гц)*. Здоровые клетки всех живых организмов излучают один и тот же информационный сигнал: «код жизни». Созданы приборы, которые, воздействуя на биоактивные точки «здоровым сигналом», заставляют больные клетки перестраиваться.

Проф. С.Н.Шатохина доказала, что болезни начинаются - с нарушения взаимодействия¹ между молекулами в жидкой среде. Если каплю (крови, слюны) засушить, то в ней фиксируется информация - интегральный портрет всего, что происходит в организме. В Японии уже созданы такие медицинские приборы. В отечественной практике открытие широко используется в криминалистике.

Также и по одному выдоху можно составить достаточно полное представление о состоянии человека. Микрочастицы, которые содержатся в выдохе – диагностируют ряд заболеваний – астму, рак, шизофрению, - к такому выводу приводят результаты исследований М.Филлипса (США). Такой подход не нов. Еще во времена Гиппократы врачи ставили диагноз по запаху выдыхаемого воздуха (например, запах аммиака появляется при болезнях почек, а запах яблок - при диабете).²

Итак, В.Д. Шабетников делает вывод, что любое излучение (тепловое, рентген, ультрафиолет и др.) – имеет единую природу и есть электромагнитное взаимодействие объектов во вселенной, в основе которой лежит энергоинформационный обмен, происходящий со скоростью, превышающей скорость света в 10^{13} раз. Многие ученые исследовали влияние биополя на окружающие предметы. См рис. 8.

¹ Т.А.Горелова. Современное естествознание и проблема человека//Становление и развитие научных исследований социального сервиса. Материалы международной научно-практической конференции»Наука-индустрии сервиса»22-23.04.02

² Э.Альберг. Дыхание скажет все./ Ведомости. 3.10.2003. № 180

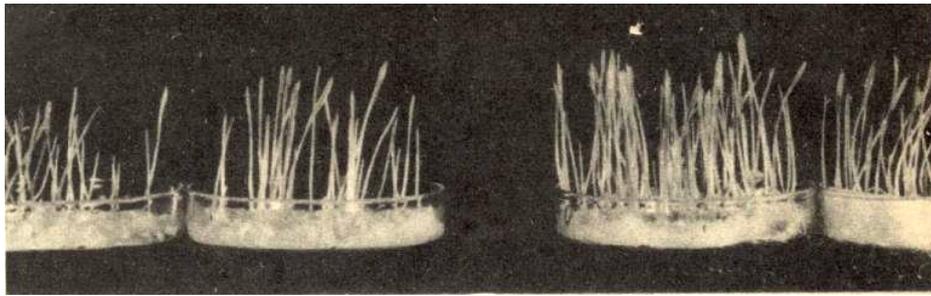


Рис. 8

Ростки фасоли, выросшие из семян, подвергнутых биовоздействию человека (справа), превосходят в развитии контрольные растения.¹

Доктор фил. н. Ю.А.Андреев с группой единомышленников проводил исследования влияния биополя и на людей. Если два человека находятся рядом, то их квантовые оболочки *пересекаются и по энергоинформационным каналам идет связь*, обмен информацией без слов. В деревенской магии и по наши дни широко используется коллективное воздействие на человека. В определенное время группа направляет свою положительную энергию на больного, и он - выздоравливает. Этот процесс воздействия можно регистрировать приборами, которые созданы учеными - академиком А.Ф.Охатриным и В.Е.Хоканеном и др.

Если есть поле у каждой клетки, есть поле у всего организма, есть взаимодействие между полями разных людей, то естественно предположить, что есть общее у всех людей (человечества). Эти идеи убедительно проводили в жизнь К.Циолковский, В.Вернадский, П.Флоренский, А. Чижевский, Н.Федоров и др. представители т.н. *русского космизма*. **Живое вещество планеты – это неотъемлемая органическая часть планетарного и космического мира (интеллектуального, физического, материального свойства - это часть единого космического пространства).** Ноосфера (по Вернадскому) - сфера разума - среда, в которой мы живем, вне нас она содержит мысли, чувства, продукты воображения, психомоторики, энергопотенциала – все, что человечество создало, когда бы и где бы то ни было. Это весь общественно-исторический опыт, коллективное бессознательное (К.Г. Юнг), семантическая вселенная

¹ А.Спиркин.Познавая психобиофизическую реальность./ТМ. - №3- 1980

(В.Налимов, Е.Файдыш и др.). Процесс познания с этой точки зрения рассматривается как все более адекватное раскрытие семантического (смыслового) континуума Универсума сознанием человека.

Часто образно это Единое поле называют *Банк информации*. Содержание этого Банка не подвластно, ни времени, ни пространству. Благодаря этим представлениям становится понятным, как могли одновременно происходить одинаковые открытия в разных точках Земного шара незнакомыми учеными, или почему одними и теми же символами в разных культурах в разных точках Земли изображаются одни и те же социально важные явления. Если человек «подсоединяется» к ноосфере, то «скачивает» для себя информацию и энергию (в том числе и психическую – мыслеобразы, чувства и пр.), причем там её не уменьшается, а наоборот, прибывает (ноосфера растет и развивается).

Следовательно, в этом едином информационном Поле (банке) должна содержаться информация о каждом человеке и предмете (живом и неживом).

Кроме того, благодаря единому полю, в которое встроен каждый, человек может самовосстанавливаться. Но не всегда гладко идет этот процесс: нужны некоторые для это условия.

*Восстановление происходит в 2-3 раза активнее при просоночном состоянии - при пробуждении, засыпании. Быстро восстанавливаются силы на Природе (так как Природа - также самовосстанавливающаяся система). В особо благодатные состояния входит работа мозга при молитве, медитации, аутотренинге, при обращении человека к силам Вселенной, к Богу. Самое удивительное, что на восстановление воздействует сам механизм деятельности человека. Чем более он работает, тем лучше он самовосстанавливается. На этой идее построено немало методов оздоровления.*¹

¹ Л.П.Шиповская Музыкалотерапия как способ реабилитации человека//Реабилитация –компонент устойчивого развития общества. М.2002. Материалы всероссийской научно-практической конференции. 4-5.06.2002; Белько Т.В. Информационная среда и биотехнологии в дизайне костюма ///Новые формы и

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ¹

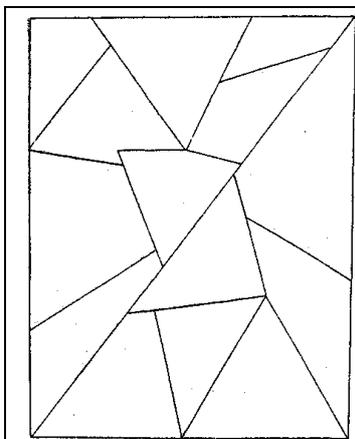


Рис. 9

Тест использует психологию целостного подхода в восприятии «внутреннего» и «внешнего» в отражении.

Инструкция: Перед вами квадрат (Рис. 9), составленный из геометрических фигур, треугольников и многоугольников. Ваша задача проста — вам надо закрасить одну или несколько фигур таким образом, чтобы получилась завершенная композиция.

Обсуждение результатов: обратите внимание на КОЛИЧЕСТВО ЗАКРАШЕННЫХ ВАМИ ФИГУР. Если у вас осталась незакрашенной малая часть вашей картины, то это говорит не о вашем плохом самочувствии, как вы могли бы предположить, а о вашей мнительности, любви к самокопанию. Вам просто нравится чувствовать себя больным и несчастным, лечиться, лежать на кровати и стонать, взывая к сочувствию своих ближних. Если НЕЗАКРАШЕННОЙ ОСТАЛАСЬ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ФИГУРА, то это значит, что вы склонны к истерии и играете на чувствах людей, на их жалости и порядочности, шантажируете их, заставляя за собой ухаживать.

Если ЗАКРАШЕННЫХ И НЕЗАКРАШЕННЫХ ФИГУР оказалось ПОРОВНУ, то это значит, что вы не любите болеть, но уж если вас сразит какой-нибудь недуг, пусть даже самый пустяковый, то вы будете усиленно лечиться, глотать пилюли и микстуры и строго соблюдать все предписания врача. Вы очень серьезно и ответственно относитесь к вопросу своего здоровья.

методы подготовки специалистов для сферы сервиса. Материалы международной научно-практической конференции» 26-29.5.03

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М. 2002. С. с.

Если вы внимательно приглядитесь к данному рисунку, то увидите, что большой ПРЯМОУГОЛЬНИК СОСТОИТ ИЗ ДВУХ РАВНЫХ ТРЕУГОЛЬНИКОВ. Если вы ПОЛНОСТЬЮ ЗАКРАСИЛИ ВЕРХНИЙ ТРЕУГОЛЬНИК, то это значит, что в настоящий момент вы чувствуете в своем теле некий дискомфорт. Возможно, он вызван

усталостью или перенапряжением. В любом случае речь идет об общем состоянии вашего организма. Если же вы ПОЛНОСТЬЮ ЗАКРАСИЛИ НИЖНИЙ ТРЕУГОЛЬНИК, то это говорит о том, что болевое или неприятное ощущение строго локализовано: мозоль на ноге, рана на руке или шишка на лбу.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ У ВЕРХНЕГО КРАЯ ПРЯМОУГОЛЬНИКА, то это говорит о том, что ваши проблемы связаны с органами речи, слуха, зрения или обоняния.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ЦЕНТРАЛЬНУЮ ФИГУРУ, то ваши проблемы напрямую связаны с головой. Возможно, вы страдаете мигренями или вас мучат последствия сотрясения мозга. Если же при этом вы ЗАКРАСИЛИ И ДРУГИЕ ВЕРХНИЕ ФИГУРЫ, то это означает наличие у вас психологических проблем. Видимо, вам причиняет страдание болезненная стеснительность или ваша замкнутость, неумение наладить отношения с людьми.

ЗАКРАШЕННАЯ ФИГУРА У НИЖНЕГО КРАЯ ПРЯМОУГОЛЬНИКА говорит о проблемах в мочеполовой системе.

Если вы закрасили ФИГУРЫ У ПРАВОГО ИЛИ ЛЕВОГО КРАЕВ, то можно предположить, что у вас не все в порядке с конечностями, что-то вас беспокоит.

☀ ТЕСТ. ЭНЕРГОПОТЕНЦИАЛ ЧЕЛОВЕКА¹

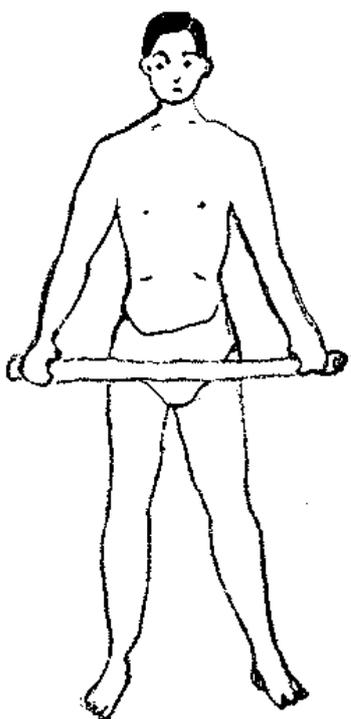


Рис. 10

Энергопотенциал, в общем понимании, определяет уровень жизнедеятельности, связанный со здоровьем человека. Тест-испытание касается распознавания качества и дееспособности функций трех механизмов мыслящего тела человека и его души, которые обеспечивают (лучший или худший) обмен энергии и информации в деятельности: расходования, восстановления, и накопления энергии.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ ИСПЫТАНИЯ

Инструкция: Возьмите палку, скакалку, длинную линейку или веревку. Возьмите часы с секундной стрелкой. Действие выполняется стоя. Последовательность операций испытания такова:

- берем палку двумя руками сверху, руки внизу на ширине плеч, а палка касается бедер — исходное положение;
- по команде «марш!» растягиваем палку в противоположные стороны с силой примерно 90% от вашей максимально возможной;
- продолжительность действия — растягивания палки — 60 секунд, после чего дается команда «стой!»: пальцы разжимаются, палка отпускается;
- после того, как палка отпущена и руки освободились от напряжения, они свободно опускаются вниз, по швам, и расслабляются;
- после завершения действия можно закрыть глаза, расслабить тело так же, как при команде «вольно!», и превратиться в наблюдателя над самим собой.

Предупреждение 1. Прежде чем проводить это испытание на других, хорошо потренируйтесь на себе или на своих приятелях, а затем можно приступать и к групповым испытаниям. Узнайте о своем и их психических

¹ См. В. В. Клименко. психологические тесты таланта. Х. Фолио. 1996. С. 336-360

состояниях: кто, где находится в шкале «оптимальное состояние - переутомление», и тогда лучше поймете своих подопытных.

Предупреждение 2. Помните: время испытания - одна минута — тянется в ощущениях очень долго, идет медленно. Поэтому вам придется, растягивая палку, проявить немалое терпение. А чтобы несколько снизить интенсивность переживаний, советуем через каждые 20 секунд (то есть трижды за 60 секунд) исполнителю действия сообщать, сколько времени прошло или осталось до финиша.

Предупреждение 3. Завершая испытание, нужно спокойно разжать пальцы, отпуская палку, а руки максимально расслабить — снять внутреннее напряжение. Это самый ответственный момент испытания. Почему руки нужно хорошо расслабить? Чтобы эксперимент был чистым, а результат — точным измерением действительного состояния человека. Расслабить руки — значит дать им волю. Дать волю для того, чтобы не обращать внимание на то, что будет с ними происходить. Для этого нужно выключить свою волю, довериться своему телу — пусть оно само распорядится собой и руками, то есть действует так, как этого требует его природа.

Руки расслабили — и ждите!

Если руки станут двигаться сами, не мешайте им, только наблюдайте все, что с ними происходит. Что же будет происходить с руками?

После завершения действия-испытания они на какое-то мгновение опустятся к бедрам (при правильном расслаблении мышц), потом вы почувствуете, что руки становятся все более легкими; это производит такое впечатление, будто какая-то сила разводит их в стороны, поднимая вверх в том направлении, куда было направлено ваше мышечное усилие. Возможно и такое: в первые секунды вы можете оказаться в состоянии отчаяния и даже страха, что вызовет внутреннее сопротивление. Затем все меняется: вы подчиняетесь неведомой вам силе и переживаете свое состояние с удовольствием, наслаждаясь тем, что с вами происходит.

Обсуждение результатов тестирования.

Руководит движением рук, помимо вашего сознания, смысловой образ, созданный заданием. А мысль и образ движения, усиленные накопленной телом энергией, выражаются в амплитуде передвижения рук в пространстве, что и становится индикатором психического состояния человека.

Итак, ваше действие может быть стандартным, а «магическая сила», которая движет руками, — разной мощности и длительности. Критерии мощности энергопотенциала человека:

- 1) амплитуда;
- 2) время удержания рук тонической активностью.

Обратите внимание на амплитуду движения рук. Она проявляется в таких пространственных формах:

- руки совершают полную амплитуду и удерживаются тонической активностью мышц в позе «руки вверху»;
- размах движения рук заканчивается на уровне плеч, после чего они опускаются к бедрам;
- руки поднимаются через стороны вверх, но не до уровня плеч, то есть на 90 градусов относительно туловища, и быстро опускаются вниз.

Характер движения рук имеет диагностическое значение. В частности, то, что они движутся *не симметрично и останавливаются на разных уровнях*, свидетельствует о перенесенных травмах мышц или костей, о которых человек не всегда знает. Человек с асимметричным движением рук может считаться «аварийным», если выберет профессию (или уже работает), которая требует от него быстрой, мощной и точной двуручной работы.

У тех, У КОГО РУКИ СОВЕРШАЮТ ДВИЖЕНИЕ НА ПОЛНУЮ АМПЛИТУДУ И УДЕРЖИВАЮТСЯ В ПОЗЕ «РУКИ ВВЕРХУ», работает на полную мощность. Удерживать руки вверху энергетически значительно выгоднее для организма, чем разведенными в стороны.

Рано или поздно руки опустятся вниз, к бедрам. Поэтому важным показателем энергопотенциала человека становится уже упомянутое *время*

тонической активности. Время движения отсчитывается от начала активности до момента, когда руки прекращают движение и попадают в позу «руки внизу», возле бедер.

Почему выбирается время работы мышц - 60 сек.? Автор теста установил опытным путем, что при шестидесятисекундной работе мышц — изометрическом их напряжении — включаются в активность все три механизма обмена энергии и информации в нашем организме:

- фосфагенный, который работает на высокоэнергетических соединениях первые 6 секунд от начала мышечной работы — изометрического напряжения в испытании;

- гликолитичный, который использует углеводное «горючее» в течение 30—40 секунд от начала работы, после чего неминуемо включается следующий механизм;

- окислительный механизм энергообеспечения дает организму энергию расщепляемых жиров и жирных кислот, которые имеют в себе большую энергетическую емкость (один моль углеводов дает 700 ккал, а жиров — 2400 ккал);

Количество энергопотенциала человека измеряется временем тонической активности мышц и характером амплитуды перемещения рук в пространстве, то есть измеряется косвенно. По этим измерениям можно выделить основные критерии: а) трудоспособность человека; б) меру здоровья человека; меру способности к развитию в прогрессивном направлении вне зависимости от вида деятельности.

В ОПТИМАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ:

- РУКИ ОДНИМ БЕСПРЕРЫВНЫМ, СПЛОШНЫМ ДВИЖЕНИЕМ ПОДНИМАЮТСЯ ВЕРТИКАЛЬНО ВВЕРХ;

- ТАМ УДЕРЖИВАЮТСЯ БОЛЕЕ 1 МИНУТЫ 30 СЕКУНД;

- ЧЕЛОВЕК ПРИ ЭТОМ ПЕРЕЖИВАЕТ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ, УДИВЛЕНИЕ И ДАЖЕ НАСЛАЖДЕНИЕ СВОИМ НЕОБЫЧНЫМ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ТЕЛА И ДУШИ.

Если показатель больше названного — отлично. Условия для вашего развития наиболее благоприятны. При этих условиях все психофизические механизмы вашего организма могут работать на полную мощность; выявятся ваша действительная скорость мышления и его глубина, четкость и объем чувств, стремительность и дальнзоркость воображения; а психомоторные действия достигнут максимальной точности и мощности, — и вы будете в состоянии работать на пределе своих возможностей .

Исследования динамики энергопотенциала и результаты психомоторных действий спортсменов высокой квалификации (олимпийских чемпионов, чемпионов мира и в том числе экс-чемпиона мира по шахматам Анатолия Карпова, с которым длительное время работал автор) свидетельствуют о существовании зависимости между этими двумя показателями. К пику приобретения так называемой спортивной формы у спортсменов продолжительность тонической активности тела постепенно возрастает и может увеличиваться от 2 минут 30 секунд до 11—12 минут!

Установлено, что за время тренировочного занятия, если оно построено рационально, энергопотенциал имеет тенденцию возрастать количественно: в конце занятий он становится больше, чем в его начале. Определены и величины этих приростов энергопотенциала: его может человек зарабатывать в таких количествах, каких достаточно, чтобы увеличить время тонической активности механизма психомоторики в пределах от 10 до 20 секунд над исходным, начальным уровнем!

Высокие показатели энергопотенциала показывают не только спортсмены, но и дети, подростки, т.е. те, кто имеет естественное чувство, регулирующее гармоничное соотношение количества «работы — отдыха — досуга», хорошо слушают защитные сигналы «мудрости тела» и точно подчиняются им.

СОСТОЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ НОРМЫ ОПРЕДЕЛЯЕТ ТОНИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПСИХОМОТОРНОЙ СИСТЕМЫ, КОТОРАЯ СПОСОБНА ДЛИТЬСЯ В ПРЕДЕЛАХ 60 СЕКУНД И ПОДНИМАТЬ РУКИ

ТОЛЬКО ДО УРОВНЯ ПЛЕЧ.

В данном эксперименте норма — это некое среднее количество энергопотенциала, (не оптимум), имеющее какие-то ограничения для полного разворачивания. Чтобы вырваться из состояния энергетической нормы, внимательно изучите свой режим жизни и устраните тормоза, ограничивающие возможности вашей души и тела.

ПОГРАНИЧНЫЕ СОСТОЯНИЯ. Они характеризуются тем, что тоническая активность психомоторики не может удерживать руки даже на уровне плеч, а продолжительность их движения и удержания — менее 60 секунд. Амплитуда их передвижения в пространстве — меньше 90 градусов, поднимаются — и сразу падают или совсем не двигаются, висят, словно плети.

Это состояние неблагоприятное, но и не фатальное.

Лица, имеющие такие показатели энергопотенциала, находятся или вскоре будут находиться в состоянии утомления (или переутомления) - то есть на границе состояний нормы и патологии, являющейся компетенцией медицины, — и нуждаются в лечении. Это, как правило, последствия недавних или очень давних воздействий стрессоров и депрессантов на душу и тело человека.

ВТОРАЯ ЧАСТЬ ИСПЫТАНИЯ. «ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К РАЗВИТИЮ».

Первая часть испытания определила: а) производительность механизма восстановления израсходованной энергии; б) активность механизма накопления свыше израсходованного количества энергии; в) уровень энергопотенциала человека.

Но не все люди находятся в своих естественных состояниях — оптимумах энергопотенциала, кое-кто не уложился в желаемые показатели. Поэтому возникает вопрос: «Как определить его действительное психическое состояние, чтобы помочь ему не только восстановить себя, но и заработать энергопотенциал, обеспечивающий «свежесть» и способность к

творчеству?»).

С этой целью была разработана вторая часть испытания энергопотенциала: предрасположенность к развитию.

Вы должны действовать по такой технологической схеме:

- продолжительность работы — изометрического напряжения мышц руки, растягивающей палку с усилием 90% максимальной силы, — 15 секунд;
- после завершения такой работы — отдых в течение 60 секунд: ходьба, полная расслабленность тела и души;
- система «работа — отдых» повторяется для каждого, кто подвергается испытанию, 5 раз.

Здесь, так же, как и в первом испытании, человек выполняет действие, но оно комплексно: 5 работ чередуются с 4 паузами отдыха. Отсюда и комплексность последствий: каждая последующая работа выполняется на фоне Следовых процессов — информационно-энергетических — от всех предыдущих работ и отдыхов.

Такая схема испытания предусматривает, что восстановление и накопление энергии происходит (или не происходит) на фоне предыдущих восстановлений и накоплений энергии. А мы наблюдаем, куда движется процесс изменений энергопотенциала.

Заметим, что здесь критерием оценки изменений оперативного энергопотенциала будет уже не время последствий, *а только амплитуда пространственного перемещения рук силой избыточной энергии.*

Амплитуда движения рук измеряется градусами между вертикалью тела и положением рук относительно тела: полная амплитуда — 180 градусов; 0 градусов — руки внизу, по швам; 90 градусов — руки на уровне плеч; руки вверху — конечный пункт движения.

Предлагаем результаты каждой работы подопытного — амплитуду движения рук — вносить в график; на оси координат: по вертикали — амплитуда движения рук в стороны (0 градусов — руки внизу, 180 градусов

— вверху), для удобства и точности фиксации графика нужно через каждые 30 градусов ставить черточки, а по горизонтали записывать порядковый номер работы.

На таком графике каждая точка в осях координат — графический эквивалент вашего психического состояния после каждой работы и отдыха; когда же построите график процесса, соединяя все точки линией, то получите кривую — отражение динамики вашего состояния за модельный рабочий день, которая покажет, что у вас: усталость, утомление, или переутомление, что значительно хуже предыдущего психического состояния, вызванного дефицитом энергопотенциала, тогда кривая состояния сливается с горизонтальной линией — утомление, перешло в переутомление — и вам нужен врач.

Систематически строя графики испытаний, вы получите возможность на протяжении длительного времени учитывать и исправлять ошибки в режиме труда силами энергии, полученной в отдыхе и досуге. Анализируя графики, вы научитесь регулировать свои психические состояния таким образом, чтобы быть всегда в оптимуме...

Тот, кто имеет НИЗКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЭНЕРГОПОТЕНЦИАЛА, пребывает в необычном состоянии. Предварительный диагноз — у него состояние: усталости, утомления или переутомления. Итак, вторая часть испытания энергопотенциала и имеет целью ответить на эти вопросы. Ответить точно и наглядно.

Процессы восстановления и накопления, в зависимости от вашего состояния, могут происходить по трем схемам, то есть быть действенными энергетико-информационными процессами:

- ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УСТАЛОСТИ проявляется в том случае, когда от первой до пятой работы амплитуда движения рук увеличивается: руки с каждым разом поднимаются все выше. Значит, вы живете на границе усталости и утомления. И если повысить нагрузку работой, постоянно находиться в напряженном — психически и физически —

состоянии, то вы окажетесь в состоянии утомления. Это — плохая формула движения вашей жизни, и о ней предупреждает вторая часть испытания энергопотенциала. Она дает вам диагноз, чтобы вы самостоятельно разработали прогноз своего будущего. Это относится и ко всем другим состояниям, о которых будем говорить ниже.

- В этом состоянии вы еще почти ничего не потеряли. Ваши механизмы восстановления и накопления энергии работают нормально, но настолько «выжжена» энергия, что вы потеряли свежесть: мысль лишилась скорости, стала ленивой, чувства — глухими, до них не достучишься; воображение, беря верх над мышлением и чувствами, владеет вами, расписывая невероятные картины желаемого, но практически недостижимого для вас в этом состоянии. Самые большие потери — психомоторные: вам иногда тяжело и пальцем шевельнуть...

Обратите внимание: от первой до пятой работы руки поднимаются все выше и выше! Парадокс! Ведь вы, выполняя работу, не увеличиваете количество энергии на нее, а продукт, приобретенный работой, — амплитуда — растет. Следовательно, *увеличивается прирост энергии* на стандартное количество израсходованной.

- Вы наблюдаете еще один феномен: увеличение энергии под воздействием выполняемой работы. Количество работы стандартное, а прибыль энергии с каждым разом больше, и увеличивается не пропорционально ей.

Эксперимент показал, **что энергия и информация из большего объема способны самостоятельно — без сознательного с нашей стороны контроля — перетекать в меньший и выравниваться.** Срабатывает особое свойство психомоторики человека — тоническая активность мышц: осуществление произвольного перемещения органа движения — руки — активность мышц после завершения психомоторной работы.

Энергопотенциал, в общем понимании, определяет уровень жизнедеятельности, связанный со здоровьем человека. А тоническая

активность мышечной системы,— внешнее проявление, не только энергопотенциала вообще, но и его величины — количества на данный момент жизни человека.

Испытание касается распознавания качества и дееспособности функций трех механизмов мыслящего тела человека и его души, которые обеспечивают (лучший или худший) обмен энергии и информации в деятельности. Эти механизмы:

- первый — расходование энергии — регулируется волей или желанием (своим или чужим — давай, давай!) человека;
- второй — восстановление израсходованного — регулируется силой последствия, гомеостазисными мощностями организма и не зависит ни от чьей воли и желаний;
- третий — накопление энергии свыше израсходованного количества — регулируется антиэнтропийным механизмом, сила возбуждения которого зависит от мощности расходования, усиливается активностью процессов восстановления и включается в активность после полного возмещения израсходованного.

Второй и третий механизмы обмена энергии - информации обуславливают **накопление и самовозрастание** вследствие работы мудрости тела.

ТЕОРИЯ

В 1989 г. газета «Советская Россия» опубликовала статью академика Н.Охатрина «Когда наступит конец света», в которой он открыто заявил о энергоинформационной сущности человека. Человек – система, состоящая из взаимодействующих органов. Они состоят из клеток, которые тоже есть система биоэнергетических процессов. Множество ученых позднее подтвердили данный постулат (А.Сpirкин, В.Сафонов, Д.Верещагин, Е.Ливенцев, В.Шабетник, А. Мартынов, В.Медяленовский, Н.Шевцов и др.)¹

Из их исследований следует, что поле (функция) - первична, а тело (орган) - вторично. В начале XX века исследования русских физиологов И.П. Павлова, И.М.Сеченова, П.К.Анохина, А.А.Ухтомского, (современные ученые – С.Гроф, М.Норбеков и др.) показали, **что в организме формируются функциональные органы, не имеющие материального носителя.**

Наиболее очевидным доказательством данного положения, опровергающего грубо материалистический взгляд на человека, является открытие в 1981 году функциональных различий мозговых полушарий американским учёным Роджером Спери, за которое он получил Нобелевскую премию по физиологии и медицине. Долгое время считалось, что полушария выполняют практически одинаковые функции, *так как анатомически идентичны*. Левое полушарие – аналитическое, рациональное, последовательно действующее, тогда как правое – синтетическое, целостное, интуитивное. Левое полушарие более агрессивное, активное, ведущее и управляющее коммуникациями, так как связано с речью. Правое – отвечает за

¹ Официально зарегистрировали в ВАК и новую профессию «эниологию», она занимается энергоинформационным обменом в природе, что во всем мире уже давно получило признание. Много сил этому дал в СССР, а затем в России, генерал-лейтенант Ф. Р. Ханцеверов., президент международной Академии энергоинформационных наук. Предмет *эниологии* - направления: биоэнергетика, биолокация, психофизика, психокинез, психотроника, и др.

целостное восприятие, эстетику, управляет зрением и распознаванием форм.

Рис. 11

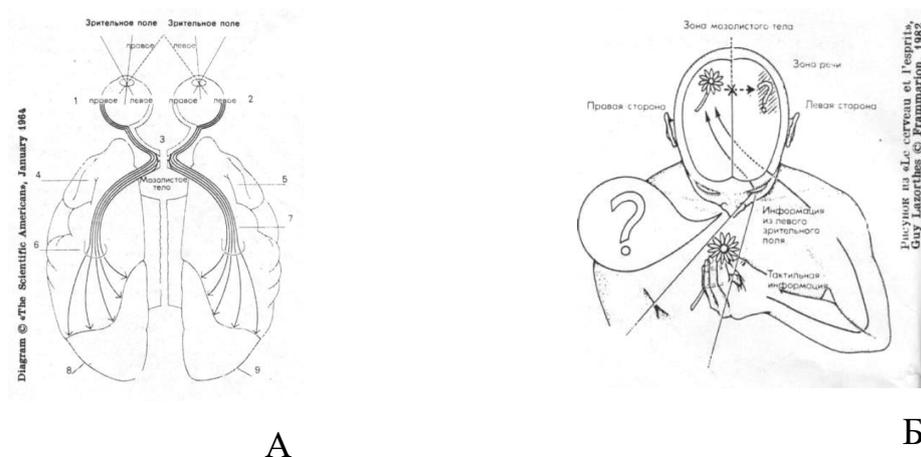


Рис. 11

А. На рисунке показано, как соотносятся зрительные поля и зрительные центры головного мозга. При рассечении оптического хиазма и мозолистого тела каждый глаз способен передавать информацию лишь одной половине мозга. 1.-левый глаз; 2- правый глаз; 3-оптический хиазм; 4 – левое полушарие; 5-правое полушарие; 6-боковое коленчатое тело; 7-зрительный путь; 8-правое поле зрения; 9-левое поле зрения. Diagram © «The Scientific American», January 1964

Б. Больной, у которого «работает» только правое полушарие (левое «отключено»). Он видит цветок, может взять его в руку, чтобы понюхать, но не в состоянии сказать, как он называется. Рисунок из «Le cerveau et l'esprit», Guy Lazorthes © Frammarion, 1982¹

Полушария обеспечивают разные формы взаимоотношения человека с окружающей средой (разница в отражении, проектировании и воплощении образов, чувств, мыслей в материальные и знаковые конструкции).

Оба мозга функционируют в связи друг с другом, хотя не всегда слаженно. Функциональная асимметрия более или менее формируется прижизненно.

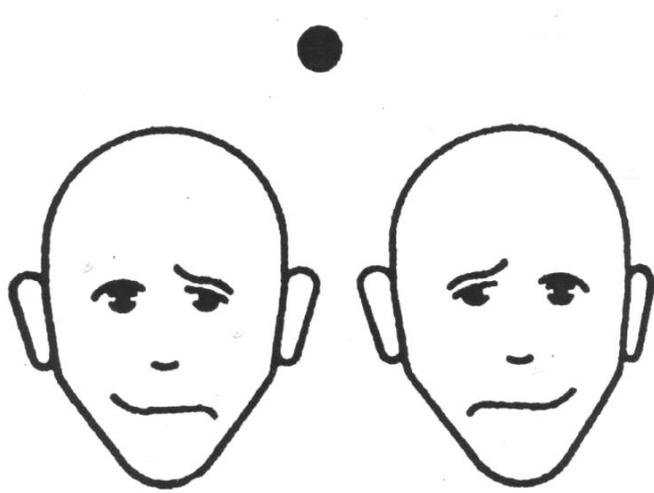
¹ Д.Оттосон. Новое в исследовании мозга. Курьер Юнеско. Декабрь 1986

ПРАКТИКУМ

☀ ЛИЦЕВОЙ ЭКСПРЕСС-ТЕСТ ДЖ.ДЖЕЙНА НА ВЫЯВЛЕНИЕ ПОЛУШАРНОЙ АСИММЕТРИИ.

Посмотрите на рис. 12. и укажите, какое из двух лиц кажется вам более веселым и довольным. Если левое – то у вас доминирует правое полушарие, если правое- то левое полушарие.

У всех людей - морфологическая асимметрия лица. Отклонение носа вправо - у правшей, влево – у левшей. Из криминалистики известно, что правая часть лица больше левой – у большинства. Лицо имеет функционально-доминирующую сторону. Правый тип – имеет более высокую и узкую правую часть и более широкую и низкую левую. Привычное поднятие брови чаще – на узкой половине, «кривая улыбка» – на широкой половине. По данным О.Лобзина (1968) разжевывание пищи происходит на доминирующей стороне. Несимметрична работа полушарий мозга.

	<p>Установлено, что люди, пользующиеся преимущественно левым полушарием мозга, слишком логичны (в ущерб чувству, интуиции), серьёзны до полного отсутствия чувства юмора, стремятся планировать все виды деятельности до мельчайших деталей.</p>
<p>Рис. 12 Лицевой экспресс-тест Дж.Джейна на выявление полушарной асимметрии.</p>	

«Левополушарные» обычно нуждаются в помощи психолога, часто страдают язвенными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, пьянством и алкоголизмом.

Существует научная гипотеза о прямой корреляции между большим использованием левого полушария и случаями самоубийств и безумия. Это можно сравнить с тем, что правое полушарие, чувствуя себя узником, пытается разрушить свою «тюрьму» любым способом.

Правое полушарие мозга преобладает у людей, слишком расторможенных, импульсивных и истеричных. Это выглядит так, как будто они не хотят жить в узких рамках логики и рационализма и погрузились в мир фантазии. Некоторые исследователи говорят, что шизофрения – это просто процесс мечтаний, подменяющий реальность. (Бузан и Диксон).

☀ ЭКСПРЕСС-ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕДУЩЕГО ПОЛУШАРИЯ МОЗГА.¹

Инструкция:

1. Переплетите пальцы рук. Сверху оказался большой палец левой руки (Л) или правой руки (П). Запишите результат.
2. Возьмите ручку или карандаш. Попробуйте прицелиться, выбрав мишень, глядя на неё обоими глазами. Если мишень сильно смещается при зажмуренном левом глазе, то левый глаз - ведущий. И наоборот. Какой глаз ведущий? Запишите результат.
3. Скрестите руки на груди («поза Наполеона»). Какая рука оказалась сверху (Л или П)? Запишите результат.
4. Поаплодируйте. Какая ладонь сверху? Запишите результат.

Интерпретация результатов.

Сочетание ППП. Соответствует **МЫСЛИТЕЛЬНОМУ** типу. В общих чертах - характер консервативный, предпочитает общепринятые формы поведения. Эффективен в следующих профессиях: пользователь

¹ Тест в интерпретации Магура М.И., Поплавина К.. Также см. .Магура М.И. Поиск и отбор персонала. 2001. М..

ЭВМ, конструктор, переводчик, лингвист, специалист по маркетингу, бухгалтер, и др, где предмет труда – цифры, числа, условные знаки и символы, чертежи. А также инженер, швея, технолог, автослесарь, водитель, радиомонтажник т пр., где предмет труда – различные виды техники.

Сочетание ПППЛ - преобладает **МЫСЛИТЕЛЬНЫЙ** тип. Темперамент более слабый, часто нерешительный;

Сочетание ППЛП - преобладает **МЫСЛИТЕЛЬНЫЙ** тип. Характер сильный, энергичный, артистический. При общении с таким человеком не помешают решительность и чувство юмора.

Сочетание ЛППП - преобладает **МЫСЛИТЕЛЬНЫЙ** тип. Один из наиболее распространенных типов. Эмоционален, легко контактирует практически со всеми. Однако недостаточно настойчив, подвержен чужому влиянию.

Сочетание ЛППЛ - похож на предыдущий тип, но еще менее настойчив, мягок, наивен. Требуется особо бережного отношения к себе.

Сочетание ЛЛПП - это самый **СИЛЬНЫЙ** тип характера. Настойчив, энергичен, трудно поддается убеждению, несколько консервативен, из-за того, что нередко пренебрегает чужим мнением.

Сочетание ППЛЛ - характер близок к предыдущему типу, но более мягкий, контактный, медленнее привыкает к новой обстановке. Встречается довольно редко.

Сочетание ПЛПП - преобладает **МЫСЛИТЕЛЬНЫЙ** тип. Аналитический склад ума, основная черта – мягкость, осторожность. Избегает конфликтов, терпим, расчетлив, в отношениях предпочитает дистанцию.

Сочетание ПЛЛП – **СЛАБЫЙ** тип, встречается только среди женщин. Характерны подверженность различным влияниям, незащитность, но вместе с тем способность идти на конфликт.

Сочетание ПЛЛП – характер **АРТИСТИЧНЫЙ**, некоторое непостоянство, склонность к новым впечатлениям. В общении смел, умеет

избегать конфликтов, переключаться на новый тип поведения. Среди женщин встречается примерно вдвое чаще, чем среди мужчин.

Сочетание ЛЛЛЛ – соответствует ХУДОЖЕСТВЕННОМУ типу, обладает способностью по-новому взглянуть на вещи. Ярко выраженная эмоциональность сочетается с индивидуализмом, упорством и некоторой замкнутостью. Эффективен в следующих профессиях: биолог, цветовод, ветеринар, агроном и т.д., где предмет труда – живая природа. А также дизайнер, художник, артист, парикмахер, фотограф, модельер, закройщик и др., где предмет труда – художественные объекты (литература, живопись, искусство). А также юрист, учитель, воспитатель, врач, менеджер, социальный работник, секретарь-референт, официант, продавец и пр., где предмет труда – человек, группы людей, коллективы.

Сочетание ПЛЛЛ – преобладает ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ тип. Более характерен для мужчин. Отличается независимостью, непостоянством, аналитическим складом ума.

Сочетание ЛПЛЛ - преобладает ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ тип, характер сильный, но ненавязчивый. Внутренняя агрессивность прикрыта внешней мягкостью. Способен к быстрому взаимодействию, но взаимопонимание при этом отстает.

Сочетание ЛЛПП - характерны дружелюбие, простота, некоторая разбросанность интересов.

Сочетание ЛЛПЛ – преобладает ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ тип, простодушие, мягкость, доверчивость – вот его основные черты, очень редкий тип, а у мужчин, практически не встречается.

Сочетание ЛЛПП – преобладает ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ тип. Эмоциональность в сочетании с решительностью приводит к непродуманным поступкам. Энергичен.

ТЕОРИЯ

Подведем некоторые выводы.

Один из отечественных исследователей, занимающихся описанными проблемами - М.Я. Землицкий, сформулировал онтологические принципы будущей науки, которые применимы и к отраслям знаний, изучающих человека. Приведем некоторые из них¹

1. Принцип субстанциального единства мира (наличие единой связующей материальной субстанции между любыми материальными объектами в энерго-информационном ключе;
2. Принцип объективной реальности энерго-информационных феноменов, которые представлены как проявление многообразия форм и законов движения материи;
3. Принцип единства процесса бытия и отражения (система включает элементы - восприятия информации, сравнение с ключевым условием выработки управляющего воздействия, исполнительный элемент – например, двигательный);
4. Принцип тройственной иерархичности субстанций: субстратной, системной, масштабной (иерархическая система масштабных слоев, каждый из которых образован дискретами, погруженными в физический вакуум из микродискретов ближайшего нижнего уровня и являющихся, в свою очередь физическим вакуумом для дискретов верхнего уровня. Любой отдельно взятый дискрет внутренне бесконечен, как и Вселенная в целом;
5. Принцип взаимосоответствия (изоморфизма) – субъектно-объектной и субстратно-семантической (смысловой) дихотомии субстанций;
6. Принцип континуальной информационно-семантической содержательности пространственной субстанции. Процесс познания - как

¹ Ханцеверов Ф.Р. Эниология. Кн.1.От интуитивных догадок – к современной науке/ Международная академия энергоинформационных наук. СММ. М. 1996. С130-140.

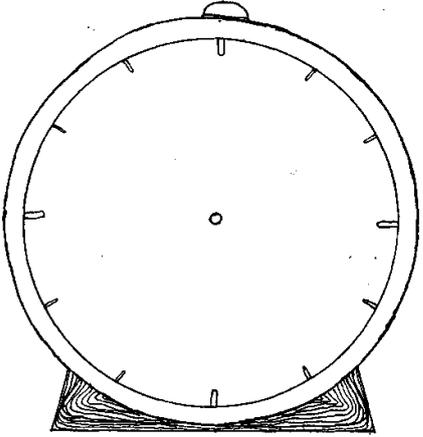
раскрытия человеком семантического (смыслового) континуума Вселенной и Универсума.

7. Принцип нелокальности информации о локальных объектах и событиях.
8. Уровни сознания и познавательные способности человека безграничны.

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ЧАСЫ. ВАША ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ¹

Тест является проективным. Он позволяет интуитивно почувствовать и отразить био-энергетическое состояние своего организма. Интерпретация теста основана на принципах холистической (целостной) психологии.¹

	<p>Инструкция: На рис. 13. схематично изображены часы-будильник. Вам следует дорисовать их, придать картинке законченный вид. Если вам покажется это необходимым, то можете нарисовать не только детали часов, но и фон, воссоздать обстановку.</p>
<p>Рис. 13.</p>	

Обсуждение результатов: Обратите внимание на ту деталь, с которой вы начали свой рисунок. Если в первую очередь вы нарисовали **СТРЕЛКИ ЧАСОВ**, то это означает, что вопрос об энергии для вас сейчас чрезвычайно важен. Если первым делом вы поставили **ЦИФРЫ НА ЦИФЕРБЛАТЕ**, то это значит, что вы в настоящее время ведете суматошную жизнь и вам хочется покоя, упорядоченности и размеренности, вам остро не хватает

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002. С. с.

¹ Интересно, что в англо-говорящих странах – часы мистическим образом одушевляются, элементы часов сходны с человеческим телом, так, например, циферблат – это лицо (The face of the clock), стрелки – руки (The hands of the clock).

этого. Если в первую очередь вы ОБВЕЛИ ЧАСЫ или ПОДСТАВКУ, то это говорит о вашем желании сменить обстановку, что-то изменить в своей жизни.

Остановимся подробнее на СТРЕЛКАХ БУДИЛЬНИКА. Не важно, сколько времени на ваших часах, важно, куда смотрят стрелки, вверх или вниз. Если СТРЕЛКИ ЧАСОВ НАПРАВЛЕННЫ ВВЕРХ, то это значит, что с вашей жизненной энергией все в порядке, вы полны сил и бодры. Если же СТРЕЛКИ СМОТРЯТ ВНИЗ, то это говорит о том, что ваши жизненные силы на исходе. Хуже всего, когда на часах ПОЛОВИНА ШЕСТОГО ИЛИ СЕДЬМОГО, это говорит о крайнем упадке сил.

Чем ЯРЧЕ ВЫДЕЛЯЕТЕ СТРЕЛКИ, тем больше энергии вам требуется для нормального существования. Для того чтобы понять, каким образом вы можете «подзарядиться», обратите внимание на остальные детали вашего рисунка.

Если вы ЧЕТКО ОБОЗНАЧИЛИ ЦИФРЫ, ЯРКО ВЫДЕЛИВ ИХ НА ЦИФЕРБЛАТЕ, то это говорит о том, что для «подзарядки» вам просто нужно как следует отдохнуть, куда-нибудь съездить, переменить обстановку, получить новые впечатления.

Если вы ЯРКО ОБОЗНАЧИЛИ КНОПКУ ЗВОНКА НА БУДИЛЬНИКЕ, то это значит, что вы нуждаетесь в смене деятельности, вам просто неинтересно заниматься тем делом, которым вы занимаетесь в настоящее время. Для «подзарядки» вам достаточно найти работу по душе.

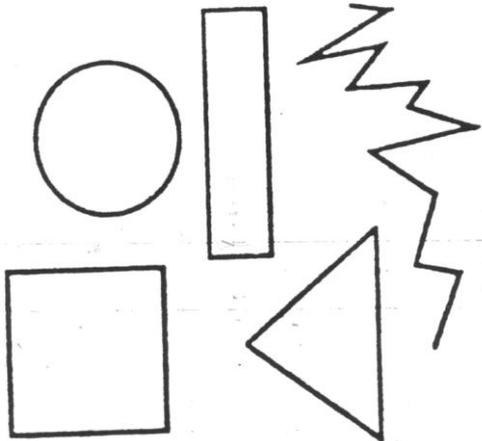
Если вы РЕЗКО ВЫДЕЛИЛИ КОРПУС БУДИЛЬНИКА, то это говорит о том, что вы обычно «подзаряжаетесь» в обществе, во время общения с другими людьми. Если при этом вы тщательно вырисовали ФОН, то можно предположить, что вы энергетический вампир.

Если вы уделили особое внимание ПОДСТАВКЕ, то это значит, что вы можете «подзарядиться» на природе, вам стоит поехать в лес, на реку, на дачу и пару дней отдохнуть от городской суеты, это пойдет вам на пользу.

☀ ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКИЙ ТЕСТ С.ДЕЛЛИНГЕРА.¹

Проективный тест, базируясь на принципах целостной психологии (использует знаковое воздействие мира на восприятие человека) позволяет:

1. Мгновенно определять тип личности;
2. Дать характеристику личностных качеств и особенностей поведения;
3. Составить сценарий типичного поведения в типичных ситуациях.

	<p>Инструкция.</p> <p>Посмотрите на пять фигур - квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг (рис. 14), изображенных на листе бумаги. Выберите из них одну, в отношении которой вы бы могли сказать: «это – Я» или которая больше всего понравилась</p> <p>Прочтите характеристику.</p>
<p>Рис. 14 Фигуры Деллингера</p>	

Квадрат. Если вы выбрали квадрат, то вы **ОРГАНИЗОВАНЫ**, **ТРУДОЛЮБИВЫ**, **УПОРНЫ**, **ТЕРЕПЕЛИВЫ**, хороший исполнительный директор, так как осторожны. Главная характеристика – организованность. Делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы. Речь – ясная, логичная, хотя могут часто встречаться речевые штампы. Язык тела отличается некоторой скованностью, медлительностью. Эрудирован, трудолюбив, терпелив, тверд, пунктуален, чистоплотен, практичен. Из-за упорства могут быть конфликты на работе. Как подчиненный – надежен. Как руководитель - последователен, предсказуем. Люди этого типа предпочитают консервативный стиль в одежде. Они стараются внешним видом не подчеркивать свою индивидуальность, а

¹ Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Самара. Бахрах. 2002

показывать принадлежность к определенной группе. В стрессе квадрату нужно не давать замыкаться в себе, обсудить ситуацию, переключиться на спорт.

Треугольник. Если вы выбрали треугольник, то вы ЛИДЕР, МОЖЕТЕ УСПЕШНО РИСКОВАТЬ, УВЕРЕННЫ В СЕБЕ, ЭНЕРГИЧНЫ, хотя и иногда самонадеяны. Треугольники - честолюбивы. Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря — сделать карьеру. Из Треугольников получаются великолепные менеджеры на самом высоком уровне управления. Они прекрасно умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, за версту чувствуют выгодное дело и в борьбе за него могут «столкнуть лбами» своих противников. Главное отрицательное качество «треугольной» формы - эгоцентризм, направленность на себя. Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

Прямоугольник. Если вы выбрали прямоугольник, то вы находитесь в состоянии ПЕРЕХОДА И ИЗМЕНЕНИЯ. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это — люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины прямоугольного состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно — значимость изменений для определенного человека.

Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанности в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени.

Наиболее характерные черты Прямоугольников - непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Прямоугольники могут сильно меняться изо дня в день и даже в

пределах одного дня! Они имеют, как правило, низкую самооценку, стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни. Если внимательно присмотреться к поведению Прямоугольника, то можно заметить, что он примеряет в течение всего периода одежду других форм: «треугольную», «круглую» и т. д. Молниеносные, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, и они могут сознательно уклоняться от контактов с «человеком без стержня». Прямоугольникам общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Тем не менее, как и у всех людей, у Прямоугольников обнаруживаются позитивные качества, привлекающие к ним окружающих. Это, прежде всего, — любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! Прямоугольники пытаются делать то, что никогда раньше не делали; задают вопросы, на что прежде у них не хватало духу. В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость, наивность. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать. «Прямоугольность» - всего лишь стадия. Она пройдет!

Круг— если вы выбрали круг, то вы ГАРМОНИЧНАЯ ЛИЧНОСТЬ, МИРОТВОРЕЦ, ХОРОШИЙ КОММУНИКАТОР, хотя и не склонны к руководству и решительным действиям . Круг— это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован, прежде всего, в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга — люди, их благополучие. Круг — самый доброжелательный из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу.

Круги - самые лучшие коммуникаторы среди пяти форм, прежде всего потому, что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией — способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека.

Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Естественно, что люди тянутся к Кругам. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги «болеют» за свой коллектив и высокопопулярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса.

Во-первых, Круги, в силу их направленности скорее на людей, чем на дело, слишком уж стараются угодить каждому. Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать «твердую» позицию, и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Круг счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым.

Во-вторых, Круги не отличаются решительностью, слабы в «политических играх» и часто не могут подать себя и свою «команду» должным образом. Все это ведет к тому, что над Кругами часто берут верх! Более сильные личности, например, Треугольники. Круги, кажется, не слишком беспокоятся о том, в чьих руках будет находиться власть. Лишь бы все были довольны, и кругом царил мир. Однако в одном Круги проявляют завидную твердость. Если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг - это нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с Кругом, скорее относятся к «правополушарным» мыслителям. «Правополушарное» мышление - более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами, с пропуском отдельных звеньев. Это не означает, что круги не в ладах с логикой. Просто формализмы у них не получают приоритета в решении жизненных проблем. Главные черты их стиля мышления - ориентация на субъективные факторы

проблемы (ценности, оценки, чувства и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг — прирожденный психолог. Однако, чтобы стать во главе серьезного, крупного бизнеса, Кругу не хватает «левополушарных» организационных навыков.

Зигзаг. Если вы выбрали зигзаг, то для вас ТВОРЧЕСТВО НА ПЕРВОМ МЕСТЕ, В ЭТОМ ВЫ ПЛОДОТВОРНЫ, но вас трудно организовать и проконтролировать. Зигзаг - фигура, символизирующая креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если Вы твёрдо выбрали Зигзаг в качестве основной формы, то Вы, скорее всего истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий, поскольку линейные формы превосходят вас численностью.

Вам свойственна образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая, последовательная дедукция - это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки: от а... к... я! Поэтому многим линейным, «левополушарным» трудно понять Зигзагов. «Правополушарное» мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального - вот что нравится Зигзагам. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот — заострением конфликта идей и построением

☀ ТЕСТ –ТРЕНИНГ. ЭКСТРАСЕНС.¹

¹ Игры для интенсивного обучения /П.р. В.В.Петрусинского. М.: Прометей, 1991.

Тест проводится в форме упражнения и предназначен для парной или групповой работы. Базовое понятие, которое в нём используется - биополе. Поскольку, мы все с вами являемся источниками разнообразных полей, которые переносят информацию о состоянии нашего организма, то эта информация может передаваться на расстояния. Но все ли одинаково могут передавать и воспринимать её?

Инструкция. Разделитесь на пары, встаньте друг перед другом. В каждой паре роль детектора сначала будет исполнять один, а его напарник будет исполнять роль индуктора. Индуктор задумывает какой-то участок тела. Детектор должен определить и назвать этот участок. Начнем с того, что вы задумываете какой-то участок вашей руки, любой, начиная с плеча, кончая кистями рук. Детектор на расстоянии ведет свою ладонь и определяет тот участок, который был задуман напарником. Что он сможет почувствовать – заранее трудно сказать. Это может быть тепло или, наоборот, прохлада, или какая-то упругая волна. Что именно – подскажет вам личный опыт. Давайте попробуем. Итак, задумывайте участок вашей руки. Детектор определяет и, если в течение заданного интервала времени он угадывает, - хорошо, вы его благодарите. Начали! (Гонг, пауза 20 сек.). Так, хорошо. Изменим задачу. Не будем ограничиваться только рукой. Теперь вы выберите сами те части тела, в пределах которых будет задуман небольшой участок. Итак, пожалуйста, договоритесь, в какой области тела будет происходить поиск задуманного участка, детекторы, напрягите свое внимание, а их напарники – свое воображение. Начали! (Гонг, пауза 30 сек.) Так, спасибо! Пожалуйста, поделитесь друг с другом опытом биологической коммуникации. Ведущий подведет итоги нашего опыта экстрасенсорного восприятия. Пожалуйста, высказывайтесь по итогам. (Гонг).

Затем, пары меняются ролями.

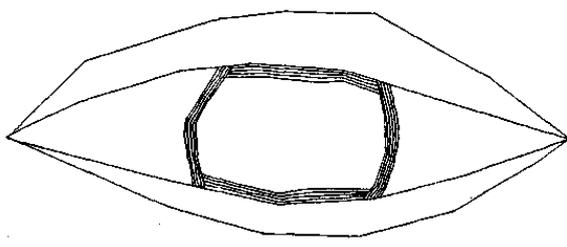
Интерпретация результатов.

ЕСЛИ ВЫ В РОЛИ ИНДУКТОРА, задумывая какой-то участок тела, при этом сами испытывали тепло или даже мурашки в данном месте, то у

вас хорошие отношения с телом, вы можете контролировать его состояние, поддерживать своё здоровье психологическими методами, основой которых являются биоэнергетические принципы целостности организма. Если, напротив, вы испытывали трудности в концентрации внимания на ощущениях на каком-то участке своего тела, (или из-за рассеянности внимания, или просто представляя образ этого участка, вместо переживания ощущения), то, скорее всего, целостность вашего психо-физического существа – нарушена, что может сказываться и на здоровье.

ЕСЛИ ВЫ В РОЛИ ДЕТЕКТОРА легко и быстро определяли загаданный участок вашим партнером, то вы обладаете выраженными способностями в экстрасенсорике. Если, напротив, вы испытывали большие трудности в отгадывании, или даже ни разу не отгадали его участок тела, то, скорее всего, вы так «погружены в себя» или в свои проблемы, что не имеете достаточно психических сил для окружающего мира. И окружающие люди и предметы могут вам за это «мстить» - предметы вам травмировать, люди обделять вниманием.

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ГЛАЗ И ТРЕУГОЛЬНИК. ВАШИ МИСТИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ.¹

	<p>Тест является проективным. Он позволяет интуитивно почувствовать свои возможности в области чувствительности к био-энергетическим процессам, происходящим в окружающем мире.</p>
<p>Рис.15</p>	

Тест использует принципы целостной (холистической) психологии, влияние символов и знаков на восприятие.

Инструкция: Как видите, на рис. 15. изображен только глаз. Треугольник вы должны дорисовать сами, причем его размер, внешние

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002. С. с.

параметры и месторасположение зависят только от вас. Учтите, что глаз и треугольник должны составлять единую композицию.

Обсуждение результатов: Если вы нарисовали **ЧЕРНЫЙ (ПОЛНОСТЬЮ ЗАКРАШЕННЫЙ) ТРЕУГОЛЬНИК**, то это значит, что вы обладаете определенными мистическими способностями, но насколько они сильны, можно будет понять только из совокупности всех толкований, читайте ниже. **НЕЗАКРАШЕННЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК** говорит о том, что вы не обладаете никакими мистическими способностями. **ТРЕУГОЛЬНИК С ЯРКОЙ КАЙМОЙ** показывает, что вы склонны к мистицизму, но ваши способности либо неразвиты, либо подавлены вашей волей. Для того чтобы они проявились, от вас требуется совершение некоего усилия.

Если вы **РАЗУКРАСИЛИ ГЛАЗ** (нарисовали **РЕСНИЦЫ, ОБВЕЛИ ЕГО** и все в том же духе), то это значит, что никакими экстрасенсорными способностями вы не обладаете, хотя хотите этого всей душой. Вы любите мистику и с удовольствием посещаете спиритические сеансы, ходите к ясно-видцам и знахаркам, покупаете амулеты и так далее. Но все это бесполезно, и хорошо, если вы относитесь ко всему мистическому, как к своеобразной игре.

Если вы **ВПИСАЛИ ГЛАЗ В ТРЕУГОЛЬНИК**, то это значит, что вы чувствуете в себе определенную силу и пытаетесь научиться управлять ею. Ваши мистические способности достаточно велики, и если вы будете умело ими пользоваться, то сможете многого достичь в жизни.

Если вы **ВПИСАЛИ В ТРЕУГОЛЬНИК НЕ ВЕСЬ ГЛАЗ, А ТОЛЬКО ЕГО РАДУЖКУ**, то это говорит о том, что вы намеренно вводите людей в заблуждение, демонстрируя свои реальные или мнимые мистические способности. Вам нравится эпатировать публику и вызывать восхищение у окружающих.

Если вы **ВПИСАЛИ ТРЕУГОЛЬНИК В ГЛАЗ**, расположив его **ВЕРШИНОЙ ВВЕРХ**, то это говорит о том, что вы имеете склонность к мистицизму и могли бы кое-чему научиться, поскольку у вас есть небольшие

способности. Однако вы боитесь забредать в дебри мистики и предпочитаете интересоваться ею отстраненно, оставаясь на безопасном расстоянии. Вам нравятся фильмы, книги и картины на эту тему, но в жизни вы предпочитаете ясность и простоту. И никаких полтергейстов!

Если же вы **ВПИСАЛИ ТРЕУГОЛЬНИК В ГЛАЗ**, расположив его **ВЕРШИНОЙ ВНИЗ**, то это говорит о вашей любви ко всему необычному и необъяснимому, вас притягивает мистика, и вы готовы погрузиться в нее с головой. Вам стоит быть осторожнее: вы легко можете потерять чувство меры и лишиться твердой почвы под ногами.

☀ **ТЕСТ – ТРЕНИНГ. ЦВЕТА ЭМОЦИЙ** ¹.

Тест проводится в форме упражнения и предназначен для групповой работы. В упражнении используются принципы холистической психологии – знаковое и символическое поведение.

Инструкция. Группа выбирает водящего. (Гонг). Водящий по удару гонга закрывает глаза, а остальные участники задумывают (тихо) между собой какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий, желтый. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, главным образом эмоциональным состоянием, пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается драгой водящий, если нет, то остается тот же самый. Итак, по команде один игрок закрывает глаза, а остальные молча загадывают цвет. Затем игрок открывает глаза, а все остальные изображают задуманный цвет своим поведением. Водящий должен его отгадать. Внимание! (Гонг). Спасибо, игра закончена. (Гонг).

Интерпретация результатов.

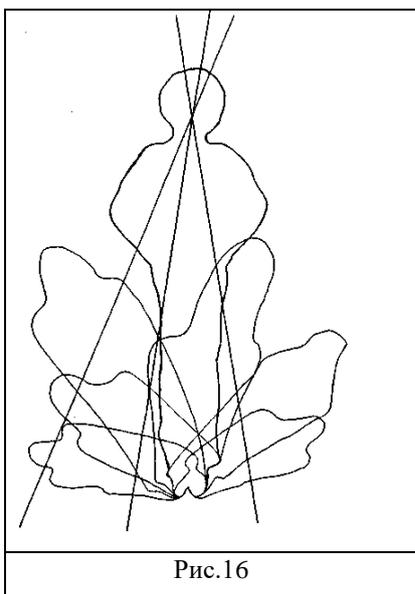
¹ Игры для интенсивного обучения /П.р. В.В.Петрусинского. М.: Прометей, 1991.

САМОАНАЛИЗ ДЛЯ ВОДЯЩЕГО. Если вы – водящий и вам удалось легко и быстро «прочитать» послания группы. А также, если вы интуитивно почувствовали загаданный цвет, не опираясь на символы этих цветов (например, кто-то показывал «красный» как «сердце», но для вас это не оказалось ключевым), то у вас большая чувствительность к биополю и есть экстрасенсорные способности, ваш организм в хорошей форме и работает как исправный большой рецептор.

САМОАНАЛИЗ ДЛЯ ЧЛЕНА ГРУППЫ. Если вы – член группы, и вам удалось легко почувствовать и передать эмоционально цвет, не прибегая к символам, то ваш организм также в хорошей целостной форме.

РЕФЛЕКСИЯ ГРУППЫ. Если при обсуждении результатов игры другие участники сказали вам, что вы понятно и выразительно передаёте цвета, то вы - в хорошем психоэнергетическом состоянии и, кроме того, хорошие коммуникативные способности.

☀ **ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ЧЕЛОВЕК И ОКРУЖАЮЩИЙ ЕГО МИР. НАШЛИ ЛИ ВЫ СЕБЯ?**¹



Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии, понять, как человек ощущает себя по отношению к окружающему миру. Используются символы и проекции человека.

Инструкция: На рис.16 вы видите силуэт человека, три проходящие через него прямые, пересекающиеся на уровне его головы, а также несколько проекций фигуры данного человека.

Ваша задача — завершить картину, обыграть все фигуры и линии, придать рисунку смысловую законченность. **Обсуждение результатов:** Чем

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002.

ЯРЧЕ ВЫ ВЫДЕЛИЛИ ПРЯМЫЕ ЛИНИИ, тем сильнее ваши сомнения, вы ищете себя, свое место в этом мире, но не можете найти.

Если вы СДЕЛАЛИ ОСОБЫЙ УПОР НА МЕСТО ПЕРЕСЕЧЕНИЯ ПРЯМЫХ, то это говорит о вашей склонности к размышлениям. Вы анализируете все, что происходит с вами и вокруг вас, пытаетесь понять, что в вашей жизни не так. Вы живете прежде всего своим разумом, не чувствами.

Если вы СОЕДИНИЛИ КОНЦЫ ЛИНИЙ, то это значит, что вы верите в жизненную справедливость и искренне надеетесь на то, что у вас в жизни все утрясется. Если вы СОЕДИНИЛИ ТОЛЬКО НИЖНИЕ КОНЦЫ ПРЯМЫХ, то это говорит о том, что вы твердо стоите на ногах и не витаете в облаках. Если же вы СОЕДИНИЛИ ТОЛЬКО ВЕРХНИЕ КОНЦЫ ПРЯМЫХ, то это означает, что вы ставите перед собой реально выполнимые цели и никогда не увлекаетесь бесплотными, несбыточными мечтами. Вы прагматик, не фантазер.

Если вы СДЕЛАЛИ ИЗ ПРЯМЫХ ЛИНИЙ ШАТЕР, ШАЛАШ или как-то иначе СОЗДАЛИ ОБОЛОЧКУ ВОКРУГ ЧЕЛОВЕКА, то это говорит о том, что вы нашли свое место в жизни, и оно вас вполне устраивает. Если при этом вы еще и ЯРКО ОБОЗНАЧИЛИ СИЛУЭТ ЧЕЛОВЕКА, то это значит, что вы уверены в себе и наслаждаетесь своей жизнью.

Если вы ЯРКО ВЫРИСОВАЛИ И СИЛУЭТ ЧЕЛОВЕКА, И ВСЕ ЕГО ПРОЕКЦИИ, то это говорит о том, что в данный момент жизни вы находитесь в поисках себя и своего места под солнцем. Вы склонны к распылению, беретесь за множество дел одновременно и пытаетесь проявить себя во многих жизненных областях сразу.

Если вы ВЫДЕЛИЛИ ТОЛЬКО САМУЮ МАЛЕНЬКУЮ ПРОЕКЦИЮ ЧЕЛОВЕКА, лежащую в основании заданного рисунка, то это говорит о том, что вы чувствуете себя униженным, незаслуженно обиженным, не оцененным по достоинству. Вам кажется, что окружающие относятся к вас несправедливо, с пренебрежением и неуважением. И это заставляет вас страдать.

Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ОДНУ ИЗ ПРОЕКЦИЙ**, ярко обвели ее или закрасили, то это означает, что вы нашли себя, но ваш рост, ваше развитие продолжают, и, следовательно, ваше место в жизни не окончательно выбрано, оно обязательно поменяется. И чем больше размерами выделенная вами проекция, тем более вас удовлетворяет то место, которое вы сами себе выбрали в этой жизни. Идеальный вариант — это когда ярче всего обозначен **СИЛУЭТ ЧЕЛОВЕКА**.

☀ ТЕСТ –ТРЕНИНГ. СИЛЬНЕЕ-СЛАБЕЕ-РАВНЫЙ.

Тест проводится в форме упражнения и предназначен для групповой работы. Базовое понятие, которое в нём используется - биополе. Предыдущие упражнения и каждодневный опыт показывают, что каждый из нас в той или иной мере ощущает биополе другого человека, но насколько полно мы «расшифровываем эту информацию»?

Инструкция. У человека в фокусе завязывают глаза. Остальные члены группы по очереди подносят свои ладони к его ладоням, не прикасаясь к ним (на расстоянии 1-3 см.). Ощущая руки других, человек в фокусе разделяет группу на три подгруппы:

- «сильнее меня» – (направляет их направо);
- «слабее меня» – (направляет их налево);
- «равные мне» – (оставляет их в центре).

Анализ результатов:

ВАМ ЛЕГКО ПОЧУВСТВОВАТЬ другого человека по слабому излучению, идущему от его ладони. Вы способны получить достаточно информации от его биополя, чтобы произвести оценку: насколько он сильнее или слабее вас. В этом случае, вы, несомненно, обладаете выраженными экстрасенсорными способностями. Такими средствами обладает каждый человек, но не всегда умеет ими пользоваться. Вам повезло, так как подсознательно вы используете этот метод характеристики другого человека каждый день.

ВАМ НЕЛЕГКО БЫЛО СДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЕ, иногда вы чувствовали тепло от чужих рук, а иногда нет. Тем не менее, вы развели группу на три подгруппы, думая, что, скорее, всего, сделали это более интуитивно, наугад, чем, на основе информации их биополей. В этом случае и вы – везучий человек, так как ваш целостный организм использует метод субсенсорного (неосознаваемого) оценивания окружающей ситуации

ежедневно. В опасной ситуации мудрое тело вас не подведет. Однако вам лучше развивать ваши возможности, стараясь осознавать эти механизмы.

ВАМ НЕ УДАЛОСЬ СДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЕ. Вы практически не чувствовали тепла от чужих рук и даже не понимаете, как можно с закрытыми глазами оценивать силу другого человека. Это тревожная ситуация для вашего выживания. Инстинкт сохранения нашего целостного существа зиждется именно на субсенсорных (экстрасенсорных) механизмах адаптации, и так полученную информацию мы называем «интуиция». По каким-то причинам, нормальная связь между вашим сознанием и сигналами тела - нарушена. Вам необходимо срочно восстановить её.

Если игровая группа достаточно сплоченная, то можно продолжить упражнение. Человек в фокусе, теперь *уже с открытыми глазами*, может поставить их по-другому. Возможно и полезно обсуждение в группе критериев и показателей понятия «сила», насколько они совпадают с интуитивной оценкой.

☀ **ТЕСТ – ИГРА. БЕГАЮЩИЙ ЧЕЛОВЕЧЕК.**

Упражнение позволяет осознать ощущения в теле. Способность отслеживания своего внутреннего состояния, наблюдения и контроля, «видения» внутреннего пространства организма помогает восстанавливать целостность психо-физического человеческого организма.

Упражнение нужно делать в полном состоянии покоя, в одиночестве, постараться обеспечить ситуацию, когда никто не будет мешать.

Инструкция. Лежа или сидя, закрыв глаза, постарайтесь увидеть внутренним зрением образ своего целостного организма. Затем представьте, что в одно из отверстий (ухо, нос и пр.) входит *маленький человечек*, (можно с видом самого себя), который начинает бродить по внутреннему пространству вашего организма – 20 мин. Если человечку кажется, что что-то плохо лежит, очевидно или субъективно мешает, то он (человек) складывает *это* в заплечный мешок (если это - что-то мешающее не

отрывается, то он оставляет на месте). Человечек идет определенным путём: опускается сверху к ногам, и дойдя до верха стопы – останавливается. Как на полянке, человечек укладывается на отдых, положив под голову свой заплечный мешочек, и засыпает. Через некоторое время он просыпается и медленно выходит к старому отверстию. Сначала выходит человечек, затем вытягивает сумку.

Интерпретация результатов.

ЕСЛИ ВАМ УДАЛОСЬ СДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЕ, образ человечка возник ясно, свою работу он проделал успешно, выйдя, вытащил мешочек, то это может указывать на ваше умение обращаться к самоанализу своего психического и физического состояния. Данная душевная работа требует хорошего уровня психической целостности, умения наблюдать за собой со стороны (интроспекция). По крайней мере, можно предположить, что вы способны нести ответственность за собственное здоровье самостоятельно.

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ БОЛЬШИЕ ТРУДНОСТИ в выполнении упражнения, то, по-видимому, вы не склонны к самоанализу, предпочитаете, чтобы ваши внутренние проблемы решал другой человек – врач, психолог или близкие люди.

2. НОВАЯ ЦЕЛОСТНОСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ТЕОРИЯ

Мы вынуждены признать, что и сегодня в XXI веке – человек остается неразгаданной тайной, такой же как и в древности. Исследования, проведенные в последние 30—40 лет подводят нас ещё ближе к представлениям о целостности психо-физики человеческого существа. Человеческий организм – так же как и другие живые системы - нелинейная система, он представляет собой - целое, где все взаимосвязано¹. Это отображали величайшие умы древности. Рис. 17. Схема из французского трактата по мореплаванию XVI в., в которой показано расположение сторон света по компасу по отношению к частям человеческого тела. Фото из «Images des Sciences» Albert de Visscher²

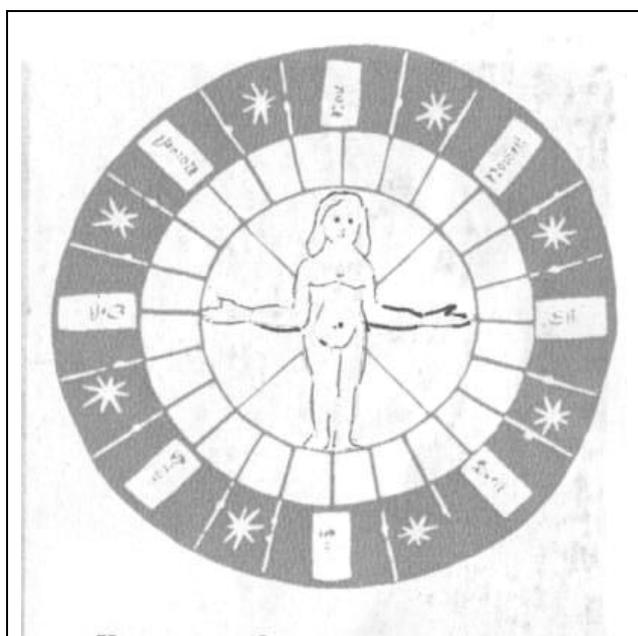


Рис. 17.

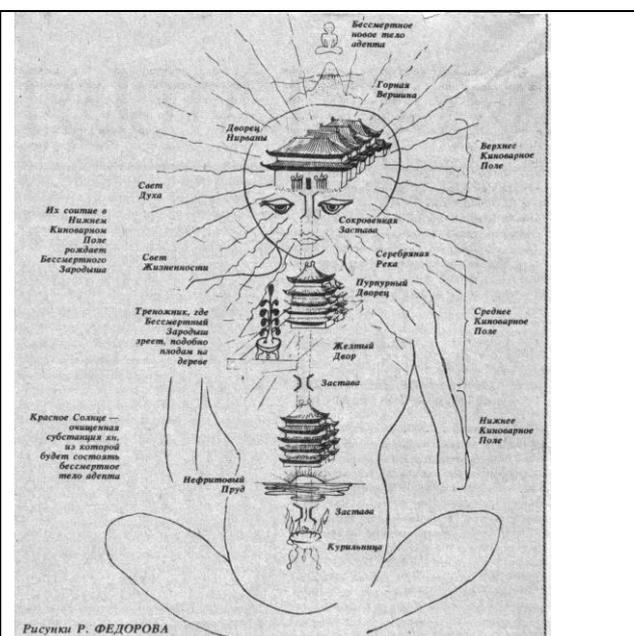


Рис. 18

В религиях древнего Востока – человек рассматривается как соразмерный Вселенной, существующий в энерго-информационных связях с

¹ Современная медицина в кризисе. Потому что продолжает рассматривать человека как линейную систему, представляющую собой набор простых составляющих, раскладывая их на отдельные элементы – кардиологию, пульмонологию и пр.

² Басараб Николеску. Наука и традиция. «Две спицы одного колеса». Курьер Юнеско. - декабрь. 1986

нею и описывается с помощью символов. Человек может достичь освобождения (спасения, бессмертия) за счет преобразования тела. Так, например, даосская алхимия сходна с тантрической практикой (трансформация человеческих чувств, преобразование и «восхождение различных внутренних и внешних энергий»).

Рис.18. Символическое изображение различных мест человеческого тела в даосской традиции. Три большие части тела: Нижнее, Среднее и Верхнее - киноварные Поля. (1 тыс. до н. Э. Например, «Дао янь цянъ цзинь»)¹

Аналогично арабско-европейская алхимия рассматривала человека как микрокосмос. Тело делилось на 12 частей, соответственно знакам Зодиака, и считалось, что планеты «управляют» органами и членами.

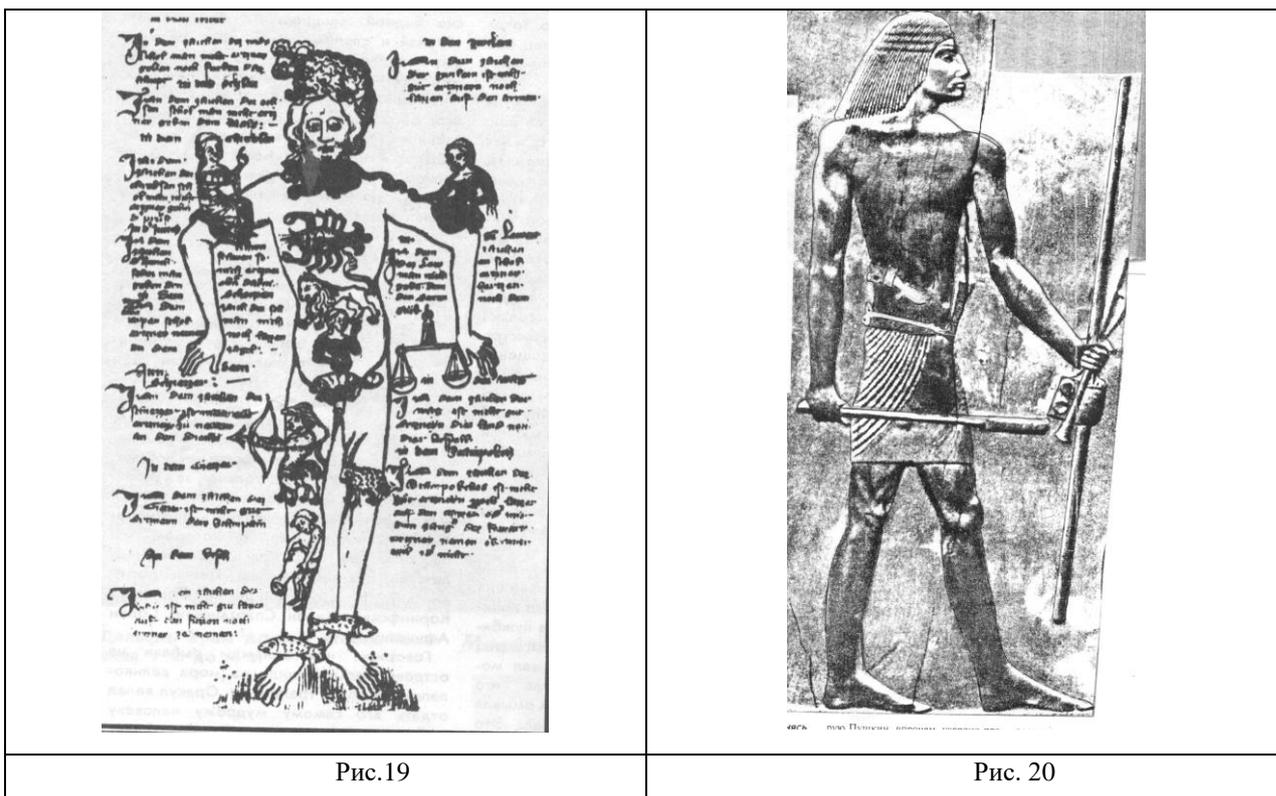


Рисунок 19 из старинной астрологической рукописи показывает проекции влияния знаков зодиака на внутренние органы и системы человека.¹

¹ Ма Цзижень. Чжан Саньфэн о методе работы с внутренней киноварью./ Наука и религия. 2-1992

¹ Рафаэль. Медицинская астрология, или Действие планет и знаков на тело человека. / Наука и религия. 8-1990

Древние строители знали формулы золотого и серебряного сечения.³ Строитель первых египетских пирамид - зодчий Хеси-Ра на деревянном панно изобразил себя и пропорции серебряного и золотого сечений.

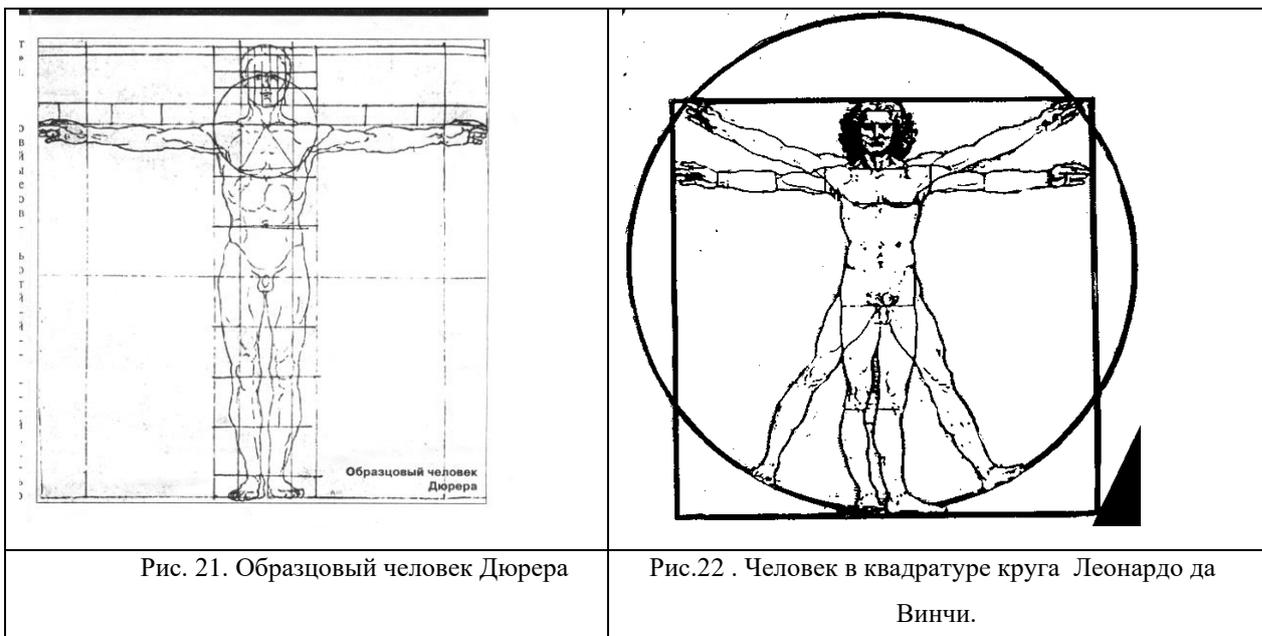
Рис. 20. Хеси – Ра. XXVIII в. до н.э.. Видимо автопортрет. Деревянное панно зодчего –самое древнее свидетельство о золотой и серебряной гармонии.

Древние египтяне освоили пропорции человеческой руки: если в сторону отложить три локтя и добавить к ним ширину ладони, а перпендикулярно взять один локоть, то сумма сторон будет «пи» - 3,14. Этим и объясняется одна из загадок пирамиды Хеопса, у которой те же пропорции.

Значительно позже христианская культура стала использовать золотые и серебряные пропорции всего человеческого тела, люди научились сопрягать гармонию прямого и плоского с гармонией круглого и объемного.

Теорию живых квадратов разрабатывал академик архитектуры Жолтовский. Живой квадрат - это отношение размаха рук человека к его росту. Квадрат с распространённым в нём кругом – это схема распространения волны (звуковой, световой, любой иной) в замкнутом архитектурном пространстве). Леонардо да Винчи рисовал человека в кругу и квадрате, Дюрер – человека в квадрате Рис. 21.

³ Золотое сечение –отражает гармонию прямого, а серебряное – гармонию круглого в природе. Основа золотого сечения – простейший корень из пяти. Серебряное сечение – это отношение целого к меньшему отрезку, как длина окружности к её диаметру.



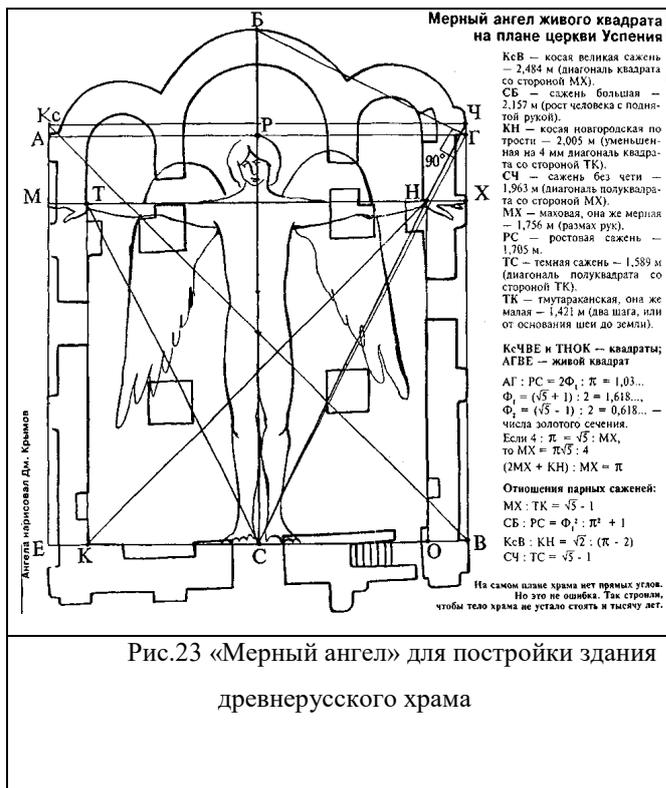
Великие художники пытались отразить универсальность этих гармоний, которая проявляется не только в архитектуре, но и в поэзии, цветовой и музыкальной гаммах.

Символом психоэнергетической целостности можно считать человека в квадратуре круга Леонардо да Винчи. Поза звезды - символизирует свободу, центром картины-является сердце – «вместилище чувств». Рис. 22

Современный исследователь серебряного и золотого сечений А.Чернов выразил её словами: «Поэзия и музыка – человекоразмерны, а человек – космотропен».¹

Древнерусский зодчий работал саженьями (сажень - это семь различных по длине тростей). В пропорциях сажени были заключены и *серебряное и золотое сечение*. Постройка древнерусского храма начиналась с того, что строители ставили перед рассветом крест на месте будущего престола.

¹ А.Чернов. Серебряное сечение/Новая газета. № 2 (422). 13-19.01.1997.



Первый солнечный луч тенью прочерчивал центральную ось. От центральной оси откладывали по три большие сажени (длина восточной стены) и т.д. Технологию построения здания древнерусские зодчие получили из Византии. В этих зданиях и ныне современный человек чувствует себя очень хорошо. Совсем иначе, чем в современных помещениях. Рис.23

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ. ИЗМЕРЕНИЕ ЧУВСТВА ПРОПОРЦИИ. ЗОЛОТОЕ СЕЧЕНИЕ.¹

«Золотое сечение» — свойство гармоничных предметов, которые воспринимаются нами как проявление красоты. Известно, что восприятие предметов и рисунков, построенных по принципу «золотого сечения», создает у человека приятное впечатление и умиротворенность, ощущение целостности, закреплённой некими связями в себе.

Вся природа пронизана «золотым сечением»: например, в ботанике этой пропорцией определяется винтовое размещение листьев на побегах, спирально извитые семечки в головках подсолнечника, сосновых шишках и т.д.

Восприятие гармоничных предметов обеспечивается минимальной затратой энергии, то есть она поступает к нам помимо нашего сознания и намерения. Эти предметы хорошо запоминаются и максимально полно воспроизводятся; чем гармоничнее стихотворение, мелодия, живое движение, тем меньше нужно их повторять, чтобы усвоить; а совершенная гармония запоминается почти сразу и сохраняется в памяти надолго...

Испытание чувства красоты предлагается провести на простейшей целостности - ПРЯМОЙ ЛИНИИ, ПРОВЕДЕННОЙ ВАШЕЙ РУКОЙ НА БУМАГЕ.

На этой целостности могут быть принципиально реализованы все законы метрики гармонии. Вот эту задачу мы и предлагаем вам решить самостоятельно.

Инструкция.

Подготовка. Возьмите лист бумаги (лучше нелинованной), карандаш, линейку.

¹ В.В.Клименко .Психологические тесты таланта. Х.»Фолио».1996. С.265-271

Технология испытания: проведите от руки линию любого размера в пределах плоскости листа. После чего, точно маленькими черточками обозначьте начало и конец линии.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: запрещены предварительные арифметические расчеты.

Следующие действия выполняются еще внимательнее.

Всмотритесь в плоскость листа так, чтобы в центре внимания была линия полностью. И, сохраняя такое внимание, переводите взгляд вдоль линии туда и обратно, как будто ошупывая линию глазами. И наблюдайте. Когда вы будете всматриваться в линию, то ваш взгляд на каком-то расстоянии от начала линии, будто что-то остановит. Да, возникает что-то, берет и цепляет, не дает глазам продвигаться вперед. Остановите взгляд, подчиняясь этой силе.

А теперь еще пристальней всмотритесь в линию. На черной линии вы заметите светлую точку. И тогда поймете: она остановила ваш взгляд.

Не откладывая, быстро карандашом отметьте на линии то место, где возникла эта удивительная точка. Поставив жирную точку, вы выполнили задание.

Анализ результатов.

Вы провели линию АВ. Переведите на язык математики выполненные вами действия. Линию можно разделить на две части (большую и меньшую) точкой С. При каких условиях она может быть «золотой точкой»? Только при одном условии. Составим пропорцию частей:

$$AB : AC = AC : CB$$

При оптимальном развитии чувства пропорции у вас должны быть такие числа: АВ/АС равно 1,618; АС/СВ тоже равно 1,618. Эти числа получаются в том случае, если «золотая точка» у вас оказалась справа. Если же она сместилась влево, то модуль будет равен 0,618. В этом случае вы — левша.

Количественная оценка уровня развития чувства пропорции, или

гармонии?

- Совершенное чувство пропорции «золотого сечения» — модуль, или мера, вашего состояния — 1,618 ДЛЯ ПРАВШЕЙ И 0,618 ДЛЯ ЛЕВШЕЙ. ОТЛИЧНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ.

- МОДУЛЬ В ЗОНЕ 1,608 — 1,630 И 0,630 — 0,608 ДЛЯ ЛЕВШЕЙ. ХОРОШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ, но у вас большой резерв совершенствования чувства гармонии — добросовестно работайте над собой.

- Мера вашего состояния, то есть модуль чувства гармонии, более или менее выходит за указанные зоны. Это свидетельствует, что ваши ВОЗМОЖНОСТИ ЕЩЕ НЕ ВОСТРЕБОВАНЫ, НО ДЕЛА ВАШИ НЕ СОВСЕМ ПЛОХИ: чтобы подняться на свой природный уровень, необходимо вплотную заняться развитием эстетического вкуса. И выровнять модуль вашего состояния тела и души.

Интерпретация результатов.

Итак, пользуясь чувством пропорции, без применения измерительных приборов, вы выполнили чисто математическую операцию: поделили целостность на две неравные части; большая часть относится к меньшей так, как относится вся длина линии к большей ее части. НО НЕ ОБРАЩАЛИСЬ К ПИСАНЫМ ЗАКОНАМ МАТЕМАТИКИ.

Это - поразительные способности человеческой целостности.

Кстати, первым, кто предложил решение этой задачи математическим способом, был древнегреческий математик Пифагор. Он, как рассказывает легенда, решил ее практическим путем, при помощи собственного чувства, которое он развил, наблюдая пропорции, созданные живой и неживой природой, а уже потом нашел математическое равенство соотношений. И с того времени «золотую пропорцию» (позже гениальный Леонардо да Винчи нарек ее «золотым сечением») стали использовать практически: в архитектуре, изобразительном искусстве, при создании машин и механизмов и т.д. «Золотая пропорция» положена в основу многих замечательных творений мирового зодчества.

Если вы с первого раза разделили прямую линию на отрезки в «золотом сечении», нашли «золотую точку», так сказать, опытным путем, — значит, вы сделали открытие: **ОВЛАДЕЛИ ЗАКОНОМ СТРОЕНИЯ ЦЕЛОСТНОСТИ, ЕЕ ПРИРОДНОЙ МЕРОЙ, ПОСТИГЛИ ОДИН ИЗ ЗАКОНОВ КРАСОТЫ.**

В том, что вы сделали, нет ничего сверхъестественного. Ваши чувства вычислили и подсказали, где находится «золотая точка»; не зная законов пропорции теоретически, вы действовали в соответствии с законами состояния собственного тела и законами природы; следовательно, действовали целесообразно. Почему? Потому, что гармоничное состояние тела отразилось в ваших чувствах, они и стали мерой для проверки всех явлений и процессов, происходящих и за пределами вашего тела, на степень гармоничности.

Гармония рождает гармонию.

Если наша внутренняя гармония состояния способна порождать гармонию вне нас (это действительно так!), то способна ли внешняя гармония окружающей среды гармонизировать, упорядочивать, а то и совершенствовать нашу внутреннюю гармонию?

Обратная последовательность: внешняя гармония пробуждает нашу внутреннюю — принцип развития нашей, гармонии. Принцип, который открывает путь выведения чувства из скрытого состояния (оно есть в каждом человеке, но не у всех работает, ибо не воспитано) в деятельное — в инструмент творчества.

За доказательствами далеко ходить не нужно. Вспомните, как воздействуют на нас предметы и явления, содержащие в себе пропорцию «золотого сечения». Они оказывают благоприятное воздействие на душу человека. А почему? Вы уже знаете: это — гармония, и знаете, что:

- гармония — это энергия, которой придали форму, после чего предмет стал приятен глазу, слуху и т.д., или инструментом, удобным в работе;
- совершенная гармония свободно передает свою энергию

потребителю, а он воспринимает ее без усилий: она сама без сопротивления входит в него;

- гармония — самый экономный способ запасаения энергии и информации;

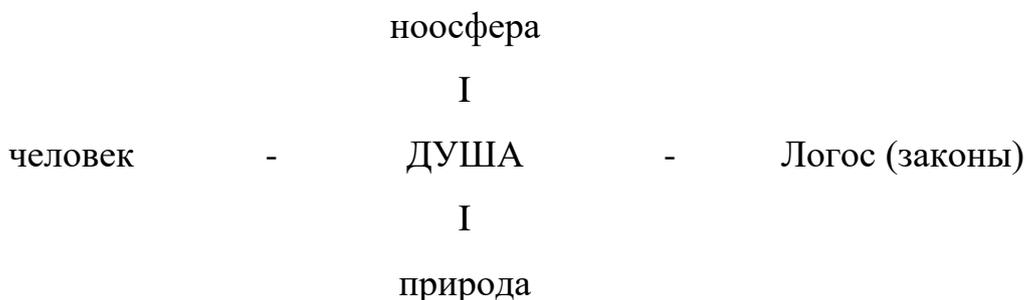
- гармония — ничтожно малое в предмете, но в ней содержится все, гармония — скрепа целостности, разрушение ее равносильно уничтожению предмета: он рассеивается;

- гармония предметов и явлений — естественный возбудитель импульсивных действий у людей с дисгармоничной душой (с отсутствием нравственных чувств и совести), которые являются для них единственным средством защиты от перегрева энергией, заключенной в гармоничных предметах и, особенно в произведениях искусства, поэтому такие люди направляют свои силы на то, чтобы уничтожить их — и тем самым сохранить свою целостность от разрушения.

ТЕОРИЯ

Наш организм - энергоинформационная система, которая является составной частью ноосферы. Общее определение сущностных сил человека можно изобразить схемой В. Клименко¹. См . Табл.1

Табл.1



Душа (психика) – средоточение чувствительности человека. Каждая клетка человеческого тела – чувствует внешние влияния и движется. Она

¹ См.В.В.Клименко. психологические тесты таланта.Х.Фолио.1996

отражает извне огромное число сигналов одновременно. Исследования Е.С.Виноградовой и Ю.Н. Живлюка показывают, что средняя мощность поглощенной дозы, измеренная в ряде точек на коже **значительно превышает мощность фоновых излучений** окружающей среды. Человек реагирует психомоторно (движением), и изменением внутреннего состояния всеми биологически-активными точками, расположенными на коже.²

	<p>Функции души описаны ещё Аристотелем. В своем первом труде по психологии «О Душе» он обозначил уровни отражения, назвав их: Растительная душа, Животная душа, Человеческая душа. Это неразделимые уровни функционирования одной единой Души у человеческого существа. Дадим определения этим уровням:</p>
<p>. Рис. 24. Символ души — птица — на византийской мозаике православного храма VI века. Херсонес</p>	

- **Растительная душа**, которая воспринимает и утилизирует энергию, исполняет родовую программу, обеспечивает индивиду борьбу за территорию и др. Её девиз – быть и существовать; Человек- это большая клетка природы – *супергеном*.

- **Животная душа**, которая фиксирует нарушения гармонии живой природы, оценивает величину нарушений и регулирует так, чтобы гармония жизни приобретала форму естественного состояния. Её девиз – сохранять гармонию свою и природы; На уровне животной души человек живет в природе – как ее часть и существо - *индивид*, согласно ее законам, сохраняя равновесие, гомеостаз.

² Е.С.Виноградова. Космические излучения в энергетическом поле человека. /Научно-парктические аспекты народной медицины. Ч.II. М.2003

- **Человеческая душа - творческая** (по Аристотелю - «**поэтическая**»). Её девиз – творить посредством своих сущностных сил и превращать живое в духовное. Творчество - процесс беспредельный. Человек открыт **логосу** (системе законов для всего что есть) и **ноосфере**, он может мыслью выйти в космос, к Богу, за пределы смерти, насколько хватит сил души и тела.

Логос – это система законов, по которым весь мир и природа живет и развивается, которые работают и в огромном и в малом, в пространстве и времени. Словом (мыслью) мы осознаём и обозначаем эти законы каждую секунду в процессе **внутреннего мысленного диалога**, когда информация и энергия во всех формах соприкасается с нами. Человек в этом акте – осознания ежесекундно делает открытия для себя. Если открытие закрепляется словом (знаковой системой), то это уже достояние для других – общественно-исторический опыт.

Тело и душа (психика) - это одно неразделимое целое.¹ Это значит, что у человека все физиологические процессы в теле и все механизмы психики работают взаимосвязано и одновременно: **мышление, чувства (каналы связи и приборы оценки), воображение (создание из материала неизвестного новых образцов, заполняющих «белые пятна» в картине отражаемого), психомоторика и энергопотенциал** (результат состояния тела). Энергия и информация пребывают в постоянном движении, они организуются психомоторикой и отмеряются чувствами (моральным, познавательным, эстетическим).

Человек воспринимает информацию и энергию по разным каналам, но основной - это восприятие окружающей **системы символов** – опыта человечества, который свёрнут в огромные сгустки информации, доступные пониманию каждого человека.¹ Человек должен их расшифровывать. И

¹ Официальная наука разделила тело и психику, а психику на процессы, свойства и состояния для удобства изучения. Но практические психологи, игнорируя *условность*, действуют так, словно и реально человек расчленён на эти составные.

¹ К.Юнг в своих работах убедительно показывает, как человек подсоединяется к «коллективному бессознательному», пропускает через себя и заполняет эти единицы информации – образцы и пустые формы – *архетипы* - своей собственной индивидуальной энергией. См. например, Юнг.К.Г. Архетип и символ. Сост. и вступ. ст. А.М. Руткевича. - М.: Ренессанс, 1991

благодаря этому он способен расти, развиваться, взаимодействовать и существовать. Кроме того, сущность человека - **есть мера для регуляции и взаимодействия с вещами**. Всё, что происходит с человеком, предметы, которые он использует, - все **следы его души** и всё - отражение. Человек раскрывает себя через действия. **Предметы и вещи, таким образом, несут на себе отпечаток поля** владельца. Внимательный и чувствительный наблюдатель легко это может почувствовать. В психологии существует метод психодиагностики «анализ продуктов жизнедеятельности», мнение о владельце составляется в результате интеллектуального анализа (опосредованно). В данном случае информация получается, «снимается» прямо и непосредственно.

Например, исследования отечественных биоников показывают, что от скульптур плохих людей исходит отрицательная энергия. На ближней даче Сталина, на которой он умер, не растут цветы. В доме Гитлера, в Цоссене, в окрестности Берлина, умирали все не своей смертью.

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ПОПУЛЯРНЫЙ. ОТПЕЧАТКИ НА РУКЕ.²

Рис.25

Тест использует принцип классической психодиагностики, позволяющий делать выводы по анализу «продуктов жизнедеятельности».

Инструкция:

Посмотрите на рис. 25. На каждой из четырнадцати ладоней показаны места соприкосновения руки с одним из четырнадцати предметов:

дверной ручкой, карандашом, отверткой, зонтиком, зубной щеткой, клещами, молотком, ложкой, чайной чашкой, ключом, ножницами, бутылкой, телефонной трубкой, электрической лампочкой.

Определите, какой предмет держала каждая рука и впишите в регистрационную таблицу.

Регистрационная таблица

Табл.2.

Ладони	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О
Вещи														

Правильные ответы даются в конце теста. Сравните количество правильных ответов.

² По материалам венгерского журнала «Фюлеш».

0-4 правильных ответа. У вас **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ.** Вы небрежны с окружающим миром, и он вам может платить тем же (вещи бьются, теряются, наносят вам вред...).

6-9 правильных ответа. У вас **СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ.**

10-14 правильных ответа. У вас **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ.** Вы бережно обращаетесь с окружающим миром, и он вам благодарен: вещи стоят на своих местах, в хорошем состоянии и радуют вас.

Один из возможных наиболее вероятных правильный ответов.

Табл.3.

Ладони	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О
Вещи	6	4	10	12	1	5	14	9	2	8	11	13	7	3

☀ ТЕСТ ПОПУЛЯРНЫЙ. ГУБНАЯ ПОМАДА И ХАРАКТЕР ¹

	<p>Тест использует принцип классической психодиагностики, позволяющий делать выводы по анализу «продуктов жизнедеятельности».</p> <p>Посмотрите на форму помады (свою или подруги), и сравните с рисунками. Рис.26</p>
Рис.26	

Описания

Табл.4.

№ формы	Описания характера
1. Помада долго сохраняет заостренную форму.	Ею пользуется человек практичный и солидный, который всегда знает, чего ему не хватает, четко ставит цель, идёт к ней коротким путём, не размениваясь на мелочи
2. Конец помады заострён, как карандаш	Хозяйка не лишена эгоизма, заносчива, неуважительно относится к другим. Нелегко сходится с людьми. В отношениях с мужем считает себя идеальной женой
3. Столбик помады стерт с одной стороны.	У пользователя щедрое воображение. Хозяйка помады деловита, предприимчива. У неё может не хватать практичности. Она непривередлива, прихоти других переносит спокойно. В компании женщин скучает, хотя и

¹ Шепель В.М. Имиджология: Секреты личного обаяния. – М. 1994

	имеет близкую подругу, которой доверяет свои тайны. Своим партнерам по общению все прощает.
4. Верх помады заострѐн равномерно.	Характер женщины – целеустремленный, достаточно хладнокровный, умеет за себя постоять. Любит порядок, всё заблаговременно планирует. Но чувства юмора может не хватать.
5. Верх помады неопределенной формы	Характер неуравновешенный, любая мелочь может вызвать беспокойство, но это прячется под маской самоуверенности и энергичности. К людям отношение недоверчивое. Любит вечерние прогулки, красивые вещи и сентиментальные романсы.
6. У помады плоский торец.	Хозяйка – оптимистка, скука ей не знакома, с людьми непосредственна и откровенна, легко находит общий язык, не обращает внимание на жизненные мелочи. Иногда своей прямолинейностью может обидеть человека, хотя и не специально.
7. Редкая форма	Человек настроения, неуравновешенна, порывиста, легко приходит как в восторг, так и в отчаяние. Настроение чаще веселое, смешливое, всегда в центре внимания. Но ненадежна как друг, может подвести.
8. Помада имеет форму срезанного конуса	Спокойный, веселый характер человека, довольного судьбой. Хорошо разбирается в людях. Иногда склонная завидовать другим, а это портит ей настроение.

☀ ТЕСТ ПОПУЛЯРНЫЙ. О ЧЕМ РАССКАЖЕТ СУМОЧКА?

Тест использует принцип классической психодиагностики, позволяющий делать выводы по анализу «продуктов жизнедеятельности».

По тому, что находится в женской сумочке можно узнать о её хозяйке.

Описание

Табл. 5

<p>1. Стилль «хаос». В сумочке- вещи первой необходимости лежат глубоко на дне. Приходится вынимать половину содержимого, чтобы разыскать проездной билет или записную книжку.</p>	<p>Живет под девизом «Никаких проблем». Такие женщины - необидчивые, радушные, тем не менее, могут подвести любого, не видя в этом ничего особенного. Легко знакомятся, легко расстаются. Нельзя настаивать, чтобы люди этого склада, что-то быстро нашли или сделали. Это их выводит из равновесия. И в быту и на работе с такими людьми трудно</p>
<p>2. Стилль «образцовый порядок». Всё, что требуется всегда под рукой. Сама сумочка- не крикливого цвета (мягкого цвета и строгой формы)</p>	<p>Хозяйка - активная и надежная личность корректна, вежлива, уверена в себе, имеет организационные способности</p>
<p>3. Коллекционная сумочка. В ней использованные билеты в кино, театр, смятые рецепты и талоны транспорта. Проспекты, пуговицы, вырезки из газет и журналов, с полезными советами, письма, фото. Как правило,</p>	<p>Мечтательная хозяйка - несколько безалаберна. И не слишком практична в житейских делах.</p>

это большая и просторная сумка.	
4.Стиль «на все случаи жизни» Чего тут только нет. Запасные очки, набор лекарств, телефонный справочник, дезодорант, маникюрный набор, комплекты ключей и ниток с иголками, полиэтиленовые мешочки и др.	Деловитая, практичная хозяйка, имеет житейскую мудрость. Иногда и доброе сердце.
5.Деловой стиль Записные книжки. Набор почтовых марок, конвертов, толстая тетрадь, специализированный журнал, свежая газета, ручка, карандаш, электронный калькулятор	Самоуверенность, недостаток юмора, и довольно наивное представление о житейских делах.

ТЕОРИЯ

Адекватность восприятия, отражения и реагирования (психическое и соматическое здоровье) – может ухудшаться (искажаться) вследствие патогенных воздействий, изменяющих биопсихическое поле человека.

По данным современных отечественных и западных ученых (А.Маслоу, О. Ткаченко и др.) только 1-2 % жителей человечества – нормальны (адекватны) - т.е. психически и физически более-менее здоровы, следовательно, они способны получать достаточно энергии и информации для своей жизнедеятельности, чтобы жить творчески и полно, поскольку соотнесены, «встроены» в Мироздание.

Остальные 99% людей имеют те или иные проблемы с психическим и физическим здоровьем. Западные медицинские журналы уже пишут о

«практически сплошной невротизации общества». Каждый четвертый-пятый житель планеты хотя бы раз испытывал трудности со своей психикой.

На сегодня по частоте инвалидизации больные с поражением нервной системы занимают одно из первых мест. По данным Международного бюро труда (МБТ) одному человеку из четырех угрожает нарушение психики, связанное с условиями его труда. За годы обучения детей в школе их невротизация увеличивается в десять раз. Примерно 20% населения планеты страдают психическими нарушениями. Согласно исследованиям ВОЗ, общий уровень психических заболеваний достигает 200 случаев на каждую тысячу, существенными расстройствами психики страдают не менее 400 миллионов человек. По оценкам независимых экспертов – эта цифра существенно больше - свыше миллиарда. 800 тысяч землян ежегодно кончают жизнь самоубийством. Среди них растет процент детей.

В России число самоубийств в три раза превышает критический уровень развитых стран. Симптомы психической патологии были выявлены у 89% (!) юношей и девушек, которые наблюдались в студенческой поликлинике по поводу другого заболевания (вегетативно-сосудистой дистонии).

В России число психических заболеваний ежегодно увеличивается на 2,5 %. Кроме того, наблюдается увеличение психических «сдвигов» при повышении уровня жизни (росте благосостояния) страны. Для примера – Швеция в свое время занимала первое место в мире по уровню жизни и числу самоубийств. В то время, как в странах, переживающих трудные времена –наблюдается обратная картина.¹

Рассмотрим более подробно механизм психических проявлений у человека - в норме.

Мышление и восприятие - многоуровневый, одновременно происходящий непрерывный процесс: сознание, подсознание, интуиция, озарение, сверхсознание (проникновение в единое информационное поле, в

¹ В.Головачев.Мир сходит с ума./Труд-7. 13.11.2003

общение с Богом). Для ученых всего мира мышление и восприятие – остается «тайной за семью печатями». Наибольшую ясность нам пока дают представления о **функциональной изоморфности** - способности отражения того, что извне, за счет аналогов внутри (существенное сходство между свойствами отраженного в психофизических процессах и свойствах объекта феноменального поля. ¹Т.е., мы читаем символы и коды потому, что они существуют везде как универсальный язык во вселенной во всех системах (человек-человек, человек-предмет, человек-Вселенная, человек-Природа и пр.). Если в живой природе у некоторых видов (например, муравьёв) известен почти полный изоморфизм, то у людей между их мозгами существует изоморфизм на уровне символов. Это обеспечивает активная функциональная подсистема высшего уровня в мозгу (не на нейронном и не на макроскопическом уровне составляющих мозг органов). У человека указанный изоморфизм **выявляется между репертуаром символов и способами их активации**.

Символы - это абстрактные образования, содержащие в себе сгруппированный чувственный материал, годный для создания каждым человеком конкретно своего образа, служащего руководством к продуктивному действию.

Знак - это всякий материальный объект, который изобретен человеком или используется им в функции условного замещения другого объекта (реального или воображаемого) и не находящегося с первым объектом в отношении тождества. На рис. 27 приводятся для примера символы некоторых религий, в которых верующие могут вложить своё субъективное значение.

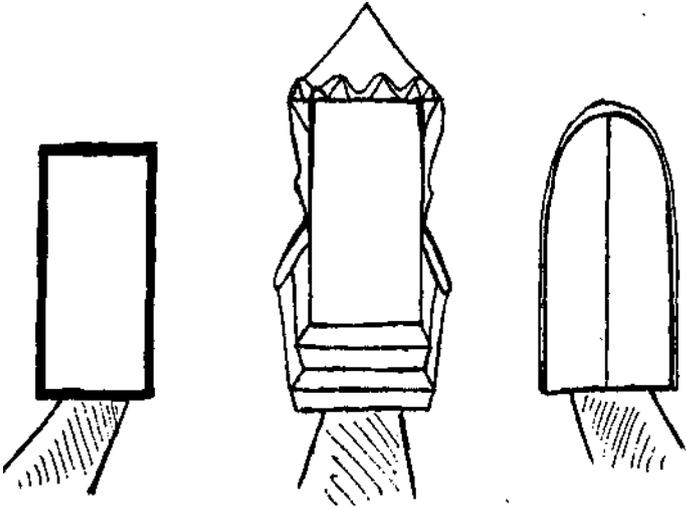
¹ В.Кёлер. Об изоморфизме. //Хрестоматия по истории психологии. МГУ. 1980; Д.Хофштадтер. Гёдель, Эшер, Бах..Самара. Бахрах.2000. с. 348

 <p>Дхамма чакра: Колесо закона</p>	 <p>Конфуций: Высочайший святой</p>	 <p>Звезда и полумесяц ислама</p>
 <p>Ом или Аум: Священные символы</p>	 <p>Круг "Инь-Ян"</p>	 <p>Кханда сикхов</p>

Рис. 27. Символы некоторых религий.

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ТРИ ДВЕРИ И ТРИ ДОРОГИ. ВАШИ ПРИОРИТЕТЫ В ЖИЗНИ¹

	<p>Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (символы и проекции человека), увидеть, какое значение для вас имеют разные области жизнедеятельности.</p> <p>Инструкция: Перед вами на рис. 28. три абсолютно разные двери, от каждой отходит дорога.</p>
<p>Рис.28</p>	

Разумеется, двери не могут существовать сами по себе, да и дороги тоже куда-то должны вести. И ваша задача — дорисовать картинку, придав ей логически законченный вид.

Обсуждение результатов: Эти три двери символизируют собою три вещи, жизненно важные для человека. ПЕРВАЯ ДВЕРЬ — это работа, ВТОРАЯ ДВЕРЬ — это любовь и дружеские отношения, и ТРЕТЬЯ ДВЕРЬ — это семья. То, какое значение имеют для вас эти области жизни, вы увидите в своем тесте. Он же поможет вам понять, каковы ваши жизненные приоритеты.

Если вы нарисовали К КАЖДОЙ ДВЕРИ ПО ЗДАНИЮ, то есть в результате у вас получилось ТРИ ЗДАНИЯ, то это говорит о вашем желании разграничить эти области своей жизни, сделать их независимыми друг от друга. Иначе говоря, вы хотите отделить личные отношения от деловых.

Если у вас получилось ДВА ЗДАНИЯ, то есть две какие-то двери ведут в одно здание, то обязательно посмотрите, какие двери вы объединили между собой.

Если ПЕРВУЮ ДВЕРЬ И ВТОРУЮ, то это значит, что вы склонны заводить служебные романы, совместная работа с представителем противоположного пола способна разбудить в вас чувства. Однако тот факт, что семью (ТРЕТЬЮ ДВЕРЬ) вы выделили особо, в отдельное здание, говорит о вашем твердом желании во что бы то ни стало сохранить семью. То есть романы романами, но семья для вас — это святое.

Если вы объединили в одно здание ВТОРУЮ И ТРЕТЬЮ ДВЕРИ, то вас можно назвать романтической личностью, возможно, даже однолюбом. Вы полностью отрицаете любовные связи на работе, для вас любовь является самой главной ценностью в жизни.

Если вы нарисовали ОДНО ЗДАНИЕ, объединив вместе все три двери, то это говорит о вашем нежелании разграничивать эти области своей жизни. Возможно, это проистекает из вашего незамужнего (неженатого) положения, вы еще просто не обзавелись семьей, и потому ваша жизнь пока не нуждается в подобном «пересмотре ценностей».

ДОРОГИ покажут вам, что именно в данный момент жизни вас волнует больше всего. Та дорога, которая идет от двери прямо к вам, то есть

проходит ПО ЦЕНТРУ ЛИСТА и заканчивается у нижнего его края, и будет ЭТИМ САМЫМ ПОКАЗАТЕЛЕМ ВАЖНОСТИ.

Если ДОРОГИ УХОДЯТ ВБОК, то это говорит о том, что вы не придаете большого значения данной области вашей жизни.

Хорошо, когда ВСЕ ТРИ ДОРОГИ ОБЪЕДИНИЛИСЬ В ОДНУ. Это говорит о том, что вы не выделяете какую-то одну область вашей жизни, интересуясь в равной степени и работой, и любовью, и семьей.

☀ ТЕСТ ПОПУЛЯРНЫЙ. УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ВЫЗЫВАТЬ ЧУВСТВО УВАЖЕНИЯ?¹

Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии, **(использование закона изоморфизма)** некоторые характеристики личности человека и особенности его самоощущения в обществе.

Некоторые пользуются уважением окружающих, совсем об этом не заботясь. В этом им помогает умение влиять на других и, прежде всего уверенность в себе, свобода духа, обоснованная вера в собственные силы и способности. Только тогда, утверждают психологи, когда ты сам веришь в свою компетенцию и ценность, можно убедить других в их существовании, в противном случае успех будет кратковременным. При помощи данного теста можно проверить, обоснованно ли ты пользуешься уважением окружающих.

Инструкция.

Посмотрите на рисунки матерей и детей. Отгадайте, какой ребенок кому принадлежит:

Ребенок А принадлежит маме...

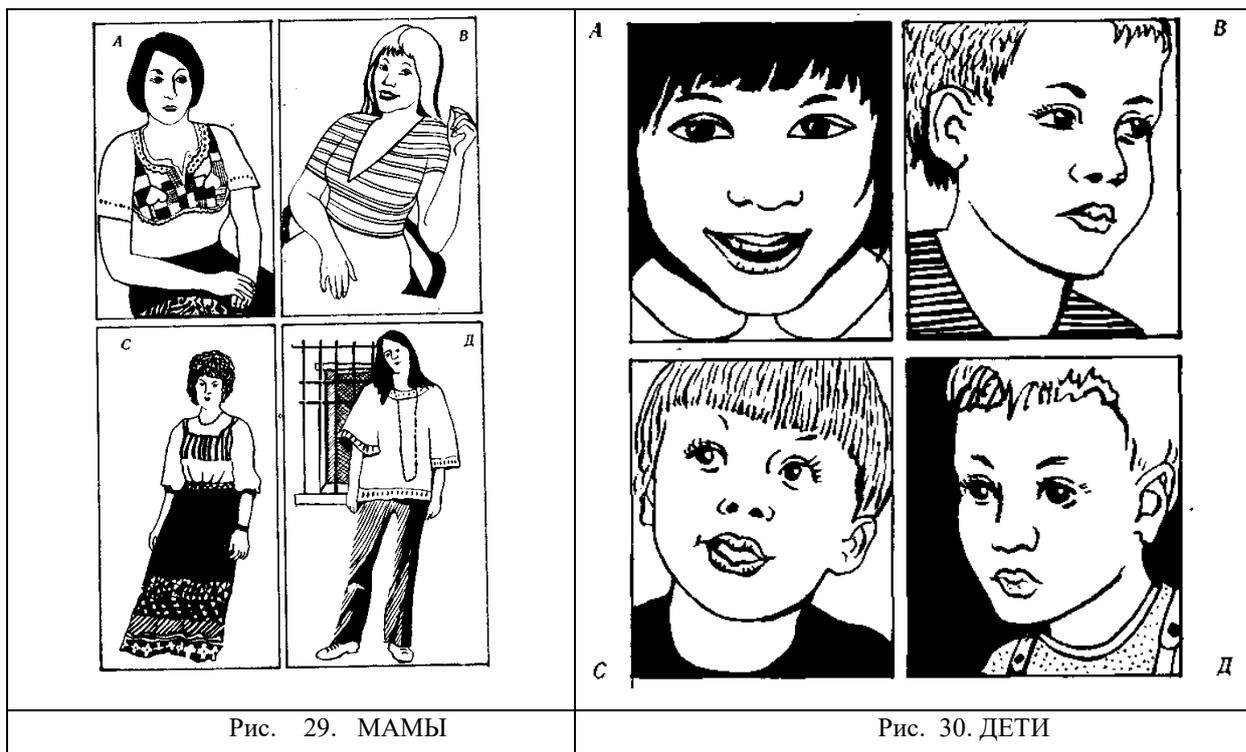
Ребенок В принадлежит маме...

Ребенок С принадлежит маме...

Ребенок Д принадлежит маме...

¹ Тесты, тесты, тесты.../Сост О. Кулакова; предисл. М.Мацковского.- М.: Мол. Гвардия, 1990.

Пользуясь табл.6, подсчитай полученные очки и посмотри на результаты.



Выбор

Табл.6

Ребенок →	А	В	С	Д
Мама ↓				
А	14	10	16	12
В	10	6	12	8
С	6	2	10	9
Д	8	4	12	10

Интерпретация результатов:

22—26 очков:

ВЫ ОЧЕНЬ ЧЕСТОЛЮБИВЫ, особенно при определении своих задач. Огромное влияние вы имеете, прежде всего, на людей, не умеющих быть столь же уверенными в себе. Уважение к своим начинаниям вы находите и у тех лиц, которые всегда признают ваше превосходство. Чтобы это уважение имело действительно крепкое основание, вы должны научиться принимать справедливую критику без злости и обиды.

27—32 очка:

Иногда вы сами удивлены, вы требуете и ожидаете от себя гораздо большего, а тем временем ЧАСТО ВСТРЕЧАЕТЕ БОЛЬШЕЕ УВАЖЕНИЕ И ПРИЗНАНИЕ, чем, по-вашему, заслужили. Кажется, вы судите себя слишком сурово. Стоит приуменьшить самокритику, хотя бы для меньшей зависимости от мнения окружающих. Иногда сознательно простите себе какую-то ошибку, тогда для вас уже не будет иметь такого значения, с каждой ли точки зрения вы заслуживаете уважение.

33—39 очков:

ЗНАЕТЕ, ЧЕГО МОЖЕТЕ ДОСТИГНУТЬ, И НЕ ЖДЕТЕ ОТ СЕБЯ БОЛЬШЕГО. Если уважение окружающих не кажется вам слишком очевидным, вы вовсе не боретесь за его завоевание. Большее значение вы придаете тому, как объяснить другим свои взгляды и благодаря этому достигать своей цели. Правда, так вы избавлены от фальшивого поклонения и сознательно отказываетесь от усилий, чтобы получить его. Вы не должны полностью игнорировать чьи-то похвалы и признание, желание возбудить ваше честолюбие.

40—45 очков:

ВЫ ВСЕГДА ВЫГЛЯДИТЕ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ, почти никогда не принимаете признания безоговорочно, а выражаемое по отношению к Вам уважение Вы просто не выносите. Несмотря на это, Вы хотели бы, чтобы к Вам относились так же, как к другим людям из окружения. Вы предпочитаете не принимать вообще никаких оценок в отношении себя — ни плохих, ни хороших. Всегда стараетесь быть независимым и самостоятельным.

46—50 очков:

Вы делаете вид, что Вас вообще не интересуют оценки и уважение окружающих. Однако вы непрерывно стараетесь не только выполнять ожидаемое от Вас, но и делать больше. На самом деле ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАМИ ВОСХИЩАЛИСЬ И УВАЖАЛИ не только в мелочах, знаете, что это требует интенсивных усилий, и даете все, что есть в Вас лучшего. Именно поэтому Вы должны постараться и внутренне ощущать большую

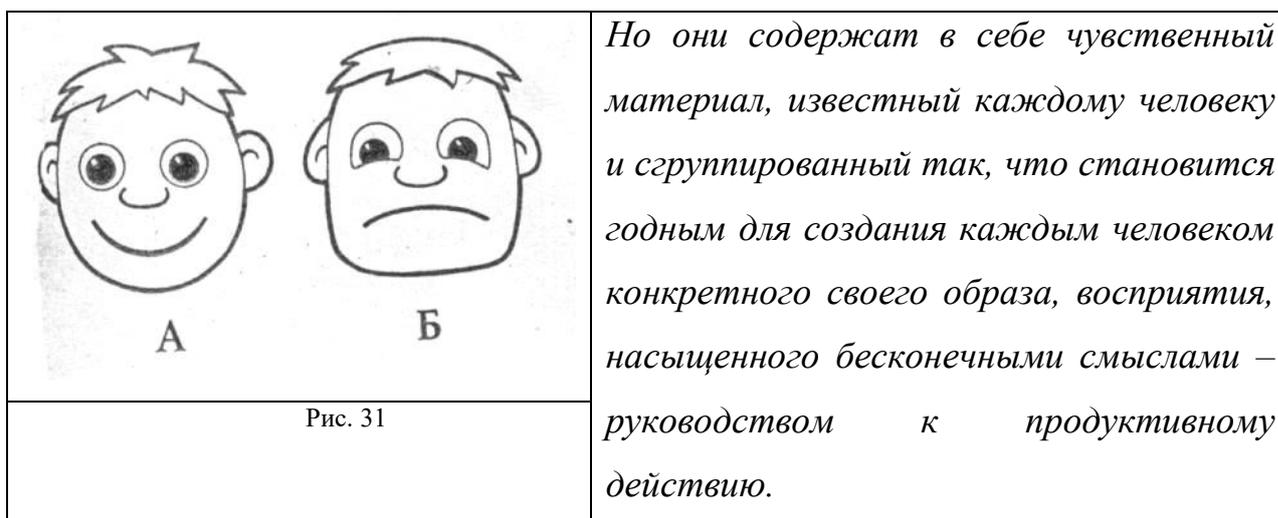
независимость от окружения, которую умеее хорошо демонстрировать.

ТЕОРИЯ

При взаимодействии между людьми и предметами некоторые из кодов и символов - являются **врожденными элементами протоязыка** (например, улыбка уже возникает у слепорожденного младенца, и в дальнейшем «работает» как символ), но большинство возникает в процессе обучения и взросления (например, письменные знаки). Рис.31

Двухмесячный ребенок реагирует улыбкой на изображение слева.¹

Любые символы указывают на то, чем они не являются сами. Это абстрактные образования (программы)



Это порождающая сила.

Символ обращен к человеку своей многозначностью, метафорой, сложным образом, аллегорией, притчей.

Символ влияет на чувства вдохновением, рожденным встречей с этим знаком (а не убеждает логикой как понятие). Через символ интуитивно приходит догадка и, сталкивая человека с неизведанным (тайной), заставляет решать жизненную задачу. Человек преобразует чувственное содержание символа в мысль. Человек не только мыслит символ, но и в действиях разворачивает его в предметное содержание, **творит** предмет,

¹ Коэн Д. Язык жестов для улучшения взаимоотношений. М. Эксмо. 2002

перерабатывая себя изнутри. Современные методы экспресс-психодиагностики преимущественно построены на описанном механизме изоморфизма. Стимульный материал, предлагаемый испытуемому содержит в скрытом виде – символы, что вызывает подъем творческой энергии через субъективное использование подобных символов.

То же в обыденной жизни: благодаря изоморфизму человек способен создавать из сырья неизвестного – самодовлеющие и самодостаточные предметы или знаковые системы.¹

Это подтверждают исследования ученых. Так, англичанин Р. Грегори в своих книгах «Глаз и мозг» и «Разумный глаз» описал результаты изучения подобных явлений в своей лаборатории в Бристоле. Он попытался объяснить ошибки зрительного восприятия на основе интерпретации следующего опыта. С обычной гипсовой маски (см. рис.32) снят слепок. Полученную вдавленную («впуклую») маску вместе с первой ставят рядом и показывают испытуемым.

		<p>Несмотря на то, что все знают, что у слепка все части вдавлены, они воспринимаются как выпуклые. Любой смотрящий человек это знает, но глаз отказывается видеть такую необычную конструкцию. Потому что человеческое лицо всегда выпуклое. Ясные и отчетливые зрительные сигналы игнорируются мозгом.</p>
А) выпуклая	Б) вогнутая.	
Рис.32 Маски Р.Грегори.		

И диктуется неправильная интерпретация.

Р.Грегори считает, что сигналы, которые допускают две исключаящие друг друга гипотезы приблизительно равной вероятности, вызывают спонтанное переключение восприятия. Мозг делает выбор между

¹ См.В.В.Клименко. Психологические тесты таланта.Х.Фолио.1996

гипотезами на основе их относительной вероятности. Восприятие, как считает Грегори, - всегда спор. Видеть, это значит «понимать», соотносить зрительные сигналы с одной из гипотез существующих в хранилищах мозга, оценивать вероятность того, что глаз не совершил ошибки. Если у маски лица нос и губы вдавлены, то вероятность встретить такое в жизни настолько мала, что мозг предлагает свою, более вероятную версию расшифровки увиденного – и мы видим обычное неискаженное лицо. Чаще всего это относится к изображениям, где могут выступать две различные гипотезы, и мозг между ними выбирает.

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ. ИССЛЕДОВАНИЕ ВОСПРИЯТИЯ².

Результаты предлагаемых исследований иллюстрируют базовые принципы холистической психологии: целостность восприятия психически здорового человека – врожденна. Человек может получить целостную картину ситуации по отрывочным или недостающим фрагментам. Тест предназначен как для взрослых, так и для и детей от дошкольного возраста. Проводит исследование помощник (психолог или любой другой человек).

Узнавание изображений на картинках с отсутствующими деталями.

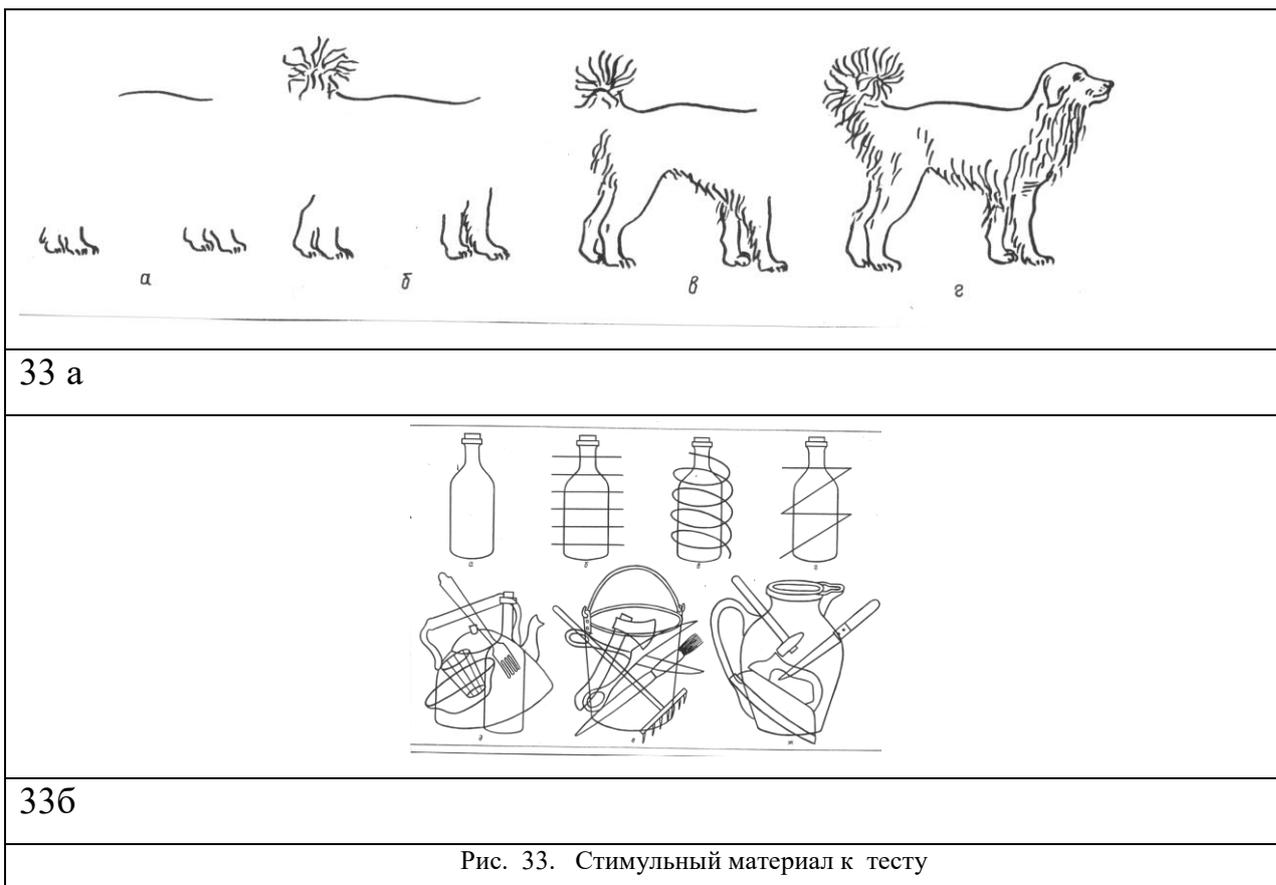
Инструкция. Посмотрите на картинку рис. 33 А. Рассматривайте по рядам одно за другим изображение. (Помощник контурный рисунок собаки, показывает слева-направо и предлагает исследуемому «дорисовать» в своем воображении недостающее. Вначале показывают рисунок «а», а остальные прикрывают листом бумаги. Если исследуемый не воспринял фигуру собаки в целом на рисунке «а», то ему показывают поочередно рисунки собаки «б», «в», «г»).

Обсуждение результатов. ОБЫЧНЫЙ ЗДОРОВЫЙ ПСИХИЧЕСКИ И ФИЗИЧЕСКИ ЧЕЛОВЕК, ИМЕЯ ВРОЖДЕННОЕ ЦЕЛОСТНОЕ

² Атлас для экспериментального исследования отклонений в психической деятельности человека./П.р. И.А.Полищука, А.Е.Видеренко. Киев. «Здоровья».1979

ВОСПРИЯТИЕ ЛЕГКО МЫСЛЕННО «ДОСТРАИВАЕТ» РИСУНКИ С НЕДОСТАЮЩИМИ ДЕТАЛЯМИ. Нарушение целостного восприятия часто наблюдается у больных при астенических состояниях (физическом и психическом истощении), а также при психопатологии - нарушении мнемических процессов (памяти), при умственной отсталости, спутанности сознания и некоторых других состояниях. В этих случаях, больные выделяют лишь отдельные детали, изображенные на картине, но упускают существующие между ними связи и отношения.

В зависимости от тяжести расстройства изображения более простые и близкие к реальным воспринимаются правильно (например, обычная фотография собаки узнаётся (рис. 33. А.), а восприятие контурных, силуэтных, незавершенных, перечеркнутых или наложенных друг на друга - затруднено (см. рис. 33 Б)



☀ ТЕСТ. НАСКОЛЬКО ЦЕЛОСТНА ВАША ПСИХИКА? ¹

Исследуется способность к самопроизвольной достройке в образе частей, отсутствующих в оригинале.

Подготовка. Возьмите черный картон, вырежьте из белой бумаги круг диаметром 10 см и наклейте его на плоскость. Ширина круга — 2 см. Но это еще не все. Нужно сделать так, чтобы круг был с разрывом. Величина разрыва — переменная, чтобы вы могли регулировать разрыв круга таким образом: разрыв 30 угловых градусов; разрыв 60 угловых градусов; незавершенность круга равна 90 угловым градусам.

Расположите готовый стенд перед глазами подопытного на расстоянии 2,5 метра.

Возьмите фотографическую лампу-блиц на 60 джоулей (большая или меньшая мощность источника света исказит результаты исследования), часы с секундной стрелкой, карандаш, чтобы записать отчеты подопытного. Нужен ассистент, с которым вы потом поменяетесь ролями.

Возьмите лампу-блиц и станьте за его спиной. Дайте ему возможность адаптировать глаза (по вышеописанной методике) и приступайте, к испытанию на круге с первым разрывом.

Инструкция.

После команды «открыть глаза!» дается вспышка блица, и вы начинаете наблюдать последовательный зрительный образ. Перед вашими глазами пройдут различные последовательные образы (яркий позитивный, негативный, цветной и пр.). Но вы обращаете внимание только на преобразования в последовательном образе. Что вы увидите? Странную картину. Последовательный образ будет не таким, как оригинал, который, как вы хорошо знаете, имеет разрыв, фигура разомкнута. Образ же постепенно или сразу становится замкнутым, и вы увидите полный круг.

¹ См.В.В.Клименко. психологические тесты таланта.Х.Фолио.1996. С. с. 285

Исследования продолжайте после десятиминутного отдыха, чтобы следы предыдущего испытания «стерлись» совсем.

Замените круг; на стенде должен быть круг со вторым разрывом — 60 градусов. Повторите испытание. Если и в этом случае вы «увидите» полный круг, то следующее исследование проведите с третьим разрывом круга — 90 градусов. Если и такой разрыв будет дорисован вашей сенсорикой, продолжайте увеличивать разомкнутость круга — до того размера, при котором образ и оригинал (разорванный круг) будут тождественны.

ЭТОТ РАЗМЕР И ПОКАЗЫВАЕТ КОЛИЧЕСТВЕННО – ВАШ УРОВЕНЬ ЦЕЛОСТНОСТИ.

Интерпретация результатов.

Почему края разорванного круга стремятся навстречу друг другу и сливаются в целостность? Почему мы видим форму образа завершенной, хотя оригинал — иная фигура?

Восприятие предметов и явлений имеет естественную тенденцию переходить в ТВОРЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Следовательно, силу, направляемую на создание целостностей из деформированного восприятия, нужно искать не в мышлении, не среди сенсорных содержаний отраженного, а вне их — в том, на чем основывается и от чего зависит качество их работы, — в МЕХАНИЗМЕ ИНТУИЦИИ. В естественном стремлении тела и души к СОСТОЯНИЮ ГАРМОНИИ В СЕБЕ, а потому и во всем, что нас окружает, на нас влияет; в каждом действии, предмете, явлении, создаваемом нами, МЫ СТРЕМИМСЯ, НЕ ОСОЗНАВАЯ ЭТОГО, К ЦЕЛОСТНОСТИ, ЗАВЕРШЕННОСТИ, СИММЕТРИИ — К ГАРМОНИИ.

Обычное восприятие далеко не является работой бескорыстной, тем более механической — ради запоминания, а имеет цель: получить необходимую информацию, принять правильное решение, действовать оптимально ради извлечения выгоды, ради интереса. И все это происходит сначала на сенсорном, неосознаваемом уровне отражения. Форма зрительного образа ПОДВЛАСТНА СИНТЕЗУ.

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ПЕРЕСЕЧЕНИЕ ЛИНИЙ. ЕСТЬ ЛИ У ВАС ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ? ¹

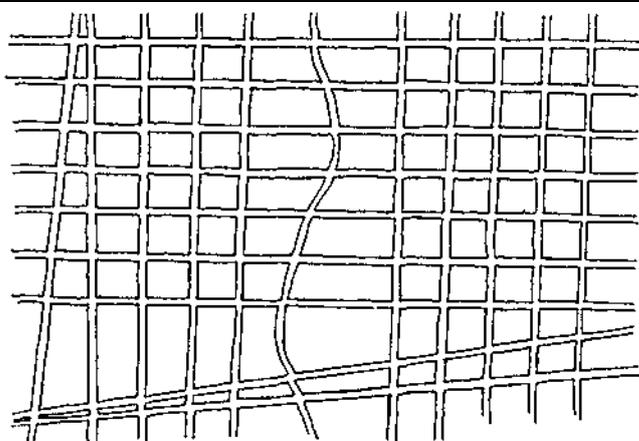


Рис.34

Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (способность достраивать целостный образ), увидеть некоторые характеристики эстетической компоненты в восприятии.

Инструкция: Внимательно взгляните в этот своеобразный рисунок (рис. 34).

Вам надо, во-первых, понять, что именно здесь изображено, а во-вторых, дополнить картинку какими-то важными, на ваш взгляд, деталями или же просто поярче обвести ее.

Иначе говоря, придайте рисунку законченный вид.

Обсуждение результатов: Честно говоря, этот тест дает не так уж много вариантов: некоторые видят в данном рисунке план города, другим кажется, что это погнутые прутья тюремной решетки, есть и такие, кто видит в этой картинке салфетку под микроскопом (отдельные нитки). Но дело не в том, что именно человек разглядит в заданном рисунке. Главное — это его способность видеть общее и частное, то есть видение целой картины или отдельного ее фрагмента.

Если вы увидели в этом рисунке ПЛАН ГОРОДА (ДОРОГИ, ЖИЛЫЕ СЕКТОРЫ), то это говорит о том, что вы всегда стараетесь охватить взглядом картину в целом, стараясь не упустить ни единой детали. Это значит, что вы умеете чувствовать прекрасное, понимаете и цените красоту. Но вы не творец, не художник, вы — восхищенный зритель.

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002. С. с.

Если при этом вы ограничили рисунок РАМКОЙ или дополнили его, то это говорит о том, что ваше понимание прекрасного отличается от общепринятого. Вы любите все необычное, своеобразное, непривычное. Чем больше вы добавили деталей к рисунку, тем более странным можно назвать ваш взгляд на мир. Из таких, как вы, выходят заядлые коллекционеры картин, скульптур, нэцке и тому подобных вещей, готовые за редкий экземпляр пойти на преступление.

Если вы увидели в этом рисунке ТЮРЕМНУЮ РЕШЕТКУ с погнутыми прутьями, то это говорит о том, что в вас, несомненно есть художественная жилка, однако вам следует развивать ее в себе, трудиться, тренироваться. Вы из тех людей, кого называют талантливыми ремесленниками: вы добьетесь больших успехов лишь в том случае, если будете настойчиво совершенствовать свои навыки изо дня в день. Вам ничего не дается с налету, только кропотливый труд поднимет вас на вершину!

Если же вы разглядели в рисунке САЛФЕТКУ ИЛИ ТКАНЬ (под микроскопом, отдельные нити), то это явное свидетельство того, что вы — натура тонкая, художественная, вы видите прекрасное даже в уродливом. Из вас мог бы получиться блестящий поэт или художник, артист или музыкант. Вы ранимы и чувствительны, и ваш взгляд на мир весьма необычен.

Если вы НАРИСОВАЛИ ЧТО-ТО ПОВЕРХ ЗАДАННОГО РИСУНКА, то это говорит о полном отсутствии у вас художественных склонностей и вкуса, вы считаете искусство бесполезным и никому не нужным баловством, вас нельзя назвать эстетом.

ТЕОРИЯ

Важную роль в этой чисто человеческой деятельности играет - **интуиция - считывание информации с внешней программы (общего информационного поля)**, в т.ч. со своей генетической памяти (помните, эффект *телегонии*?). **Задатки** от природы – анатомо-физиологические приборы для восприятия, преобразования использования человеком внешних форм энергии и информации. **Способности** – свойства человека, предпосылки для успешного исполнения определенных действий, приобретенных обучением, воспитанием, собственным опытом. Ими можно овладеть, путем подражания, повторения, тренировки. Каждый человек имеет талант, т.е. **талант** - есть норма. Он просыпается в преодолении, в самостоятельном действии, которое направлено на решение задачи – преобразовать неизвестное в известное. **Талант**- механизм универсальный, он не имеет возрастных пределов, материальных границ (Леонардо да Винчи и гениально рисовал и гениально конструировал технические устройства)

Процесс отражения всем организмом человека состоит из трех актов души:

1. Усвоения энергии и информации **органами чувств** (инструментами отражения мира);
2. Отражения предметности этого влияния в мозге (механизмы функционального изоморфизма) – органе **мышления**;
3. Превращение чувственного отражения влияния и собственного психического состояния **в слово**;

Итак, чувства – это результат **первичного отражения** (неисчерпаемого потока отражаемой энергии и информации, падающего на человека). Превращение чувства в мысль - результат **вторичного отражения** (это избирательная маленькая речушка, дающая только объективированные свойства отраженного предмета, мышление – имеет дело с единицами).

Первичное отражение обеспечивается живыми приборами: чувствительными **рецепторами**, воспринимающими энергию и информацию как извне, так и из самого тела (около 10 млрд. сенсорных каналов односторонней связи с окружающей средой), **кондукторами** – клетками - проводниками воспринятого, и соответствующими **участками мозга**, где *осуществляется превращение в факт сознания и сохраняется воспринятое.*

Эти **живые приборы** в своих возможностях несоизмеримо - превышают искусственные приборы, придуманные людьми по всем параметрам!

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ. КАК РАБОТАЕТ ВАШЕ ПОДСОЗНАНИЕ? ¹

Задача эксперимента: выявить индивидуальные особенности тестируемого в его работе с энергией и информацией на субсенсорном, подсознательном уровне. Исследуется способность преобразования энергии и информации внешних и внутренних воздействий в факты сознания, особенности получения, отбора, накапливания энергии и информации, сохранение ее на неосознанном уровне.

Подготовка. Возьмите фотографическую лампу-блиц на 60 джоулей (большая или меньшая мощность источника света исказит результаты исследования), часы с секундной стрелкой, карандаш, чтобы записать отчеты подопытного. Нужен ассистент, с которым вы потом поменяетесь ролями.

Инструкция. Ваш подопытный удобно сидит. Ему нужно адаптироваться к темноте — одно из условий чистоты эксперимента. Для этого он закрывает глаза и прикрывает их руками, не надавливая на глазные яблоки. Адаптация длится не менее 3 минут.

Вы с лампой-блицем располагаетесь на расстоянии 2,5 метра (не

¹ См.В.В.Клименко. психологические тесты таланта. Х.Фолио.1996. С. с. 273

ближе) от подопытного. Прошло 3 минуты. По команде «открыть глаза!» включаете блиц. Подопытный, увидев вспышку блица, сразу же закрывает глаза и вновь прикрывает их руками.

Подопытный с закрытыми глазами НАБЛЮДАЕТ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЙ ЗРИТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ, который остался после воздействия на сетчатку глаза энергии и информации вспышки блица. Следовательно, энергия и информация преобразовались в сенсорный факт, развивающийся во времени.

Подопытный наблюдает этот факт перед собой, в том месте, откуда поступило воздействие, хоть на самом деле все происходит в пределах сетчатки глаза. Здесь действует механизм предметности; мы воспринимаем не состояние своих органов чувств, а предметы, находящиеся вне нас; отражение мы «переносим» (разумеется, умственным действием) в то место, где находится предмет восприятия.

Подопытный «видит» сначала ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ В НАТУРАЛЬНОМ ЦВЕТЕ ВСПЫШКИ БЛИЦА, который почти полностью дублирует формы блица и источника света — один к одному — и иногда лицо ассистента.

Так протекает **первая фаза** зрительного образа.

Постепенно этот образ (в натуральном цвете вспышки блица) гаснет и через некоторое время совсем исчезает. Наступает первый темный интервал. В это время не нужно открывать глаза.

Могут проявляться НЕКОТОРЫЕ ОТДЕЛЬНЫЕ ФЕНОМЕНЫ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ЗРИТЕЛЬНОГО ОБРАЗА. Один из них протекает так. Некоторое время образ удерживает свою интенсивность и вместо того, чтобы угасать, начинает, будто используя запасной источник энергии, НАБИРАТЬ ЯРКОСТЬ. Это происходит потому, что ваше тело проявляет способность бороться за сохранение получаемой информации и не жалеет на это энергии. Это хороший показатель.

Возможно и такое: вы видите лицо вашего ассистента, который держит

лампу-блиц. Но вот внезапно образ увеличивает свою яркость, набирает мощность — и становится более выразительным, чем в тот момент, когда он возник. Это — **ВСПЫШКА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ЗРИТЕЛЬНОГО ОБРАЗА**. И не только зрительного: этот механизм работает на всех видах последовательных образов, вызванных воздействиями энергии и информации окружения человека.

Постепенно он угасает, и наступает темный интервал.

Фаза последовательного образа завершилась. Стало темно. Не осталось и следа от того, что вы наблюдали. Но не открывайте глаза: ждите!

Через некоторое время (счет идет на секунды) из темноты вырастает последовательный зрительный образ оригинала — формы источника света, формы лампы-блица.

Это вторая фаза последовательного зрительного образа.

Не удивляйтесь его окраске: он возникает перед вами в дополнительных цветах; у разных людей эти цвета будут разными.

Мы назовем все возможные цвета, чтобы вы хорошо ориентировались и не сбивались с толку, если кто-либо назовет цвет образа, вам не известный.

Основные цвета: красный, зеленый и фиолетовый.

Дополнительные цвета распределяются так: красный и голубовато-зеленый; оранжевый и голубой; желтый и темно-синий (цвета кубового красителя); желто-зеленый и фиолетовый; зеленый и пурпурный (багряного или красновато-фиолетового цвета). Все это производит волнующее впечатление.

Возникает вопрос: почему мы, воспринимая ахроматический светло-белый цвет и все оттенки его до серого и черного, видим в последовательном образе хроматические цвета предметов, освещенных лампой-блицем?

Известно: если солнечный луч пропустить сквозь призму, то он разлагается на составные части. Известно также, что световые волны имеют различную длину. И призма разлагает их на экране, расположенном за призмой, в спектре семи цветов. Получается, что человек, благодаря своему

органу чувств — глазу, способен работать как призма? Разлагать на составные световые волны в зависимости от частоты их колебаний?

В этом может убедиться каждый, кто станет наблюдать последовательный зрительный образ, созданный вспышкой лампы-блица. Вы будете видеть и образ хроматический, а уже после него — ахроматический, к тому же в дополнительном цвете. Природа вложила в человека способность к анализу. К анализу даже на сенсорном уровне отраженного, когда этот процесс происходит помимо сознания, воли и мышления человека. Следовательно, вы выполняете анализ, к чему бы это ни относилось — к обычным сенсорным образам (в том числе последовательным) или к наиабстрактнейшим понятиям, у которых почти невозможно найти чувственные основания, — анализа того, из чего они созданы.

Как вы понимаете, в последовательном образе, возникающем перед глазами, можно только анализировать свет, а синтезировать нечего, так как этот свет был дан в готовом виде — в синтезе.

Вторая фаза последовательного зрительного образа длится значительно дольше: он постепенно угасает и исчезает из поля зрения. Ждите: за этим будет следующий темный интервал - пауза, когда наступит темнота.

Не спешите открывать глаза!

Перед вашими глазами возникает, как из небытия, новый и тоже удивительный последовательный образ. Не пугайтесь: все, что вы увидите, вы должны увидеть, так действуют природные законы души с энергией и информацией, воздействующими на нас.

Вы увидите НЕГАТИВНЫЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЙ ЗРИТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ. Это — третья фаза преобразования энергии и информации в сенсорный факт.

Через несколько секунд темнота начинает исчезать. Рассветает. Фон светлеет, и откуда-то всплывает последовательный зрительный образ. Он виднеется на светлом фоне и повторяет собой форму источника

света. И, наконец, вы видите темный образ, негативный, противоположный тому, что был первым и вторым, — в дополнительной окраске.

Изображение, противоположное по распределению светлых и темных мест тому, что имеется в действительности. Следовательно, наша сенсорная сфера пользуется опять-таки чисто умственным приемом — отрицанием, в нашем случае буквальным: белое делает черным. Стремится доказать существование предмета воздействия на нас способом от противного.

С дополнительными цветами, появляющимися во второй фазе последовательного зрительного образа, все понятно. Глаз имеет некие гипотетические фотохимические вещества, которые, распадаясь в реакциях на свет, дают молекулы с разными величинами спектра поглощения — и мы видим тот или иной дополнительный цвет в образе.

Можно принять во внимание и то, что в зрительном аппарате есть три типа нервных волокон. Свет, падая на них, возбуждает их все вместе при обычном дневном освещении или отдельные - при хроматическом воздействии. Можно понять и появление цветов, окрашивающих предметы. Возбуждение отдельных нервных волокон дает нам ощущение максимальной насыщенности красного, зеленого или фиолетового цвета. Каждый монохроматический свет возбуждает два или чаще всего три светочувствительных вещества глаза. При возбуждении всех трех мы видим белый цвет.

Черное мы переживаем тогда, когда ни одно из светочувствительных веществ не возбуждается совсем.

Между прочим, несмотря на то, что мы имеем только три основных приспособления, возбуждаемых светом, человеческий глаз различает несколько сот тысяч цветов, которые отличаются друг от друга по трем критериям — по тону, светлости и насыщенности...

Итак, негативный последовательный зрительный образ, как след воздействия энергии и информации извне, имеет уже нулевую энергетическую основу: светочувствительные вещества, которые его удерживают.

живали, истощились энергетически. Он создан из обычного фона. Раз в нервных волокнах и других приспособлениях в нашем глазу недостает энергии, то тело любой ценой сберегает отражение! Тело стремится сохранить отражение в негативе, чтобы совсем не потерять возможность распознавать более подробно, с чем человек имеет дело, когда для непосредственного знакомства не хватает времени.

Длительность этого последовательного образа наибольшая. Со временем он угасает и сливается с фоном. И только после этого разрешается открыть глаза. Испытание завершено.

Анализ результатов

- **ОПТИМАЛЬНОЕ, ВРЕМЯ ДЛЯ «ВИДЕНИЯ» ОБРАЗА — 23— 35 СЕКУНД.**

- Если показатели больше и меньше указанных, то это — **ОТКЛОНЕНИЕ ОТ ОПТИМАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.** Следовательно, нагрузка человека была чрезмерной — и он утратил «свежесть», устал или очутился в состоянии утомления.

- **ОПТИМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ НАЛИЧИЕМ ВСЕХ ТРЕХ ФАЗ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ОБРАЗА:** 1. в натуральном цвете вспышки блица; 2. в дополнительной цветовой окраске; 3. негативного образа — темного на светлом фоне.

- Если продолжительность образа **УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 2—4 МИНУТ И БОЛЬШЕ**, то появляются подвижность образа, нарушения его структуры, приближение или удаление источника света, повторение одних и тех же фаз — все это свидетельствует о чрезмерной нагрузке и ее отрицательных последствиях — утомлении.

- Продолжительность «видения» образа **МЕНЕЕ 25 СЕКУНД СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ ОБ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ ИСТОЩЕНИИ ЧЕЛОВЕКА.** А если продолжительность меньше 5 секунд и испытуемый не «видит» дополнительных цветов во второй фазе образа, то это может означать, что у него та или иная форма дальтонизма — отсутствие возможности

воспринимать цвета. Эта болезнь может быть и скрытой, а испытание на последовательный зрительный образ ее выявляет.

- Если подопытный «видит» последовательный образ в натуральном цвете вспышки блица, **КОТОРЫЙ ПОЧТИ ПОЛНОСТЬЮ ДУБЛИРУЕТ ФОРМЫ** блица и источника света — один к одному — и иногда лицо ассистента, - **ЭТО ХОРОШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ:** значит механизм последовательного образа срабатывает на полную мощность - у испытуемого **ДОСТАТОЧНО БОЛЬШОЙ ЭНЕРГОПОТЕНЦИАЛ**, и он позволяет уверенно удерживать без нарушений образ внешнего воздействия.

ТЕОРИЯ

Проведенный вами тест показал, насколько сложно устроена система отражения в нашем организме. Следствием отражения становятся - образы, чувства, мысли, которые непосредственно регулируют **действия с предметами и всю деятельность** (способность человека к исследованию и познанию). **Поэтому акценты новой психологии должны быть направлены к целостному субъекту жизни и деятельности – человеку действующему.** Действуя, человек решает задачи умственные и психомоторные.

Всю жизнедеятельность человека обеспечивают **психические механизмы.** **Психические механизмы – это функциональные новообразования целого организма,** не закрепленные ни за определенным органом чувств, ни за конкретной способностью. **Психические механизмы – одновременно действующее и познающее,** которые противостоят внешней среде.

Психология целостности – новое направление в науке. Разработки в этом направлении вели многие психологи. Среди отечественных - можно назвать, например, Ф.Василюка А.Чистякова, Т.З. Биктимирова В.Клименко, и др.

Так, например, А.В.Чистяков называет её – *конструктивная психология* – философско – психологическая дисциплина о принципах и методах эффективного восстановления, оптимального функционирования и интегрального развития человека в течение жизненного цикла. Он внимательно рассматривает проблемы психического развития, здоровья, болезней человека, и картины мира в разных культурах.¹

Биктимиров Т.З. вводит новое понятие - *интегративная антропология* -описывающее новое направление, фиксирующее междисциплинарное рассмотрение всего многообразия фенотипических характеристик индивида и личности на разных иерархических уровнях его организации. (биология, медицина, психология, педагогика) Цель её - обеспечение психобиологическими знаниями педагогов и воспитателей, психологов, тренеров, валеологов и пр.

В.В. Клименко предлагает схему психических механизмов, обеспечивающих деятельность человека.²

Схема психических механизмов

Табл 7



¹ Биктимиров Т.З. Роль социальной работы в системе паллиативной медицины. / сб. Наука-сервису. 6 международная научно-практическая конференция. М. 2001. Ч.2. А.В.Чистяков. Психология будущего.//наука и религия.№9- сентябрь. 1992.;

² См.В.В.Клименко. Психологические тесты таланта.Х.Фолио.1996

Выводы.

1. Принципиально невозможно рационально познать Вселенную; человек до сих пор непознаваем, продолжают открывать даже новые материальные органы человека, не говоря о большом числе проявлений психики и духа человека; рациональные методы познания - недостаточны, необходимо искать сопоставимые методы с новыми представлениями о человеке.

2. Сознание (психические проявления) – первично, материя его производная; в сложном развитии живого, поле и функция формируют организм (органы) и предметную деятельность;

3. Сознание и материя - взаимозависимы. Рассматривая человека с новых точек зрения, остается признать, что человек - это единая система духовно-нравственных проявлений индивидуального сознания и физиологических проявлений конкретного тела.

4. Высшие формы бытия (сознание) - несводимы к суммам, комбинациям низших элементов (например, структуре мозга). Любое живое существо (человек) и неживое (например, тело умершего человека) взаимодействуют с процессами существования всей природы (Вселенной, Бога). **Всё со всем навсегда взаимосвязано, поэтому принципиально доступно человеческому сознанию для отражения (изучения, диагностики).**

5. Для изучения окружающего мира недостаточно строго научного подхода, предполагающего выработку и **схематизацию** знаний о действительности. **Смысл и процесс отражения** исследователем природы и себя – не могут быть абстрактными, они всегда содержат **этическую и действенную** компоненты. Поэтому становятся непринципиальными старые требования точной воспроизводимости любого явления, разделения на субъект и объект в процессе познания, признания реальностью только того, что может быть воспринято через приборы (опосредовано) и др. **На первый план выходят ответы исследователя на другие жизненно важные вопросы: Что происходит с той частью Вселенной, в которую он вмешивается в процессе познания и что исследователь дальше намерен делать с полученной информацией?**

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ЭЙДЕТИЧЕСКИЙ. ЗАПОМИНАНИЕ ЛИЦА¹

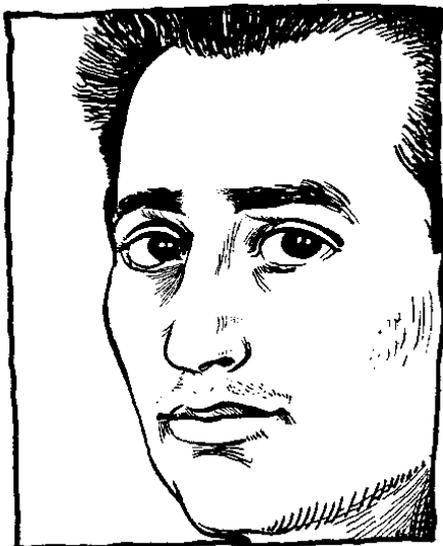


Рис. 35

Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (законы изоморфизма), проверить, насколько хорошо у вас функционируют мнемические процессы (запоминание).

Инструкция. Перед Вами фотография молодого человека (рис.35). Достаточно будет 30 — 60 секунд, чтобы внимательно посмотреть и запомнить его лицо.

Когда рассматриваете лицо, обращайте внимание на форму глаз, губ. Может быть, в лице этого человека есть что-то необычное.

С течением времени в лице человека многое меняется, но многое остается неизменным: форма глаз, улыбка, линия бровей и другое.

Перед Вами шесть фотографий (рис.36). Найдите детскую фотографию молодого человека с предыдущей страницы.

¹ Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И., Слопенко Т.Б. Как запоминать лица.- Д.: Сталкер, 1997.

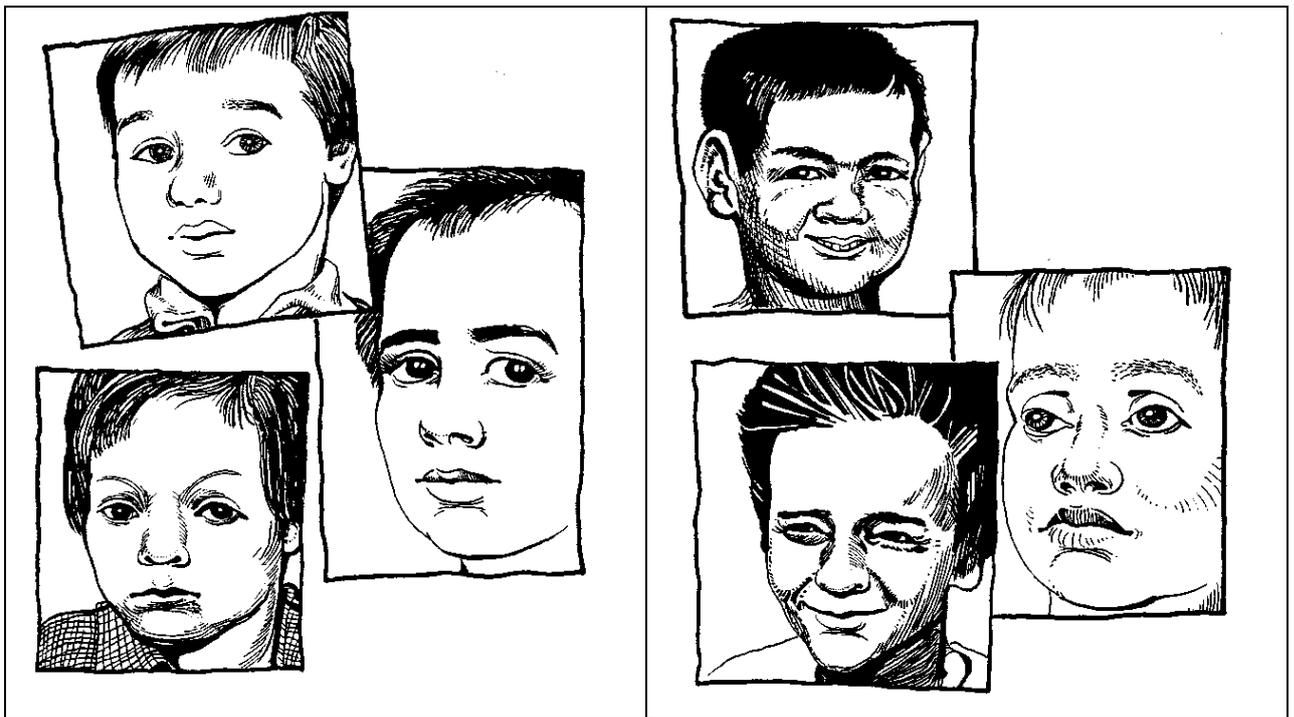


Рис. 36

Сравните свой ответ с правильным ответом на следующей странице. Только не подсматривайте раньше времени, иначе испытание потеряет свой смысл.

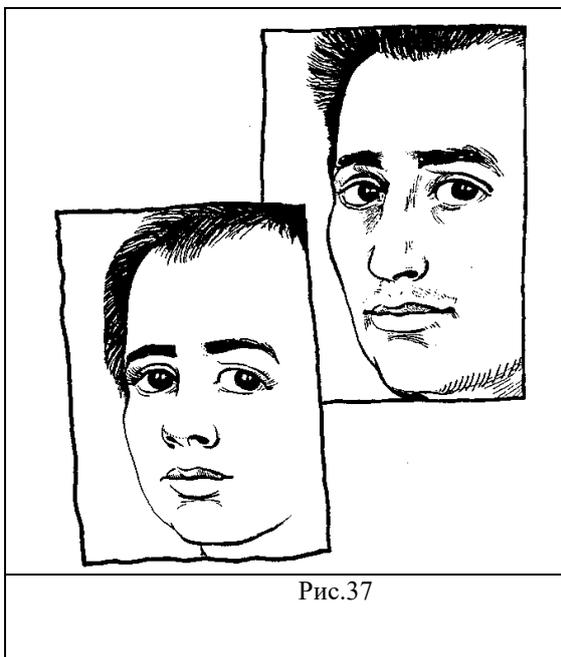


Рис.37

ПОСМОТРИТЕ, СКОЛЬКО БАЛЛОВ
 ВЫ ПОЛУЧИЛИ ЗА ЭТО ИСПЫТАНИЕ
 ?
 ПРАВИЛЬНО ВЫБРАЛИ ДЕТСКУЮ
 ФОТОГРАФИЮ - 10 БАЛЛОВ
 ВЫБРАЛИ НЕ ТУ ФОТОГРАФИЮ
 — 1 БАЛЛ

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ "КОНСТРУКТИВНЫЙ РИСУНОК ЧЕЛОВЕКА ИЗ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР"¹

Цель применения теста: выявление индивидуально-типологических различий, базируясь на основах целостной психологии.

Инструкция: "Вам нужно нарисовать фигуру человека, составленную из 10 элементов, среди которых могут быть треугольники, круги, квадраты. Вы можете увеличивать или уменьшать эти элементы (геометрические фигуры) в размерах, накладывать друг на друга по мере надобности. Важно, чтобы все эти три элемента в изображении человека присутствовали, а сумма общего количества использованных фигур была равна десяти. Если при рисовании вы использовали большее количество фигур, то нужно зачеркнуть лишние, если же вами использовано фигур меньше, чем десять, необходимо дорисовать недостающие".

Материал: испытуемому предлагается три листа бумаги размером 10x10 см, каждый лист нумеруется и подписывается. На листе № 1 выполняется первый пробный рисунок, далее, соответственно на листе № 2 — второй, на листе № 3 — третий. После выполнения трех рисунков данные обрабатываются. При нарушении инструкции данные не обрабатываются.

Обработка данных производится следующим образом: подсчитывается количество затраченных в изображении человека треугольников, кругов и квадратов (по каждому рисунку отдельно), и результат записывается в виде трехзначных чисел, где сотни будут обозначать количество треугольников, десятки — количество кругов, единицы — количество квадратов. Эти трехзначные цифры составляют так называемую "формулу рисунка", по которой происходит отнесение рисующих к соответствующим типам и подтипам, которые представлены в табл. 1.

¹ Психологические тесты. Т.2. п.р. А.А.Карелина. М.Владос. С.120-129

Интерпретация данных. Эмпирические исследования, в которых получено и проанализировано более двух тысяч рисунков, показали, что соотношение различных элементов в конструктивных рисунках не случайно. Анализ позволяет выделить восемь основных типов, по которым соответствуют описанные ниже типологические характеристики.

Интерпретация теста основана на том, что геометрические фигуры, использованные в рисунках, различаются по семантике. Треугольник обычно относят к "острой", "наступательной" фигуре, связанной с мужским началом. Круг — фигура обтекаемая, более созвучно с сочувствием, мягкостью, округлостью, женственностью. Из элементов квадратной формы строить что-либо легче, чем других, поэтому квадрат, прямоугольник интерпретируются как специфически техническая конструктивная фигура, "технический модуль".

Типология, основанная на предпочтении геометрических фигур, позволяет сформировать своего рода "систему" индивидуально-типологических различий (см. табл. 1).

Таблица 1. Система индивидуально-психологических различий, выявленных при выполнении конструктивных рисунков на основе предпочтения геометрических фигур

901	802	703	604	505	406	307	208	109	
910	811	712	613	514	415	316	217	118	019
	820	721	622	523	424	325	226	127	028
		730	631	532	433	334	235	136	037
			640	541	442	343	244	145	046
				550	451	352	253	154	055
					460	361	262	163	064
						370	271	172	073
							280	181	082
								190	091

Типы:

I ТИП — "РУКОВОДИТЕЛЬ". Обычно это люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности, ориентированные на социально-значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающемся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей

адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определенных границах. Такие люди обычно выбирают зеленый цвет (по М. Люшеру) и рисуют "елку" в тесте "Дерево".

Формулы рисунков: 901,910, 802,811,820,703,712,721, 730, 604,613,622,631,640. Наиболее жестко доминирование над другими выражено у подтипов 901,910, 802, 811,820; ситуативно — 703,712, 721, 730; при воздействии речью на людей — вербальный руководитель или "преподавательский подтип" — 604, 613, 622, 631, 640.

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

II ТИП — "ОТВЕТСТВЕННЫЙ ИСПОЛНИТЕЛЬ" — обладает многими чертами типа "руководитель", являясь расположенным ему, 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. Формулы рисунков: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

III 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. Формулы рисунков: 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460. Кроме того, 415 — "поэтический подтип" — обычно лица, имеющие такую формулу рисунка, обладают поэтической одаренностью; 424 — подтип

людей, узнаваемых по фразе "Как это можно плохо работать? Я себе не представляю, как это можно плохо работать". Люди такого типа отличаются особой тщательностью в работе.

IV 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. Формулы рисунков: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370. Подтип 316 характеризуется способностью создавать теории, по преимуществу глобальные, или осуществлять большую и сложную координационную работу; 325 — подтип, характеризующийся большой увлеченностью познания жизни, здоровья, биологическими дисциплинами, медициной. Представители этого типа часто встречаются среди лиц, занимающихся синтетическими видами искусства: кино, цирк, театральнo-зрелищная режиссура, мультипликация и т.д.

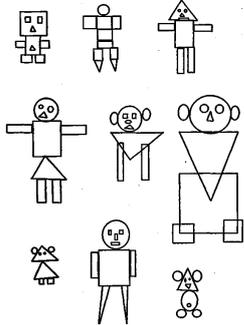
V ТИП — "ИНТУИТИВНЫЙ". Люди этого типа обладают сильной чувствительностью нервной системы, высокой ее истощаемостью. Легче работают на переключаемое от одной деятельности к другой, обычно выступают "адвокатами меньшинства", за которым стоят новые возможности. Обладают повышенной чувствительностью к новизне. 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, отрицательно реагируя на посягательства, касающиеся их свободы. Формулы рисунков: 208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280. Подтип 235 — часто встречается среди профессиональных психологов или лиц с повышенным интересом к психологии людей; 244 — обладает способностью к литературному творчеству; 217 — обладает способностью к изобретательской деятельности; 226 — большая потребность в новизне, обычно ставит очень высокие критерии достижений для себя.

VI ТИП — "ИЗОБРЕТАТЕЛЬ, КОНСТРУКТОР, ХУДОЖНИК". Часто встречается среди лиц с "технической жилкой". Это люди, обладающие богатым воображением, пространственным видением, часто занимаются различными

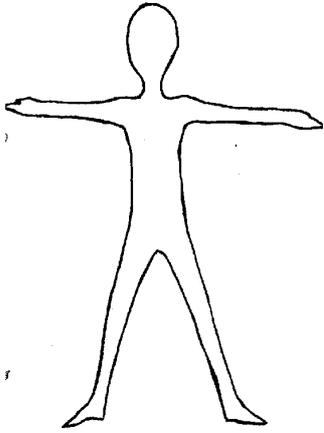
видами технического, художественного и интеллектуального творчества. Чаще интровертированы, так же, как интуитивный тип, живут собственными моральными нормами, не приемлют никаких воздействий со стороны, кроме самоконтроля. Эмоциональны, одержимы собственными оригинальными идеями. Формулы рисунков: 109,118,127,136,145,019,028,037,046. Подтип 109 встречается среди лиц, хорошо владеющих аудиторией; 118 — тип с наиболее выраженными конструктивными возможностями и способностью к изобретениям.

VII ТИП — "ЭМОТИВНЫЙ". Обладают повышенным сопереживанием по отношению к другим, тяжело переживают "жесткие кадры фильма", могут надолго быть "выбитыми из колеи" и быть потрясенными от жестоких событий. Боли и заботы других людей находят в них участие, сопереживание и сочувствие, на которое они тратят много собственной энергии, в результате становится затруднительной реализация их собственных способностей. Формулы рисунков: 550,451,460,352,361,370,253,262,271, 280, 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091.

VIII ТИП — ОБЛАДАЕТ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ ТЕНДЕНЦИЕЙ ЭМОТИВНОМУ ТИПУ. Обычно не чувствует переживаний других людей или относится к ним с невниманием или 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. Формулы рисунков: 901, 802,703,604,505,406,307,208,109.

	<p>Комментарий к тесту</p> <p>Несмотря на относительную ненадежность диагностики, методика может служить хорошим посредником в процессе общения людей и является иллюстратором к теории функциональной изоморфности психики.</p>
<p>Рис. 38. Пример изображений к тесту: "Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур"</p>	

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ВАШИ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ¹

	<p>Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (проекция собственных внутренних взглядов, вызываемых рисунком-символом, как стимулом), продвинуться в понимании некоторых собственных проблем в жизни.</p>
Рис. 39	<p>Инструкция: Эта фигурка сознательно лишена всех внешних деталей, у нее нет ничего — ни черт лица, ни волос, ни одежды, ни даже пола.</p>

Вам нужно сделать из этой «заготовки» человека, снабдив его всем необходимым для жизни. Рисуйте все, что вы сочтете нужным, не забудьте про фон.

Обсуждение результатов: Внимательно посмотрите на ХАРАКТЕР ЛИНИЙ вашего рисунка.

Если вы СИЛЬНО НАЖИМАЛИ на карандаш или ручку, старательно (возможно, несколько раз) обводя каждую деталь, то можно предположить, что вы приверженец традиций и всегда строго соблюдаете все правила и предписания. Вы боитесь совершить неловкий поступок и выставить себя в дурном свете или оказаться всеобщим посмешищем. Поэтому вы часто ведете себя не так, как вам бы хотелось, предпочитая официальность и регламентированность естественности и простоте.

Если все ЛИНИИ на вашем рисунке ТОНКИЕ И НЕБРЕЖНЫЕ, то, скорее всего вы легкий в общении и веселый человек. Однако если ЛИНИЙ ОЧЕНЬ МНОГО и они неряшливо ПУТАЮТСЯ и налезают друг на друга, то это значит, что вы слишком легкомысленный и ветреный человек, что называется, без царя в голове.

Теперь остановимся на тех деталях, которыми вы снабдили свой рисунок.

Если вы сделали главный упор на **ВНЕШНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**, тщательно прорисовав все детали лица, конечностей, волос и так далее, то это говорит о вашем желании нравиться противоположному полу. Чем резче ваш рисунок, тем активнее вы себя ведете на любовном поприще. Вы не представляете себе жизни без любви, а любовь — без секса.

Если вы основное внимание уделили **ОДЕЖДЕ ЧЕЛОВЕКА**, то это означает не что иное, как ваш страх быть самим собой. Вы стараетесь спрятать от людей свою истинную сущность, все время играете какую-то роль, придумываете себе имиджи, лишь бы никому не показать себя настоящего. Возможно, это следствие вашей ранимости — вы не хотите, чтобы вам причинили боль. Или же вы не уверены в себе, стеснительны и робки. Как бы там ни было, вы оберегаете от окружающих свой внутренний мир, поскольку это ваше главное богатство.

Если вы нарисовали рядом с человеком другого **ЧЕЛОВЕКА**, **СОБАКУ**, какое-то иное **ЖИВОТНОЕ**, то сразу можно понять, что вы нуждаетесь в общении. Для вас главная жизненная ценность — это отношения с другими людьми, любовь, дружба, взаимопонимание.

Если вы нарисовали рядом с человеком **ДОМ**, то это говорит о вашем стремлении достигнуть хорошего положения в обществе, для вас очень важен социальный статус.

Все **ПРЕДМЕТЫ БЫТА**, нарисованные вами рядом с человеком, говорят о том, что ваши жизненные ценности лежат в материальной плоскости.

☀ РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ- ИГРА «ЛИЧНОСТЬ В ЧЕТЫРЕХ МЕСТАХ».

Этот проективный тест-игра направлен на выявление и восстановление целостности своего Я-образа. Используется для сознательной личностной работы как самостоятельно, так и в паре или группе.

Инструкция:

Разделите чистый лист бумаги на четыре части, сделав соответствующие надписи, как показано на рис. 40.

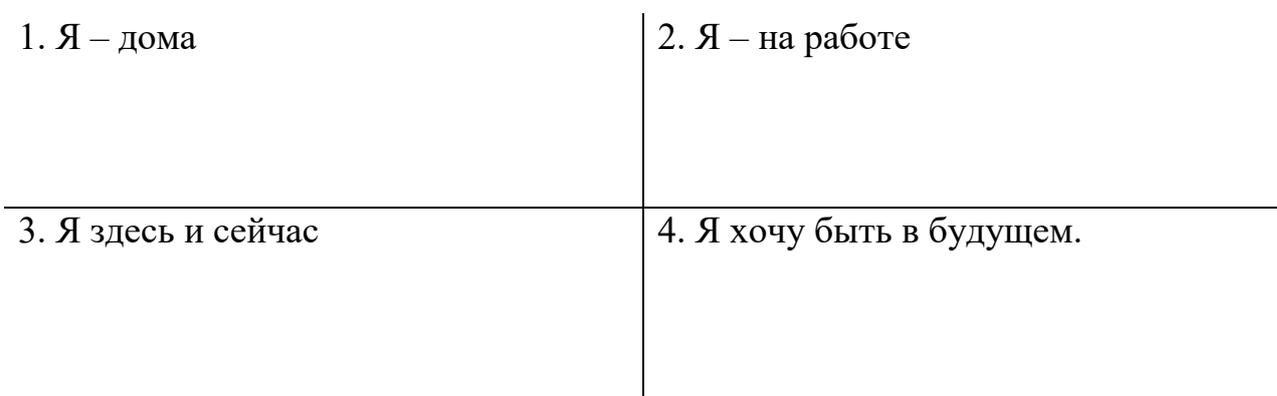


Рис. 40

Интерпретация.

1. ЕСЛИ ВАМ ПРАВИТСЯ ТО, ЧТО ВЫ НАРИСОВАЛИ В КВАДРАНТАХ 1, 2, 3. то, скорее всего, вы легко достигнете того, что нарисовали в квадранте 4. Это может быть связано с тем, что, вы человек – цельный, живёте в ладу со своими предпочтениями и целями, не «предаёте» свои глубинные личностные принципы.

2. ЕСЛИ ВАМ НЕ ПРАВИТСЯ ТОЛЬКО ТО, что вы нарисовали в квадранте 1, то вам нужно срочно изменить свой взгляд на семейную жизнь. Возможно, вам поможет психолог, священник или мудрый родственник.

3. ЕСЛИ ВАМ НЕ ПРАВИТСЯ ТОЛЬКО ТО, что вы нарисовали в квадранте 2, то лучше, как можно скорее уволиться с настоящего места работы, даже, если у вас нет на примете пока никакой. Душевный покой и целостность психики – дороже. Для особо сильных натур можно посоветовать не увольняться, но полностью пересмотреть своё отношение к работе, поняв, что вас не устраивает. В этом случае потребуется большая

душевная (и физическая) деятельность, чтобы адаптироваться самому и адаптировать ситуацию к себе. Показателем успеха будет ваше удовлетворение рисунком квадранта 2, в повторном тесте.

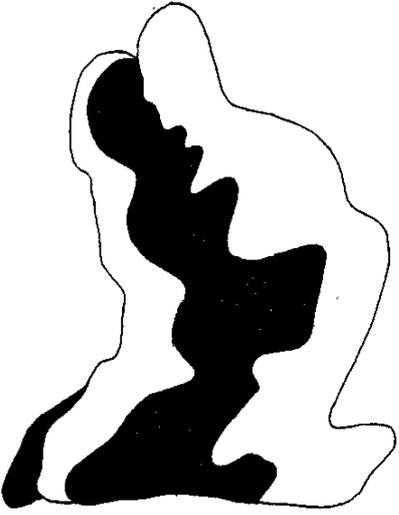
4. ЕСЛИ ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ТОЛЬКО ТО, что вы нарисовали в квадранте 3, то это может говорить о вашем «внутреннем» разладе. Состояние «Я - здесь и сейчас» легче всего поддаётся коррекции. Но если это вам трудно делать, то, скорее всего, это показатель того, что вам нужно провести специальную психологическую работу по самоанализу с целью восстановления собственной психофизической целостности.

5. ЕСЛИ ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ТОЛЬКО ТО, что вы нарисовали в квадранте 4, то это - плохой показатель. Вы находитесь в состоянии, когда утратили *надежду*. Потратьтесь душевные усилия на поиск в своём будущем светлого и приятного.

6. ЕСЛИ ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ВСЁ, ЧТО ВЫ НАРИСОВАЛИ (квадранты 1, 2, 3, 4), то вы находитесь в очень плохом и тревожном состоянии. Вы утратили и надежду, и веру, и любовь. Сделайте их поиск – приоритетом в своей жизни, и как можно скорее!

Вариант теста для групповой работы. Сначала сделайте рисунки анонимными. Затем соберите в общую стопку и попробуйте отгадать, кто из присутствующих их рисовал.

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. СВЕТ И ТЬМА, ИНЬ И ЯН¹

	<p>Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (использование символов), почувствовать своё мировосприятие.</p> <p>Инструкция:</p> <p>Внимательно посмотрите на эту сложную фигуру (рис.41). Это сочетание двух противоположностей — света и тьмы, дня и ночи, женского начала Инь и мужского начала Ян. Постарайтесь, глядя на эту картинку, отрешиться от всех мыслей и полностью расслабиться.</p>
Рис. 41	

Вам надо не просто понять, что здесь изображено (все и так достаточно прозрачно). Ваша задача — уловить движение, присущее этой фигуре. Если движение есть, то в какую сторону фигура движется? Нарисуйте стрелку. Возможно, вы не уловите никакого движения, такое мнение тоже имеет право на существование.

Обсуждение результатов:

Если вы считаете, что ФИГУРА ПРЕБЫВАЕТ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ, то есть не двигается, то это признак застоя, наступившего в вашей жизни. Вы можете и сами не подозревать о том, что перестали развиваться и замерли на месте, как бы законсервировались в самих себе, однако тест выявил это со всей очевидностью. Ваша жизнь застыла, вы ни к чему не стремитесь и не делаете шагов вперед.

Если вы считаете, что ФИГУРА ДВИГАЕТСЯ ВЛЕВО, то есть Ян наступает на Инь, день надвигается на ночь, то это значит, что вы полны

радужных 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. Вероятно, для вас наступил не самый лучший период, вы мучитесь сомнениями и подолгу обдумываете каждый свой шаг на жизненной тропе. Вы боитесь сделать ошибку и потому зачастую упускаете прекрасные возможности выйти из мрака в полосу света. Однако не волнуйтесь, как бы ни была темна ночь, день все равно когда-нибудь наступит, умейте ждать.

Если вам кажется, что ФИГУРА ДВИЖЕТСЯ ВВЕРХ, то это говорит о вашем желании что-то исправить в своей жизни. Вероятно, вы совершили какой-то промах, ошибку и страдаете из-за этого. Однако ваши страдания — необходимая процедура, они очистят вашу душу и дадут вам возможность начать все заново.

Если ваша ФИГУРА ДВИГАЕТСЯ ВНИЗ, то это указывает на ваше нездоровое состояние, Вы устали, ваши жизненные силы на исходе, вам непременно нужно отдохнуть и почерпнуть энергию из мира вокруг вас. Не следует поддаваться пессимистическому настроению.

Если вы уверены в том, что данная ФИГУРА РАСКАЧИВАЕТСЯ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ, то есть двигается то вправо, то влево и опять, то это — признак гармоничной, развитой натуры. Вы сексуальны, ваша чувственность наполняет вашу жизнь бодростью и оптимизмом, вы никогда не унываете долго, предпочитая действие размышлению. Сексуальные токи, исходящие от вас, привлекают к вам людей, и потому вас не страшит одиночество.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕТАЛИ, пририсованные вами к этой фигуре, говорят о вашей неуверенности в себе, негармоничности вашей натуры, неумении жить в ладу с миром и самим собой.

☀ ТЕСТ ЭЙДЕТИЧЕСКИЙ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ
УНАСЛЕДОВАНИЯ РЕБЕНКОМ ОТ РОДИТЕЛЕЙ ЧЕРТ ЛИЦА.¹

Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (законы изоморфизма), проверить, насколько хорошо у вас функционируют мнемические процессы (запоминание).

Инструкция:

Бывает так, что ребенку говорят: "Ты совсем не похож на маму или папу". Но если внимательно присмотреться, то всегда находится что-то общее. В этом тесте вам предстоит определить, какие черты лица унаследовали дети от своей мамы.



Рис. 42

Перед вами фотография Ксении (РИС. 42) У нее есть очаровательные дочка и сын. Достаточно одной-двух минут, чтобы внимательно посмотреть и запомнить ее лицо. Обращайте внимание на форму глаз, бровей, носа, губ.

**ЗАПОМНИЛИ?
А ТЕПЕРЬ ПЕРЕВЕРНИТЕ СТРАНИЦУ.**

Перед вами фотографии брата и сестры. Каждому из них говорят, что они мало похожи на маму и между собой. Но если внимательно присмотреться, то у каждого можно найти что-то общее с мамой. Маленькая подсказка — у брата и сестры схожи с мамой по две черты лица.

Не подсматривайте на предыдущую страницу прежде, чем ответите на вопросы.

¹ Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И., Слопенко Т.Б. Как запоминать лица.- Д.: Сталкер, 1997.

Чем девочка (рис.43) похожа на маму (рис.42)?

	ДА	НЕТ	 <p>Рис. 43</p>
БРОВИ			
ГЛАЗА			
НОС			
РОТ			
ВОЛОСЫ			

Чем мальчик (рис. 44.) похож на маму (рис. 42)?

	ДА	НЕТ	 <p>Рис. 44</p>
БРОВИ			
ГЛАЗА			
НОС			
РОТ			
ВОЛОСЫ			

Правильный ответ вы найдете на следующей странице.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ:

Чем девочка похожа на маму?			Чем мальчик похож на маму?		
	ДА	НЕТ		ДА	НЕТ
БРОВИ	X		БРОВИ		X
ГЛАЗА		X	ГЛАЗА	X	
НОС		X	НОС	X	
РОТ	X		РОТ		X
ВОЛОСЫ	X		ВОЛОСЫ		X

Сравните свой ответ с правильным.

ПОСМОТРИТЕ, СКОЛЬКО БАЛЛОВ ВЫ ПОЛУЧИЛИ ЗА ЭТО ИСПЫТАНИЕ:

4-5 ОШИБОК	-	1 БАЛЛ
1-3 ОШИБКИ	-	5 БАЛЛОВ
НЕТ ОШИБОК	-	10 БАЛЛОВ

3. ПСИХИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ

Рассмотрим более подробно каждый из психических механизмов: мышление, чувства, воображение, психомоторика, энергопотенциал.

МЫШЛЕНИЕ – это психический механизм души, устройство, воспринимающее, перерабатывающее и передающее движение информации и энергии, фиксирующее совокупность промежуточных состояний и процессов отражения. Его продукт - мысль (действенная мысль, образная или символическая) а также, рукотворный предмет или знаковая система.

Человек мыслит при помощи мозга (инструмента мышления). В мозге обрабатывается то, что принесли органы чувств.

Мышление – процесс отражения действительности и деятельности человека. Каждый отраженный органами чувств предмет имеет множество свойств, их мышление и охватывает, чтобы определить меру и границу действий.

Благодаря мышлению и действию человек познает себя и мир. **Человек – мера всех вещей**, все что сделал человек - зеркало, в котором можно увидеть его действительные состояния в момент творения. И этот опыт (познания, действия, этической оценки, социальный аспект и пр.) - запечатлевается в нем навсегда. Именно этот факт использует экспресс-психодиагностика. Мысль - регулятор всех сознательных действий (примерка) над неизвестным. Мышление – преимущественно информационный по своей природе механизм. Мысль возникает на грани извещанного и неизвестного.

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. РАЗГЛЯДИТЕ КАРТИНКУ. АДЕКВАТНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ.¹

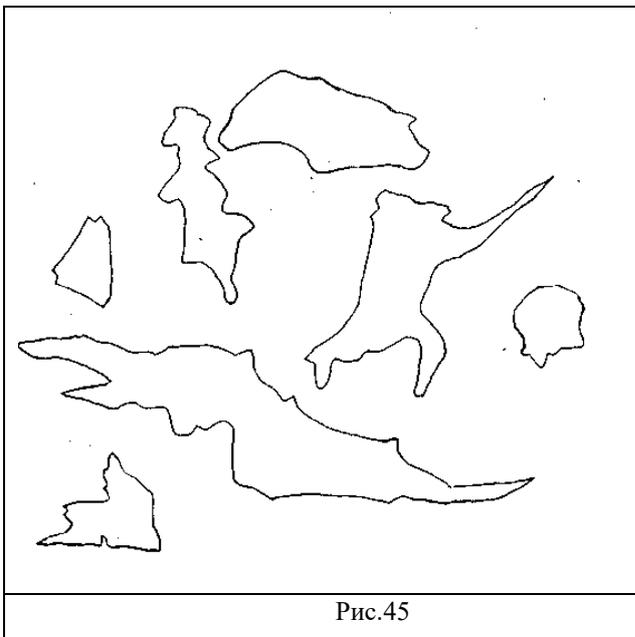


Рис.45

Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (символы и проекции человека), увидеть, какое значение для него имеют разные области жизнедеятельности.

Инструкция:

Перед вами семь разных фигур (рис.45), вам надо внимательно посмотреть на них и понять, что они из себя представляют. Придайте фигурам осмысленный вид.

Обсуждение результатов: Если вы разрисовали **ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО ФИГУР**, то это говорит о том, что вы всегда стремитесь разобраться в ситуации изнутри, примерив ее на себя, попробовав все на личном опыте. Если же вы сделали основной упор на **ВНЕШНЕЕ ПРОСТРАНСТВО**, снаружи пририсовав детали к фигурам, то это значит, что вы предпочитаете учиться на чужих ошибках, анализировать опыт других людей, советоваться со специалистами и читать толковые книги. И тот и другой подход имеют право на существование. Но идеальный вариант — это **СОЧЕТАНИЕ ДВУХ ПОДХОДОВ**, то есть равномерное распределение деталей как внутри, так и вне фигур.

Если вы разрисовали **КАЖДУЮ ФИГУРУ ОТДЕЛЬНО**, то это значит, что вы всегда разбираетесь в сложных ситуациях на месте, вы предпочитаете конкретику абстрактным рассуждениям. Когда нужно искать выход из

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002. С. с.

тустика, вы будете его искать и найдете, но заблаговременно задуматься о возможности возникновения подобной ситуации не в ваших привычках.

Если вы СОЕДИНИЛИ ВСЕ ФИГУРЫ В ОДНУ, то это говорит о вашем неумении адекватно воспринимать жизнь. Вы все видите сквозь розовые очки, вы просто не желаете ни о чем задумываться и ничего понимать. Вашим близким очень тяжело с вами общаться, так как вам практически невозможно ничего доказать и объяснить.

Если вы СОЗДАЛИ ИЗ ФИГУР ОБЩУЮ КАРТИНУ, не вырисовывая при этом детально каждую фигуру, то это говорит о вашем желании всегда быть в курсе дела, знать, что творится вокруг вас, и уметь принять правильное решение. Однако иногда вы проявляете поразительную неосведомленность в мелочах и за глобальными проблемами совершенно упускаете из виду детали, без которых просто невозможно обойтись.

Если же вы ДЕТАЛЬНО РАСПИСАЛИ КАЖДУЮ ФИГУРУ И СОЗДАЛИ ИЗ НИХ СМЫСЛОВОЙ АНСАМБЛЬ, то вас можно поздравить — вы умеете увидеть жизнь такой, какая она есть, понять ее и принять со всеми ее достоинствами и недостатками. Вы обладаете здравым смыслом и гибкостью мышления, умеете идти на компромисс и не боитесь попасть впросак.

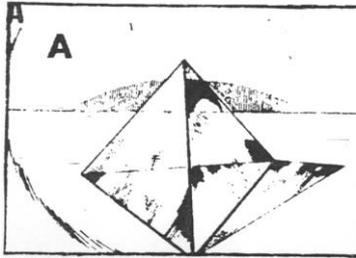
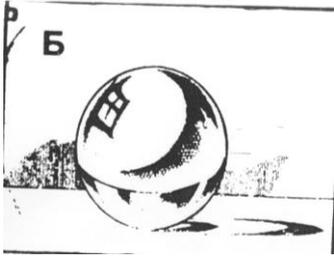
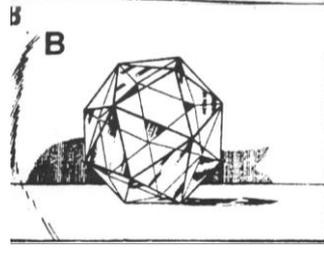
Если вы УДЕЛИЛИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ОДНОЙ ИЛИ ДВУМ ФИГУРАМ, оставив без внимания остальные, то это говорит о вашей беспомощности и инфантильности, вы не можете понять, что происходит вокруг вас, и без человека, способного позаботиться о вас, пропадете в жизни.

☀ ТЕСТ ПОПУЛЯРНЫЙ К. ПАЛЬМЕРА ¹

Проективный тест позволяет, используя принципы целостной психологии, определить особенности вашего взаимодействия с окружающим миром (людьми и пр.)

Инструкция. Вам предлагается три картинки (рис. 46). Посмотрите на каждый и дайте по два ответа.

Рис. 46

		
<p>Вопрос 1 к рис. А.</p>	<p>Какое определение, по-вашему больше всего подходит к этому геометрическому телу?</p> <p>А) оно остроконечное;</p> <p>Б) оно устойчивое</p> <p>В) оно находится в состоянии равновесия</p>	
<p>Вопрос 2 к рис. А</p>	<p>На что оно больше похоже?</p> <p>А) на айсберг</p> <p>Б) на осколок стекла</p> <p>В) на туристскую палатку</p>	
<p>Вопрос 1 к рис. Б</p>	<p>В каком направлении, по вашему, может покатиться этот шар?</p> <p>А) вперед</p> <p>Б) назад</p> <p>В) в любую из двух сторон</p>	
<p>Вопрос 2 к рис. Б</p>	<p>Из чего сделан этот шар?</p> <p>А) из прозрачной пластмассы</p>	

¹ Автор: Клаус Пальмер (ФРГ), Перепечатан с ж. "Женщина в зеркале" (ФРГ), опубликован в журнале "Эхо планеты", 1989-10, с.46

	Б)из стекла В) изо льда
Вопрос 2 к рис. В	Как точнее описать эту фигуру? А) граненая Б) неопределенная В)Сверкающая множествм граней
Вопрос 2 к рис. В	Какое чувство она у вас вызывает А) приятное Б) неприятное В) никакого

Подсчет баллов

Вопрос	Ответ	А	Б	В
1А		0	4	7
2А		0	3	7
1Б		7	0	4
2Б		7	4	0
1В		4	0	7
2В		7	0	3

Интерпретация:

0-16 баллов. ВАМ ТРУДНО В КОНТАКТАХ С ОКРУЖАЮЩИМИ. Вы можете видеть в людях потенциального конкурента или обидчика. Вы можете вызвать конфликты, даже того не желая. Старайтесь обезоружить приветливостью, которой вы обладаете, даже того человека, который вам не очень нравится.

17-27 баллов. СКОРЕЕ ВСЕГО, В ОБЩЕНИИ С ЛЮДЬМИ У ВАС НЕ БЫВАЕТ ПРОБЛЕМ. Даже в конфликтных ситуациях вы умеете найти правильный тон, чтобы разрядить обстановку. Но и ваша мягкость имеет границы. Если вы считаете, что с вами поступают несправедливо, то вы можете прямо и громко об этом сказать.

28-42 балла. ВЫ ГИБКИ В ОБЩЕНИИ С ЛЮДЬМИ. Никому не удастся вас вывести из равновесия, спровоцировать на конфликт. Но это, может быть потому, что вас по-настоящему ничего не интересует, и вы по-настоящему никому не можете помочь. Это слишком заметно и умные люди могут не относиться к вам серьезно.

ТЕОРИЯ

ЧУВСТВА – это другой психический механизм, который является результатом отношений человека к тому, что отражается, - это продукт переживаний предметов, явлений, людей, оценка их состояния по критериям гармоничности.

Чувства оценивают меру: истины (реальность или ложь); добра (блага душевные, духовные, телесные и материальные); красоты (гармонии возвышенного, прекрасного, красоты или разрушенной гармонии). Переживания и оценка чувствами **разграничивает в отраженном**, во всем том, с чем сталкивается человек: известное от неизвестного, моральное от аморального, гармоничное от дисгармоничного. На основе этого **синтезируется образ отраженного и определенное к нему отношение**, в зависимости от состояния гармонии человека и предмета.

Чувства - единство противоположных переживаний (добро-зло), которые являются живым инструментом человека, отмеряющим и оценивающим свои действия и поступки с точки зрения жизни: если они способствуют ей – переживаются положительные чувства, если или угрожают – отрицательные.

Чувства возникают в том месте, где соприкасаются с предметами вне их – там, где двигается информация и энергия - вне сознания и волевых усилий сами.

По каналам чувств энергия: прибывает (мы испытываем удовольствие, радость); убывает (мы испытываем пустоту, беспомощность); или

сжигается отрицательными чувствами (когда мы испытываем душевное беспокойство, острую боль).

Вся отраженная **энергия и информация** – переживается и оценивается человеком, затем используется для организации и регуляции эффективного **действия** (умственного либо психомоторного), чтоб творить, планировать действие.

Чувства (переживания) бывают трех видов: **познавательные**; **моральные** (сопереживание, сочувствие, аморальность, гармония и пр.); **эстетические** (возвышенное, красивое, безобразное, трагическое, комическое, гармоничное и пр.);

Продукт переживания чувственного материала – это мотивы поступков, мысли-схемы, проекты действий, образы-воображения того, что не существует, но может стать действительностью.

По своей природе **чувства - энергетический информационный механизм**, способный превращать информационные структуры (слова, понятия, символы, внутренние процессы, взаимоотношения) – в соответствующие эмоции – положительные или отрицательные. Причем, незначительные влияния извне могут вызывать огромные энергетические отклики внутри (известны случаи, когда слово – вызывало смерть). Поскольку чувства - всегда оценка, поэтому они - материал для мышления.

Австралийские ученые разработали электронное устройство, которое дает возможность слепым от рождения увидеть мир во всех красках. «Кибер-глаз» (крошечный силиконовый чип) вживляется в глазное яблоко. Надеваются специальные очки, действующие по принципу видеокамеры. Изображение в виде электромагнитных импульсов поступает в чип, который передает информацию клеткам глаза, а они в зрительный центр головного мозга. В данное время готовятся эксперименты на абсолютно слепых людях.¹

¹ Очки для слепых./Незримая сила.№ 7. 2003. Спецвыпуске Феномены.

Энергия **прибывает** к нам **непроизвольно** при **контакте с гармоническими предметами** (людьми, мнениями, звуками, красками), когда нам становится приятно, потому что, как в аккумуляторе в них содержится огромное количество гармоничной энергии и информации. **Это основной механизм самовосстановления человека.**

Энергия **убывает** через **негармонические вещи**, когда мы страдаем, контактируя с плохими людьми, плохими мнениями, звуками, красками), потому, что как в аккумуляторе в них содержится огромное количество негармоничной, разрушающей энергии и информации (вспомните свое состояние после ссоры). В этом случае - болевая точка рождается не внутри нас, а там, где было покушение на гармонию (по большому счету - на жизнь).

Чувства **создают образцы меры истины, добра, гармонии предметов и явлений, координация.** Чувства - это измерительные приборы, регуляторы, координаторы взаимосвязей между продуктами мышления, воображения и действий (умственных и психомоторных). Человек обречён на творческое действие, в процессе которого он упорядочивает хаос, превращая его в порядок, красоту. Он материализует себя, оставляя после себя предметы, явления, процессы, и в этом действии - его бытие.

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. БАЛЕРИНА. ВАША ТЯГА К ПРЕКРАСНОМУ.¹

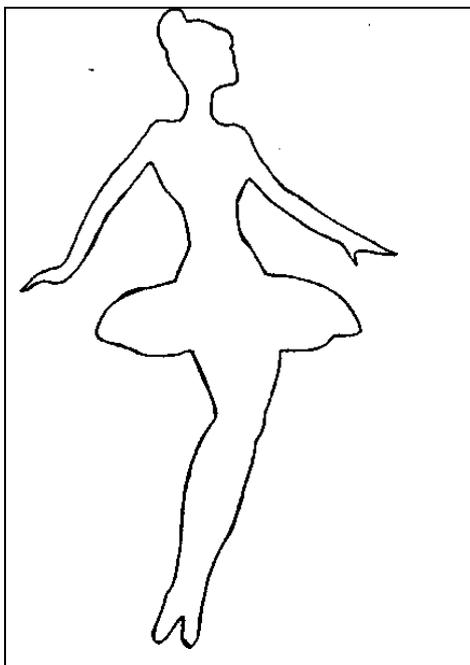


Рис. 47

Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии, увидеть, какое значение имеет для вас гармония в жизни.

Инструкция: Посмотрите на этот рисунок (рис. 47). Это силуэт балерины. Вам надо прорисовать все подробности, дополнить картину необходимыми деталями и сделать ее привлекательной и красивой. Смысл задания в том, что вы должны создать нечто утонченное, прекрасное (как вы это видите и понимаете). Речь идет не только о самой балерине, но и о фоне.

Обсуждение результатов: Если вы НАРЯДИЛИ БАЛЕРИНУ В СКАЗОЧНЫЙ НАРЯД и нарисовали вокруг нее СКАЗОЧНЫЕ ДЕКОРАЦИИ, то это говорит о том, что вы цените красоту и искренне восхищаетесь ею, однако четко разграничиваете реальную жизнь и искусство. Вы считаете, что искусство ценно само по себе, но ему нет места в повседневности.

Если вы НАРИСОВАЛИ БАЛЕРИНУ НА СЦЕНЕ, то это говорит о том, что вы стараетесь наполнить свою жизнь красотой, стремитесь соединить прекрасное с полезным, идеальное с реальным. Вы любите красиво одеваться, окружаете себя красивыми вещами и людьми. Вас можно назвать эстетом.

Если вы ЗАКРАСИЛИ СИЛУЭТ БАЛЕРИНЫ, то это значит, что ваши

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М. 2002. С. с.

понятия о красоте, о прекрасном не совпадают с точкой зрения большинства, вы оригинальны и смотрите на мир по-другому, со своей колокольни. Вы творческий человек, тонкий ценитель искусства. Из таких, как вы, получаются заядлые коллекционеры.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ФОН, оставив СИ-ЛУЭТ БАЛЕРИНЫ БЕЛЫМ, то это говорит о вашем стремлении сохранить свои убеждения в неприкосновенности. Возможно, сейчас у вас не самый лучший момент в жизни: на вас давят, заставляют изменить свою точку зрения, отказаться от своих планов. Но вы не хотите меняться.

Если вы ПОСТАРАЛИСЬ МАКСИМАЛЬНО ПРИБЛИЗИТЬ ВНЕШНОСТЬ БАЛЕРИНЫ К РЕАЛЬНОМУ ОБЛИКУ, то есть вырисовали все детали и подробности лица, тела, конечностей и одежды, то это значит, что вы не эстет. Красивое не слишком сильно привлекает вас, для вас главный критерий вещи — ее полезность, нужность или та выгода, которую вы можете из нее извлечь. Вы никогда не попадете под влияние музыки, танца или живописи, вы в принципе не понимаете, как это возможно. Вы практичный и прагматичный человек.

Если вы НАРИСОВАЛИ БАЛЕРИНУ СТОЯЩЕЙ НА ШАРЕ, то это значит, что вы честолюбивы и амбициозны, вы строите планы на будущее и даже думать не желаете о том, что они могут не осуществиться. Ваши планы и задумки напрямую связаны с искусством, творчеством. Вы мечтаете реализовать себя на любимом поприще и настойчиво добиваетесь своего.

Если В РУКАХ У БАЛЕРИНЫ ВЫ НАРИСОВАЛИ КАКИЕ-ТО ПРЕДМЕТЫ, то это значит, что вы всей душой стремитесь к прекрасному и тянетесь ко всему красивому, однако понять искусство вам не дано. У вас нет вкуса и художественных способностей, вы не можете отделить божий дар от яичницы.

☀ ТЕСТ НОЛИКИ ¹

Тест замеряет уровень использования потенциала целостного организма через чувство гармонии.

Задание первое:

Инструкция:

Вам нужно написать в строчку буквы - «О» («нулик»)¹:

- одну строчку нулей на оценку; чтобы предполагаемый учитель каллиграфии мог бы поставить вам высшую оценку;
- одну строчку нулей с максимальной скоростью за одну минуту — на количество;
- одну строчку нулей левой рукой с максимальной скоростью.

Действовать нужно - максимально, испытывая себя.

Возьмите лист бумаги, ручку, которая пишет мягко, без усилий (карандаш не подходит). Перед письмом следует сделать разминку (настроить механизм психомоторики на рабочий лад, привести мышечную систему руки в рабочее состояние, почувствовать, как пишутся буквы, и запомнить мелодию движений руки).

Напишите одну строку нулей по всем правилам каллиграфии, поэтому пишите не спеша, стараясь точно изображать буквы.

Скорость написания нулей — максимальная, свобода движений — полная. Вы пишете не на качество, а **на скорость движений**.

Время выполнения задания — 1 минута! Команда «Пиши!» — начало работы. «Стой!» — конец.

Анализ результатов.

КАЧЕСТВО: обычно первый в строке нуль почти каллиграфичен, последующие уже не такие. Далее — хуже: нули шатаются, клонятся в разные стороны, не одинаковы по высоте. И все-таки наблюдается какое-то однообразие, общая для этого ряда букв закономерность. Состояние руки при

¹ Овал — самая простая с точки зрения регуляции движений руки фигура, ибо анатомическое строение органов движения больше приспособлено к воспроизведению круговых траекторий, чем прямых линий.

скоростном письме. Через 10 — 15 секунд письма вы чувствуете: в руке возрастает напряжение и возникают отрицательные эмоции, вызванные усталостью мышц руки, И она, поневоле реагируя на трудности, вопреки вашей воле выводит нули незапрограммированной формы — почерк разрушался. Ваша рука не подчинилась графическому образу, запрограммированному регулятором ее движений. Рука пренебрегла правилами каллиграфии вопреки вашей воле.

Теперь сравните написанное в этом задании с написанным на разминке. Вы зафиксируете:

- смену формы нулей;
- перестройку их пространственного положения — ритма письма;
- другие вариации, доделанные рукой вопреки стандартам каллиграфии.

КОЛИЧЕСТВО:

- посчитайте и запишите количество нулей, написанных вами при выполнении первого задания — письма на скорость, чтобы определить возможности своего действенного мышления;
- найдите среди написанных нулей такие их пространственные положения:

наклоненные вправо на 30 — 40 град.;

влево — на 30 — 40 град.;

стоящие вертикально;

положенные плашмя;

имеющие форму круга.

Всего существует пять типов написания, букв, отражающих пять типов людей, с присущим -их психомоторике стилем письма. Выберите их у себя и подчеркните, чтобы продолжить новый эксперимент, в котором будете писать точно такие, а не другие по форме и пространственному положению нули...

Задание второе

Инструкция

Перед следующим заданием выполните еще одну разминку - **обязательно.**

Она состоит из следующих проб:

1. Напишите одну строку избранного вами нуля, нуля, **ОТВЕЧАЮЩЕГО ВАШЕЙ ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ**, при письме сосредоточьтесь на движениях руки, вслушиваясь в «мелодию» работы мышц и запоминая ее.
2. Не спешите, но пишите свободно (в отличие от первого задания — не каллиграфично).
3. Уточните содержание мышечного чувства движений руки.

Такая работа настроит на рабочий лад ЧУВСТВО ГАРМОНИИ с тем, чтобы эта гармония воплотилась в продукт труда — письмо, а вы определили бы резервы механизма своего таланта (потенциала целостности организма).

Теперь приступайте собственно ко второму заданию.

Пишите нули уже не на качество, а на количество.

Скорость максимальная, свобода движений - полная и старайтесь услышанную во время рахминкуи и запомнившуюся двигательную «мелодию» воплотить в форму букв, в письмо. Время письма – 1 минута.

Анализ результатов

КАЧЕСТВО: *строчки стали ровнее и нули почти идентичны, красивы. Правда, иногда случаются срывы, нули «прыгают». Рука стала свободнее (освободилась от прежнего закрепощения психомоторики и мысли).*

КОЛИЧЕСТВО: подсчитайте и сравните количество нулей, написанных при выполнении этих двух заданий.

Вы определили подлинную скорость **вашего действенного мышления**. Его критерии:

- За минуту вы написали более 150 нулей – скорость мышления отличная, но это мышление поверхностное, неглубокое.
- Более 140 – скорость мышления хорошая, имеется резерв для повышения, но не за счет потерь в глубине.
- 120 нулей – норма.
- Менее 120 - возможно вы страдаете писчим спазмом, имеете травмы мышц рук или имеете очень медленный темп мышления¹.

¹ Показатели для лиц старше 13 лет.

- При выполнении второго скоростного задания результат возрос на $25 + 5\%$. Чувство гармонии и действенное мышление хорошо развиты. Но люди с такими показателями не могут самостоятельно находить оптимальные способы собственных действий: им нужна подсказка или точно сформулированная задача, чтобы они научились слушать мудрость тела.

- Результат улучшился на $17 + 2\%$. Неплохо. Возможности чувства гармонии и мышление ограничены усталостью. Проанализируйте, где, как и когда в прошлом вы стали жить вопреки своему чувству гармонии. Необходимо восстановить энергопотенциал, найти себя и преодолеть свои недостатки.

- Результат возрос на $10 \pm 2\%$. Чувство гармонии — на «тройку».

- Результат стал лучше на 2 — 3 нуля (не процента, как во всех предыдущих случаях, — тут счет идет на единицы), и рисунок мелодии движений руки в обеих попытках — одинаковый, различить почти невозможно: то есть уже в первом задании ваши нули приобрели оптимальное положение. Это — высший критерий совершенного чувства гармонии и хорошо разбитого, действенного мышления.

А если вы еще и написали за минуту более 150 нулей, то это вообще прекрасно.

Совершенное чувство гармонии движений присуще тем, кто уже при выполнении первого задания «забывает» каноны каллиграфии на третьем-пятом нулике, придавая им оптимальное положение.

НУЛИ НАКЛОНЕНЫ НАПРАВО НА $30 — 40$ ГРАД. — вы «правша».

НУЛИ НАКЛОНЕНЫ НАЛЕВО НА $30 — 40$ ГРАД. ОТ ВЕРТИКАЛИ — вы «левша».

ЕСЛИ ЖЕ ОНИ РАЗМЕСТИЛИСЬ ПЛАШМЯ ИЛИ ВЕРТИКАЛЬНО — вы двуруки: и правое, и левое полушария вашего мозга равномерно развиты.

- Результат такой же или еще хуже, и нули хаотично «танцуют, заваливаясь во все стороны»... Плохо. Необходимо искать причины и развивать свой потенциал.

Задание третье.

Инструкция:

Возьмите ручку в левую руку. Лист бумаги уже лежит на столе, вы удобно сидите и ждете старта. Нули будете писать **левой** рукой (левша — правой). Писать надо быстро — на **количество** знаков.

Продолжительность письма — 1 минута без передышки.

Готовясь к выполнению задания, обратите внимание на свою осанку, на то, как вы сидите за столом. Старайтесь, чтобы положение тела было естественным, а не принужденным, ибо оптимальное положение корпуса, ног, рук, головы — условие гармоничного развития психомоторики, сохранения здоровья.

Анализ результатов.

Качество: Нули как нули: похожи на те, что вы писали правой рукой. У тех, кто написал много нулей, они легли в противоположную сторону. Левая рука также отбрасывала устойчивый графический образ букв. В обычной ситуации мы пишем, как нас учили, а в экстремальной - требуется действовать на максимуме. Доминирующий мозг берет на себя управление.

Природа целостного организма берет верх над привычными искусственными, выдуманнными стереотипами.

Именно чувство гармонии движений, так направляет движения, чтобы они не противоречили природе мыслящего тела: чтобы они были не только целеустремленными, но и целесообразными эстетическое чувство - проводника к природным движениям. Если оно отрицательно — поступает сигнал о разрушении гармонии движений и создаваемого предмета; положительное — свидетельство того, что гармония создается а этот процесс сопровождается приятным возбуждением и волнением, совершенствованием действий, согласованных с природой психомоторики.

Выводы:

- Внешним импульсом, который становится источником положительных чувств и зарождает наши желания, может быть: ВСТРЕЧА С

ГАРМОНИЧНО УПОРЯДОЧЕННЫМ ПРЕДМЕТОМ ИЛИ ДЕЙСТВИЕ,
СОЗДАЮЩЕЕ ГАРМОНИЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ;

- Туда, где возникают ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ЧУВСТВА, направляются все мысли, желания, невольно вызывающие действия, чтобы продлить время удовольствия;
- Осознанное чувство гармонии превращается в мысль, и человек снова и снова действует, желает пережить положительные чувства, творит, работает.

Эксперимент позволил вам определить уровень развития действенного мышления и убедиться, что чувство гармонии движений зависит от УПОРЯДОЧЕННОСТИ двигательного действия и что в новых условиях ГАРМОНИЧНОСТИ работы появляется и новая красота почерка.

ОБРАЗ ЛЮБОГО ЖИВОГО ДВИЖЕНИЯ имеет одну прекрасную особенность — он прокладывает себе путь к предмету действия, то есть МОЖЕТ МАТЕРИАЛИЗОВАТЬСЯ всеми нашими органами движения. Мы можем писать буквы мелкими или крупными, левой рукой, карандашом, который держим в зубах, правой или левой ногой. Геометрическое подобие букв — существенная часть почерка — остается тем же, независимо от того, пишем ли мы сидя, стоя, лежа, на наклонной поверхности. Основные графические элементы почерка тоже сохраняются, хотя определить их среди различных вариаций будет несколько труднее.

Отсутствие гармонии - обострение противоречий, столкновение противоположных тенденций (в тесте: формы букв и психомоторных возможностей руки) — сигнализирует отрицательными эмоциями: они переживаются исполнителем как страдание.

Чувство гармонии всегда есть в наших душе и теле, но его действенная сила может быть подавлена логикой социальных стереотипов. В частности, это наблюдается и в таком простом живом движении, как письмо, обыкновенная ходьба или иные психомоторные действия.

Во втором задании мы обратились к потенциалу нашего целостного организма - нашей способности относительной регуляции движений — ПСИХОМОТОРНОЙ, ПОСТРОЕННОЙ НА ЧУВСТВЕ ГАРМОНИИ ДВИЖЕНИЙ РУКИ. То есть функция зрения в этом случае становится вспомогательной. Такую форму регуляции движений находят талантливые люди, потому что они способны внимательно слушать мудрость тела и доверять ее сигнализации.

В третьем задании мы использовали также потенциал нашего целостного организма – работу обоих полушарий мозга. При этом разграничиваются и гармонизируются два разных механизма регуляции движений (зрительный и проприоцептивный). Левую руку никто не учил писать. Это эффект активности психомоторики – ПСИХОМОТОРНЫЙ ПЕРЕНОС.

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ВКЛЮЧЕНИЮ ПОТЕНЦИАЛА ЦЕЛОСТНОСТИ ОРГАНИЗМА: выполнение письма правой и левой и рукой.

ТЕОРИЯ

ВООБРАЖЕНИЕ – это третий психический механизм, способность видеть **сущность параметров – их природную логику, производить комбинирование образов** из материалов памяти и чувств, используя мышление (не путать с обыденным термином «фантазирование»).

Творческое воображение – механизм души и продукт синтеза многих отражений в одну целостность, причем его диапазон неограничен. Воображение регулирует:

- деятельность человека на много лет;
- поступки и социальное поведение;
- процесс действий (решений умственных или психомоторных задач, превращая неизвестное в известное).

Сначала человек через органы чувств получает энергию и информацию, потом переживает предметы и оценивает их с помощью чувств, потом мыслит. Но бывает, что мышление бессильно решать задачи, когда встречается с неизвестным, аморальным, дисгармоничным. Тогда воображение создает образ неизвестного как известного. **Воображение - самодвижение чувственного и смыслового отражений, объединение их в целостность, синтезирование чувства в мысль, в результате чего создается новый образ или суждение о неизвестном в задаче как об известном.** И все это происходит в умственном плане.

Воображение – инструмент практического целеполагания, превращения предметов, при действии с их образами. **Воображение** – способность заглянуть вперед и рассмотреть новый предмет в его будущем **состоянии.**

Поэтому прошлое человека существует одновременно с будущим, память всегда направлена в будущее, воображение всегда опирается на реальные элементы. Нельзя придумать ничего, что бы не существовало.

Воображение вместе с интуицией не только создает образ будущего предмета, но и находит его **природную меру – состояние совершенной гармонии – логику его строения.**

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТЫ НА КРЕАТИВНОСТЬ

Креативность в мышлении имеет несколько качеств, они выявляются в психологии следующими способами:

- **ЗОРКОСТЬ В ПОИСКАХ ПРОБЛЕМ.**

Например, напишите на бумаге необычные проблемы, связанные с названным привычным объектом (ручка, птица). Инструкция: «Что бы ты сделал со *столбом*, если бы тебе его дали?»

- **БЫСТРОТА МЫШЛЕНИЯ.**

Инструкция: назвать слова к которым приложимы три определения одновременно, например, *мягкий, белый, съедобный*.

- **ЛЕГКОСТЬ АССОЦИИРОВАНИЯ.**

Инструкция: назвать все слова, противоположные по смыслу данному слову, например, *сухой - мокрый, старый-молодой*.

- **ЛЕГКОСТЬ ВЫРАЖЕНИЯ.**

Инструкция: за ограниченный отрезок времени нужно составить как можно больше предложений, содержащих одновременно три слова (*озеро, луна, он*).

- **БЕГЛОСТЬ РЕЧИ.**

Инструкция: придумать как можно больше слов, начинающихся с данной приставки или включающих данный суффикс.

- **СПОСОБНОСТЬ УСТАНАВЛИВАТЬ КАТЕГОРИЮ ОБЪЕКТОВ.**

Инструкция: записать на бумаге все предметы, к которым может быть применено данное определение, например, *круглое*.

- **ГИБКОСТЬ МЫШЛЕНИЯ.**

Инструкция: перечислить все возможные способы использования обиходного предмета, например, *жестянки от консервов*.

- **КОНТРОЛИРУЕМЫЕ АССОЦИАЦИИ.**

Инструкция: а) дать как можно больше слов синонимического ряда от предъявляемого слова; б) для предъявленных двух слов нужно найти слово «ассоциацию» (например, *изумруд, молодой, соединяющее слово - «зеленый»*);

- **ВЫВЕДЕНИЕ СЛЕДСТВИЙ.**

Инструкция: дают описание ситуации и предлагают придумать последствия (что произойдет, если пойдет дождь, и будет лить не переставая). Возможные ответы: «Промокнем», «Тибет будет перенаселён», «Подорожают зонтики».

- **УЛУЧШЕНИЕ ОБЪЕКТА.**

Инструкция: Игрушку, ручку, собаку и пр. нужно усовершенствовать, т.е. сказать, что сделать, чтобы она была более забавной и пр. Оценивается гибкость, оригинальность, изобретательность и т.д.

- **ТЕСТ НА ЗАВЕРШЕНИЕ РИСУНКОВ.**

Инструкция: Надо завершить незаконченный рисунок. Учитывают глубину проникновения в содержание рисунка, оригинальность, фантазию.

- **КРУГИ И КВАДРАТЫ.**

Инструкция: В беспорядке расположены 35 окружностей. Инструкция: Нарисуйте как можно больше необычных предметов из кругов как составных и сделайте надпись.

- **ТЕСТ НА КОНСТРУИРОВАНИЕ.**

Инструкция: Составьте рисунок из стандартных деталей –кусков цветной бумаги и пр. Сюжет осмысленный с подписью. Оценивается оригинальность, информированность, фантазия.

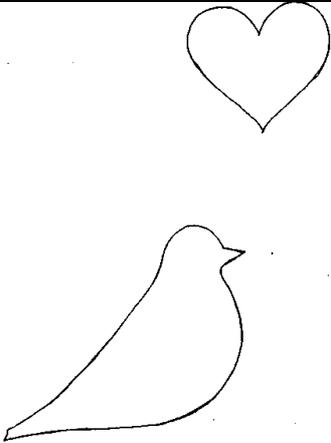
• НЕСТАНДАРТНОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

Инструкция: Возьмите чистый лист, бумагу, ручку. Поставьте на этом листе точку. Потом проведите окружность. Потом после – прямую линию. Если у вас возникнет вопрос: «Где их рисовать?», то можете рисовать, где хотите. Ответ в конце главы.

• СВОБОДА (ОТСУТСТВИЕ САМООГРАНИЧЕНИЯ) В ТВОРЧЕСТВЕ

	<p>Инструкция: Соедините девять кругов, проведя не более четырех прямых линий. Ваш карандаш (ручка) должен не отрываться от бумаги и не повторять ни одну из ранее проведенных линий. Рис. 48- А.</p> <p>Ответ в конце главы (Рис.48.Б)</p>
<p>Рис. 48-А.</p>	

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ПРАЗДНИЧНАЯ КОМПОЗИЦИЯ. СТЕРЕОТИП ВАШЕГО МЫШЛЕНИЯ.¹

	<p>Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (символы и проекции человека), выявить способность к собственному видению мира.</p> <p>Инструкция: Посмотрите на этот рисунок. Здесь изображены сердце и голубь, вам нужно дорисовать картинку, сделать ее праздничной и яркой, а также добавить еще один рисунок, не выпадающий из общей темы.</p>
Рис. 49	

Создайте композицию из трех элементов.

Обсуждение результатов: Смысл этого теста заключается в том, чтобы выявить вашу способность к собственному видению мира. Мыслите ли вы шаблонами или все ваши размышления и идеи оригинальны, покажет этот тест.

Для начала посмотрите на РИСУНОК, которым вы ДОПОЛНИЛИ ЗАДАННУЮ КОМПОЗИЦИЮ. Что вы нарисовали? Если что-нибудь в ТРАДИЦИОННО-ПРАЗДНИЧНОМ СТИЛЕ, например ЦВЕТОК, то это говорит о том, что вы любите фантазировать и с удовольствием это делаете. Однако ваши фантазии никогда не смешиваются с реальностью. Вы строго отделяете факты от вымысла, ваше здравомыслие никогда вас не подводит. Однако ваше мышление нельзя назвать свободным, оно все же не свободно от неких стереотипов, наложенных на вас воспитанием и жизненным опытом.

Если вы СКОПИРОВАЛИ УЖЕ ИМЕЮЩИЙСЯ РИСУНОК и нарисовали голубя или сердце, то это значит, что вы не способны к самостоятельному мышлению, вы все время оглядываетесь на других людей, прислушиваетесь к общественному мнению, ждете указаний сверху.

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М. 2002. С. с.

Если вы нарисовали ЖИВОТНОЕ, РАСТЕНИЕ или ЧЕЛОВЕКА, то это означает вашу готовность к перемене точки зрения, вы умеете взглянуть на проблему с другой стороны, не заикливайтесь на своих убеждениях. Вы любите спорить, потому что согласны с тем утверждением, что в спорах рождается истина.

Если вы дополнили картину ПРЕДМЕТОМ, то это говорит о том, что вы упрямы и не любите менять свои убеждения. Вы до последнего отстаиваете свое мнение, даже если оно неверное. Вы считаете себя принципиальным человеком, но на самом деле вы просто не способны отказаться от стереотипов мышления, навязанных вам вашим ближайшим окружением.

Если вы СВЯЗАЛИ ТРИ РИСУНКА ВМЕСТЕ, то можно предположить, что вы и в жизни стремитесь отыскать некую смысловую связь между всеми событиями. Вы постоянно анализируете все, что с вами происходит, и если случается нечто такое, что выпадает из общего ряда, вы начинаете нервничать. Вам не по себе, когда что-нибудь не укладывается в определенный шаблон, вы ярый противник неожиданностей и сюрпризов.

Чем более НЕОБЫЧНЫЙ, НЕТРАДИЦИОННЫЙ ВИД У ВАШИХ РИСУНКОВ, тем оригинальнее ваше мышление. Стремление избавиться от слащавости — признак творчески развитого человека с глубоким умом и чувством юмора.

ТЕОРИЯ

Тело (сома) – это мыслящее человеческое тело, оно содержит в себе два механизма а) психомоторику и б) энергопотенциал (восприятие, переработка, сохранение энергии). Тело человека, его мысли и живые движения – это орган познания себя и природы. Тело - самый совершенный из всех существующих измерительных приборов и машин, созданных человеком. Познает он только в процессе работы (действия). Строение его –

идеально, он (механизм) измеряет время, пространство, физические силы, людей. Мышечная система – самый большой орган познания – по массе занимает около одной трети тела. Живое движение – это мысль, реализованная действием.

Психомоторика – это рабочий орган тела человека, обладающий собственными механизмами, способами регуляции и продуктами работы. **Психомоторика + мышление + чувства + воображение = единое явление, обеспечивающее регуляцию живых движений, соответствие образам, мыслям.**

Психомоторика – включается в системе «мыслящее тело-предмет». Это может быть взаимодействие

- с физическими силами (сопротивление предмета человеку);
- пространством, которым надо овладеть;
- временем существования действия (темп движения, ритм);

Все это одновременно с мышлением, чувствами, воображением – превращается в схему действия, и реализуется моторикой в определенные материальные конструкции.

Мыслящее тело - открытая для создания движений любых форм и любой сложности система, свободная от стереотипов, жестких схем действия, (таких как инстинкты). Мыслящее тело способно строить свои движения и действия в соответствии с **любой формой предметов, находящихся вне человека**. Ещё Аристотель отмечал, что человеческое тело имеет универсальные структурно-анатомические функции, например, рука - такой инструмент действия, который способен создавать многие инструменты. Позже Спиноза Б. писал, что образ действий мыслящего тела определяется не им самим, а предметами взаимодействия. Точные и многообразные психомоторные движения не имеют границ, отделяющих их от мира предметов. **Психомоторика** обеспечивает канал связи информацией, обмен энергией мыслящего тела и предмета, реализацию образов, мыслей, чувств в материальные конструкции. **Этот энерго-информационный обмен**

(мыслящее тело ---психомоторика--- предмет) в психологии называется **опредмечиванием и распредмечиванием**.

Прикасаясь к предмету, человек **опредмечивает себя**, свои способности в новой форме предмета, наделяет своими свойствами, очеловечивает его. Предмет в результате такого действия наделяется антропоморфными чертами: глядя на него мы чувствуем душу и свойства того, кто его сработал (почерк, состояние, цель к которой шел).

Предмет тоже вступает в отношение с человеком (оказывает обратное сопротивление) - и происходит процесс **рапредмечивания**: каждый предмет или сырье обладает бесконечным множеством свойств выявления их сущности в отношениях с человеком или между собой: предмета с предметом. А человек открывает лишь какие-то, избирательные его свойства. Он их отражает, осознает, руководит силой этих свойств, регулирует отношения с предметом, воздействуя на его свойства.

Главная способность в человеке - то, что он действует, опираясь на внутреннюю сущность предмета, соответственно природной логике – целесообразно.

Об этом качестве человека упоминается в Библии:

Господь Бог образовал из земли всех животных полевых, и всех птиц небесных, и привел [их] к человеку, чтобы видеть, как он назовет их, и чтобы, как наречёт человек всякую душу живую, так и было бы имя ей. И нарек человек имена всем скотам и птицам небесным и всем зверям полевым.(Быт.2,19-20).

Психомоторика – сложная живая машина, предназначенная природой для осуществления программированных человеком движений, осуществляющих целесообразные действия для преобразования энергии, информации, вещества, выполнения механической работы, материализующей способности человека в форму предметов.

Психомоторика – это:

- **произвольные** моторные процессы, движения, действия, поступки (рабочие движения, умелость точность человека);

- **сенсорные процессы** (сенсомоторика), решающие задачи отражения и регуляции предметных свойств окружающей действительности и обеспечивающие точность, целостность, срочность отражения и адекватность движений влияниям;

- **идеомоторные процессы** – программирующая, регулирующая и тренирующая функция, возникающая при наличии мысли, образа или чувства и происходящая вне сознания человека (движения, не всегда заметны и определяются лишь специальными приборами в эксперименте); роль идеомоторики выполняет важную функцию налаживания и проведения **будущих** действий при приёме решения о действии.

- **движение и мысль** – (что одно и то же), мысль – внутреннее, движение – внешнее проявления.

Энергопотенциал и энергия – условие и способность человека к действию (умственному или психомоторному). От количества и качества энергии зависит его работоспособность и производительность.

Понятие **энергия** (определение и термин создал Аристотель в трактате «О Душе») пока не рассматривается классической психологией. Энергия - исходный материал, необходимый для выполнения работы, производительного труда и нормальной жизни.

Энергопотенциал человека бывает: (по Клименко В.В.)

1. **Основной или базовый энергопотенциал** – заряд тела, получаемый человеком от природы в генотипе. Он максимален в момент рождения (может сохраняться до смерти, зависит от воспитания, образа жизни);

2. **Оперативный энергопотенциал** – энергия, которую человек зарабатывает активными действиями – умственными или психомоторными. Чтобы ее получить, надо ее расходовать в действиях. Затраченная энергия **восстанавливается и накапливается** с некоторым излишком запасом

впрок. Чем больше тратим, тем большими порциями она приращивается и тем дольше удерживается достигнутый энергопотенциал уровень.

3. Прибыльная энергия –та, которую мы зарабатываем умственными и психомоторными действиями, расширяя благодаря ей наши энергетические емкости, а также повышая мощность оперативного энергопотенциала. Когда мы общаемся с природой, то к нам притекает энергия из неё как по системе «сообщающихся сосудов», так как Природа – самодостаточна и самовосстанавливается. Когда мы смотрим картины великих художников, общаемся с людьми высокой духовности, читаем хорошую книгу, то через гениев авторов поглощаем излучаемую ими энергию (которую они вложили в предметы). Так же мы черпаем энергию, когда вживаемся в игру актера, спортсмена.

Таким образом, человек - создатель энергопотенциала, собиратель, аккумулятор, тело человека - энергетическая машина, совокупность устройств и орудий труда – живых механизмов, осуществляющих превращение энергии при сборе и обработке отраженного содержания. Человек - носитель психических механизмов энергетического обеспечения действий. Какие же это механизмы? Это:

- **механизм расходования энергии (трудом и переживаниями) – особенно отрицательных эмоций и чувств, что может привести к истощению.** Регулируется сознанием: а) образом действий б) чувствами в) мыслью, а в трудностях г) волей.

- **механизм восстановления энергии** до прежнего уровня и объема энергопотенциала, которое происходит произвольно, сознательно при помощи саморегуляции.

- **механизм накопления** энергии выше исходного уровня, что является независимым механизмом, и работает саморегулируясь, после того, как восстановление произошло до рабочего уровня.

Энергопотенциал определяет уровень состояния жизнедеятельности и связанных с ним состояния здоровья человека и готовности его к творчеству.

Уровни энергопотенциала, это:

1. **Оптимальный** (все три механизма работают синхронно, и человек может долго работать, практически не уставая);
2. **Состояние нормы** (механизмы работают асинхронно, восстановление и накопление энергии не совпадает во времени);
3. **Усталость** (механизмы работают последовательно, за временем восстановлением следует время накопления);
4. **утомление** (состояние, когда очередная работа систематически происходит в фазе восстановления энергопотенциала, которое еще не набрало мощности и достаточного объема энергии для обеспечения необходимой работоспособности, поскольку механизм расходования энергии расстроился);
5. **переутомление** – факт клинический и требует лечения.

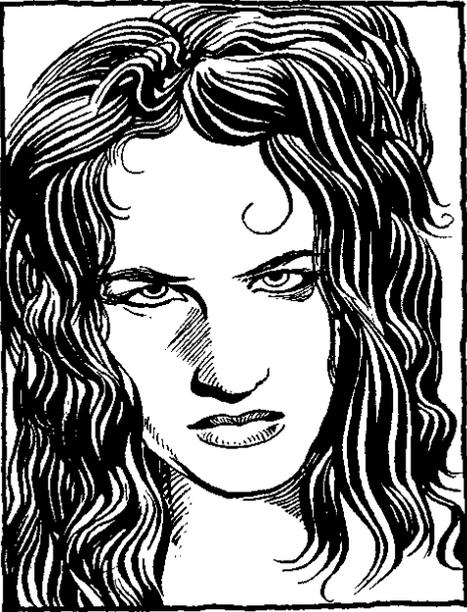
ВЫВОДЫ

Психические механизмы – (мышление, чувства, воображение, психомоторика и энергопотенциал) – инструменты живого целостного человеческого существа. Целостный человек (тело, мысли и живые движения) – это орган познания себя и природы. Человеческое целостное «тело» - самый совершенный из всех существующих измерительных приборов и машин, созданных человеком. Познает и остается здоровым он только в процессе работы (действия).

Психомоторика - почти единственный механизм, орудие человека, посредством которого он может непосредственно вмешиваться в окружающую среду, менять её, создавать новые предметы и явления собственными силами. Психомоторика - механизм развития и тела и души, потому что координация движений- зеркало умственных процессов.

☀ ТЕСТ ЭЙДЕТИЧЕСКИЙ. ЗАПОМИНАНИЕ ФОТОГРАФИИ И СРАВНЕНИЕ ЕЁ С ДРУГОЙ. ¹

Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (законы изоморфизма), проверить, насколько хорошо у вас функционируют мнемические процессы (запоминание).

	<p>Инструкция:</p> <p>Перед вами портрет молодой девушки. Достаточно будет 30-60 секунд, чтобы внимательно посмотреть и запомнить ее лицо.</p> <p>ЗАПОМНИЛИ? А ТЕПЕРЬ ПЕРЕВЕРНИТЕ СТРАНИЦУ.</p>
<p>Рис.50</p>	

Представьте на Пустом "портрете" лицо девушки, которое вы запомнили. Не спешите, закройте глаза и, не делая усилий, дождись, пока лицо само не появится перед глазами.

Сравните свой образ с другим портретом, предложенным далее и найдите отличия. Их — пять.

¹ Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И., Слопенко Т.Б. Как запоминать лица.- Д.: Сталкер, 1997.

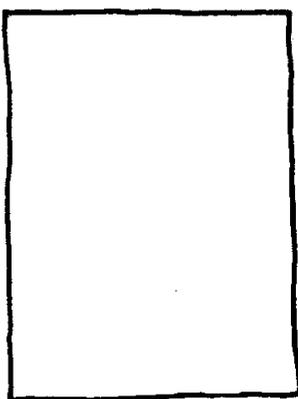


Рис. 51

Поставьте крестик напротив ответа, который вам кажется правильным.

1. Брови были:
шире длиннее выше

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

2. Глаза были:
меньше больше

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

3. Нос был:
длиннее шире другая форма ноздрей

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

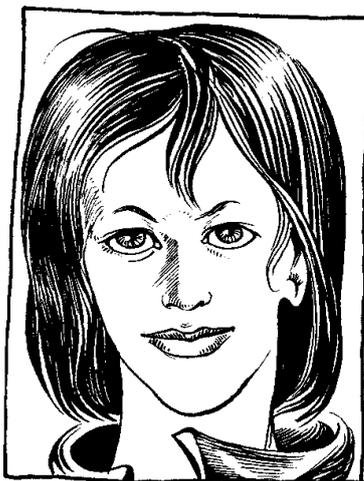


Рис 51.

4. Рот был:
меньше больше

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

5. Волосы были:
длиннее короче



На следующей странице правильный ответ.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ:

1. Брови были:
шире длиннее выше



2. Глаза были:
меньше больше



3. Нос был:
длиннее шире другая форма ноздрей



4. Рот был:
меньше больше



5. Волосы были:
длиннее короче



ПОСМОТРИТЕ, СКОЛЬКО БАЛЛОВ ВЫ ПОЛУЧИЛИ ЗА ТЕСТ.

Нет ошибок	10 баллов
1 ошибка	8 баллов
2 ошибки	5 баллов
3 ошибки	3 балла
4-5 ошибок	1 балл

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ВАШИ МЫСЛИ О СМЕРТИ. ¹

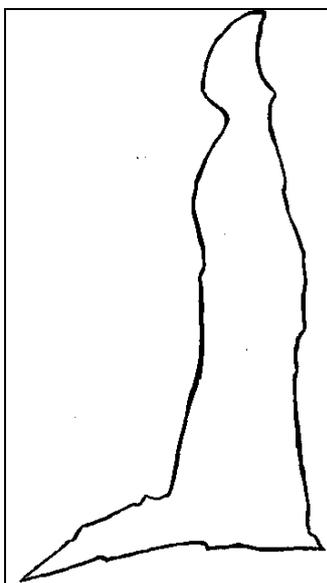


Рис. 52.

Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (архетипические символы и проекции), выявить, какое значение для вас имеют критические области жизнедеятельности.

Инструкция: На рис. 52. перед вами фигура, несущая в себе символическое значение смерти. Эта картина явно не закончена, в ней не хватает каких-то важных деталей. Дорисуйте недостающие фрагменты, завершите картину смерти.

Обсуждение результатов: Если вы НЕ СТАЛИ ПРОРИСОВЫВАТЬ ДЕТАЛИ ФИГУРЫ, то это говорит о том, что вы не любите размышлять о смерти, для вас это пока отвлеченная тема, философская. Вы гоните от себя черные мысли, предпочитая держать в голове радости жизни, а не горести смерти.

Если вы ТЩАТЕЛЬНО ПРОРИСОВАЛИ ВСЕ ДЕТАЛИ ДАННОЙ ФИГУРЫ, превратив ее в СТАРУХУ С КОСОЙ, или ЖЕНЩИНУ В БЕЛОМ САВАНЕ, или в другого подходящего персонажа, то это говорит о том, что вы не боитесь смерти, вы понимаете, что так устроена жизнь и все живые существа когда-нибудь умрут. Разумеется, подобные мысли вас не радуют, однако печалиться по этому поводу вы тоже не желаете. У вас здоровое отношение к вопросу смерти.

Если вы ПОЛНОСТЬЮ ЗАКРАСИЛИ СИЛУЭТ И ПРИРИСОВАЛИ К НЕМУ КАКИЕ-ТО ДЕТАЛИ (КОСУ ЗА СПИНОЙ ИЛИ ПРОФИЛЬ), то это выдает ваше болезненное отношение к смерти. Вы часто размышляете на эту тему и нервничаете. Возможно, у вас были в жизни тяжелые утраты, которые

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002. С. с.

не прошли для вас бесследно, вы боитесь смерти и ненавидите ее.

Если вы ПРИЧУДЛИВО РАСКРАСИЛИ СИЛУЭТ (УЗОРЫ, ПОЛОСКИ), то это значит, что вы одержимы мыслью о смерти, она представляется вам желанной и загадочной, таинственной и влекущей. Вы все время задаетесь вопросом — существует ли загробная жизнь? Ваш ищущий ум не остановился пока ни на одной из вер, вы находитесь в постоянном поиске, анализируете все сведения, хотите приподнять завесу над этой тайной. Пока вы заняты теоретическими изысканиями, все нормально, для вас нет никакой опасности. Только не переходите к практическим опытам.

ЧЕМ ПОДРОБНЕЕ И ЧЕТЧЕ НАРИСОВАННЫЙ ВАМИ ФОН, тем больше времени вы проводите в размышлениях о смерти. Если вы ФОН НАРИСОВАЛИ ЯРЧЕ, ЧЕМ ОСНОВНУЮ ФИГУРУ, то это значит, что вы настроены пессимистично, возможно, размышляете о своей горькой участи и несправедливости жизни.

Если вы РАЗДЕЛИЛИ ЗАДАННУЮ ФИГУРУ НА НЕСКОЛЬКО ФИГУР ПОМЕНЬШЕ, передав их во ВЗАИМОДЕЙСТВИИ (ЛУНА НАД ГОЛОВОЙ ЧЕЛОВЕКА, СТОЯЩЕГО НА СВЕЖЕВЫРЫТОЙ МОГИЛЕ, и все в том же духе), то это выдает в вас творческого человека. Вы даже к вопросу смерти подходите с оригинальных позиций, вам нравится разговаривать на эту тему, выслушивать разные точки зрения. Вы еще не составили окончательного мнения на этот счет. Вы не боитесь смерти, но уважаете ее.

☀ РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ- ИГРА «С Т Е Н А».

Этот проективный тест-игра направлен на выявление и восстановление целостности своего Я-образа. Используется для сознательной личностной работы. Может проводиться самостоятельно, в паре, в группе.

Инструкция: У каждого человека есть его собственная личная СТЕНА. У некоторых людей, СТЕНЫ существуют, чтобы не дать другим

людям возможность проникнуть. У других – стены, наоборот, чтоб не дать самому выйти. Но есть множество и других причин для возведения собственной СТЕНЫ. СТЕНЫ также имеют разные величины, конструкции, материалы. Но всегда СТЕНА – это защита.

Нарисуйте свою собственную СТЕНУ.

Потом на этом листе нарисуйте себя

Затем напишите размеры и материал своей СТЕНЫ.

Интерпретация.

При взгляде на нарисованную стену нужно вжиться в образ человека, нарисованного рядом. И в этом психологическом состоянии начать *рассказывать себе* (желательно вслух) всё, что можете о своей СТЕНЕ. Хорошо, если вы вспомните, когда она появилась, при каких обстоятельствах, и кто помог её воздвигнуть? Поскольку СТЕНА, как правило, вам зачем-то нужна, то не следует сразу же и резко с нею бороться – рушить её в своем сознании, уменьшать и пр. Лучше «поблагодарить её и подружиться с ней». Главное в упражнении – осознание своей ситуации. Если рассказ самому себе и разговор со СТЕНОЙ не достаточно помогает вам растождествиться со СТЕНОЙ, то можно описать СТЕНУ и всё, что с ней связано – *на бумаге*, а потом сжечь её или передать другому человеку (психологу или близкому другу). Более глубокая и радикальная форма растождествления с внутренней преградой – это *очный рассказ другому человеку*.

Если упражнение делалось в группе, то можно сделать выставку, попробовать найти сходство, обсудить прочность и пр.

ОТВЕТЫ К ТЕСТАМ ГЛАВЫ.

Ответ к тесту **Нестандартность мышления**. Чем сильнее связаны эти три элемента, тем меньше креативность («творческость») человека. Наиболее творческий подход – когда вы рисуете на другой стороне листа.

Ответ на Тест на определение креативности. Напомним задание. Соединить девять кругов, проведя не более четырех прямых линий. Ваш карандаш (ручка) должен не отрываться от бумаги и не повторять ни одну из ранее проведенных линий. Рис. 48 –А.

Возможные ответы:

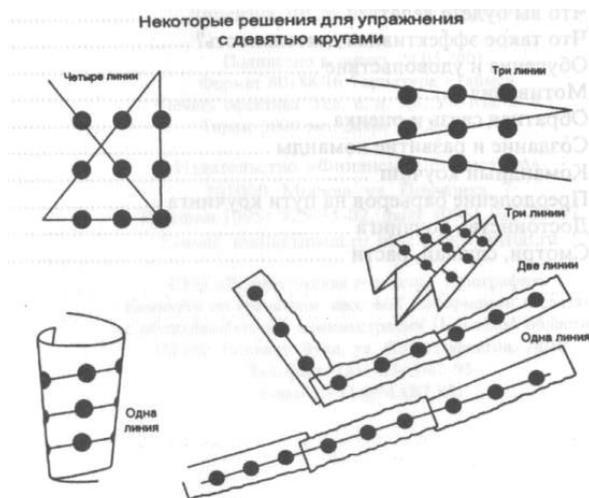


Рис. 48. –Б.

4.НОВЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПСИХОДИАГНОСТИКУ

ТЕОРИЯ

Психодиагностика – это выявление и измерение индивидуально-психологических особенностей человека. В предыдущей главе мы говорили о том, что тело и душа – это единое образование – человек целостен. **Существование и решение своей основной миссии – творчески действовать** – человек осуществляет через отражение. Говоря метафорически, человек вместе со всеми своими полями и энергетическими и информационными связями с миром представляет собой сложное, универсальное **живое зеркало**. Отражение осуществляется за счет одновременно функционирующих психических механизмов (чувства, мышление, энергетического потенциала, психомоторики и др.). Первичное отражение производят органы чувств, далее эта первичная информация подвергается вторичному отражению – она оценивается (с этической, эстетической и энергетической точек зрения), подвергается мышлением расчленению, упрощению и субъективизации. И таких последующих отражений одной и той же информации может быть сколько угодно раз – благодаря извлечению её из тайников долговременной памяти, подключению воображения и пр. Совершенно очевидно, что после каждой последующей обработки, первоначальные сведения о событии – **искажаются**.

Впервые идея об **измерении первичной информации**, идущей от органов чувств, была реализована в 1884 г. Ф.Гальтоном - основателем психодиагностики как науки.

В своей книге «Исследования человеческих способностей и их развитие» впервые в психологии он предложил три типовых теста: с применением свистка, линейки и анкеты. **Свисток Гальтона** позволял измерять самый высокий звук, который способно воспринять ухо (уровень различительной способности органа слуха), величину энергии и информации,

воспринимаемых через органы чувств, разницу между смежными влияниями и отделить одно от другого. Одновременно он давал испытуемому анкету, которая выявляла тип воображения (способность оторваться от реальности и переноситься в будущее). Таким образом, он придавал способностям названных органов чувств – **число и меру**.

Одновременно И.М.Сеченов начал развивать понятие **психомоторики** - живых движений человека. И.М. Сеченов исследовал **целостного** человека, чтобы понять, как осуществляется вторичное отражение (как превращается в мысль содержание ощущения), а потом эти знания через действия превращаются в творческий акт (успехи техники)?¹

В последующем, развитие психодиагностики в русле официальной парадигмы психологии привело к отходу от исследования целостного человека, его базовых, первоначальных механизмов отражения (психики). Многочисленные авторы стали предлагать тесты, которые преимущественно исследовали **продукцию мозга – отражение отраженного**. Наиболее популярные опросники (16 ph, ММРІ и др.) дают сведения о возможностях памяти, объеме прошлого, умозаключениях субъекта о происходящем, продукты его воображения или образы желаемого (а не о механизмах и возможностях психических процессов) испытуемого. В одном из самых используемых психологами опроснике - ММРІ ² информация опосредована дважды: сначала отражение предмета в форме ощущений, чувств образа, затем отражение этого отраженного, которое - сначала превращают в мысль (образную или символическую), а потом превращают в слово, суждение, вывод, понятные экспериментатору. Превращение внешнего или внутреннего воздействия (первичного отражения) в факт сознания, а его - в высказывание, требует большого числа интеллектуальных операций с информацией и словесным воспроизведением отраженного, механизм которых остаётся вне наблюдения и понимания исследователя.

¹ И.М.Сеченов. «Впечатление и действительность» Спб. 1890; «Предметная мысль и действительность» Спб 1894; «Элементы мысли» Спб. 1903.

² Миннесотский анкетный тест, обозначаемый аббревиатурой ММРІ - (Minnesota Multiphasic Personality Inventory)

Особенно привлекло внимание общественности начала XX века изучение работы мозга. В этот период А.Бине предложил формулу «коэффициента интеллектуальности» - IQ, который реально измерял лишь опыт (подготовленность), а не действие в момент отражения.

Как правило, всякий раз, сталкиваясь с тестированием, возникает вопрос, что именно исследуется, и какие последствия для испытуемого за этим следуют? Подавляющее количество современных методов психологических исследований ставят психологический диагноз, не затрагивая вопрос о развитии исследуемого качества. Это одно из следствий нецелостного подхода к человеческому существу.

Современная традиционная психология исследует каждое явление психики - искусственно, извлеченное из реально живого действующего человека. Против этого недостатка тестирования выступают подавляющее число современных традиционных психологов, в том числе и практиков.¹

Психодиагностика – процесс постановки диагноза о выраженности того или иного психологического качества. ² В целостной психологии можно выделить две ситуации психодиагностики: когда диагноз ставит сам человек **о своих** качествах на основе своих эталонов (*самодиагностика*) и когда человек диагностирует качества другого человека на основе также **своих** эталонов (которые нередко носят универсальный характер). В первом случае - **самопсиходиагностика – это осознание себя и выявление своих возможностей в непривычных обстоятельствах.**

В практической деятельности (например, в профессиональном обучении продавцов, медперсонала, специалистов таможни, милиции и пр.,) наиболее важна вторая ситуация - **способность интуитивно с первой встречи понять другого человека (его потребности и намерения).** Можно предположить, что в сфере сервиса часто идут работать именно такие

¹ См., например, Базылевич Т.Ф. Тесты и интерпретация результатов тестирования.//Становление и развитие научных исследований социального сервиса. Материалы международной научно-практической конференции «Наука-индустрии сервиса»22-23.04.2002.

² В социальном сервисе, консалтинге, медицине и т.д. психологу-профессионалу приходится, прежде чем приступать к традиционной психодиагностике сначала ставить патопсихологический диагноз.

талантливые люди, которые доверяют своим первым ощущениям. Нередко можно слышать от опытных пожилых сотрудников, что они с первого взгляда на человека уже знают, какого поведения от него ждать. Но широко известно, что **эта составляющая психодиагностики – тренируется**, поэтому во многих процветающих компаниях (преимущественно западных) новичков обучают на тренингах экспресс-психодиагностике, построенной на интуиции.

С точки зрения целостной психологии **человек - душа и тело – живой измерительный прибор, а мысль, чувства, образы человека – это инструменты, эталоны, образцовые меры оценки того, что он в процессе взаимодействия измеряет.**

Такой подход не нов. В древности люди обращались к началам метрологии, используя тело в качестве эталона (локоть, ступня, палец, фут, дюйм). Тело было и измерительным прибором, измерявшим действия мысли и образцовой мерой одновременно.

По свидетельству знатока тибетской медицины А.Позднева, в древних трактатах применялись например, такие измерения: 7 ячменных зерен – соответствовали – 1 пальцу; 12 пальцев – 1 локтю; 4 локтя- 1 маховой сажени; 500 маховых саженей - 1 поприщу;

Древнейшими русскими мерами длины являлись – локоть и сажень.

Но и в повседневной жизни человек все время использует **самоизмерения** – так реализуется его способность **быть в отражении - соразмерным окружающему миру**. Он использует **внутренние единицы измерения и эталонов: продукты мышления – мысли – мерки предметов и явлений; чувства - эталоны качества предметов и явлений; воображение – средство поиска более тонких и точных образцовых эталонов.**

В 60-х г. прошлого века психологи проводили опыты в области рекламы. В киноленту обычного художественного фильма встраивали 25

кадр, в котором давалась реклама пить кока-колу. Зрители не воспринимали этот текст, но после сеанса массово раскупали напиток.¹

Эти исследования показали, что человеческий организм имеет особые механизмы, позволяющие эффективно и практически мгновенно осуществлять экспресс-психодиагностику: это способности сенсорики **воспринимать информацию, которая не осознаётся, перерабатывать её в смысловые структуры и организовывать деятельность человека для удовлетворения потребностей. Очевидно, что весь окружающий мир воздействует субсенсорно на организм каждую секунду, обеспечивая жизнедеятельность.** (Эти мудрые механизмы тела, конечно, не рассчитаны на их обман, как в случае с 25 кадром).

Эти – живые измерительные приборы, способны разведовать и измерять не только разные по форме и размерам предметы и явления (например, текст рекламы), но и психические состояния (жажда). В процедуре измерения получают такие составляющие: **единицы измерения; эталоны** – образцовые меры или образцовые измерительные приборы, к которым приравнивается предмет для определения его размера или состояния; и **величины** измеренного предмета, явления или психического состояния,

В отличие от технического измерения (где единицами являются технические величины), живое человеческое измерение, *кроме размеров собственного тела* пользуется следующими единицами: **чувствования, образы, чувства, мысли-мерки, символы, отражения предметов и явлений, доступных органам чувств и движению мысли, так или иначе дозированных.** В них содержится информация о предметности, которой можно придать число и меру – создавать из них себе эталоны: **сенсорные, перцептивные, мнемические, знаковые, смысловые. Понятия и системы понятий** – теории также имеют измерительные функции, они разграничивают то, чем отличается один предмет от другого. Сенсорные

¹ В настоящее время использование воздействия на подсознание человека – запрещено.

мерила могут формироваться в виде **цветов спектра, геометрических форм, речевых фонем.**

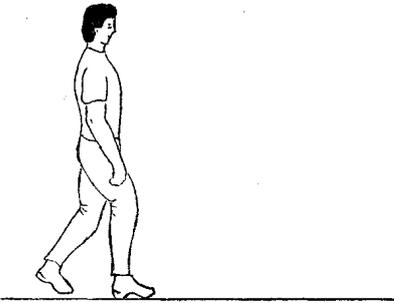
Человек и среда - единое целое, они постоянно контактируют друг с другом, взаимодействуют, обмениваются информацией и энергией. Действуя, человек измеряет среду, прикладывает свои мерки к ней, творит, действуя точно, своевременно, испытывая при этом удовлетворение, комфорт. Если состояние человека далеко от гармонии, то во время этой работы он ошибается в действиях, травмируется, причиняет себе вред. Точность этих живых эталонов - точность адаптации.

Для построения любой психодиагностической методики в русле целостной психологии надо взять элемент окружающей среды (имеющий стандартную меру, чтобы и состояние человека получило меру) и испытать, как человек с ней взаимодействует. Тогда измерять будет мыслящее тело, где каждый орган будет работать на прием, переработку, интеграцию информации.

Такими элементами могут быть, например, письмо, ходьба, реакция на движущийся предмет). Чтобы человек осуществлял эти действия адекватно, он должен отражать окружающее пространство – точно воссоздавать субъективный эталон размера действия (время, пространство, другой человек). Нужно сразу отметить, что искривляет отражения - усталость, а разрушает – утомление или стрессоры.

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ «СЕМИМЕТРОВЫЙ»¹

	<p>Тест иллюстрирует принципиально новый подход к психодиагностике.</p> <p>Вам предлагается выполнить активное действие, направленное на решение психомоторной задачи. Для этого вам надо взять элемент окружающей среды — часть пространства - определенного размера — расстояние, равное строго 7 метрам (не меньше и не больше ни на сантиметр¹).</p>
Рис. 53. К тесту	

Вы проходите это расстояние своим обычным шагом.

От старта к финишу надо идти обыкновенным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным, запомните и эти полшага. Это относится и к тем случаям, когда делается какая-то другая часть шага. Главное, чтобы оба носка были на линии. Не требуется ни специальных приспособлений, ни приборов, ни ассистентов.

Инструкция.

Задание первое. Отмеряется семь метров: начало и конец расстояния подчеркивается светлыми линиями. Это — ЭТАЛОН ПРОСТРАНСТВА, который вы должны запомнить мышцами. Запоминание происходит при ходьбе. В первый раз проходите расстояние семь метров с открытыми глазами, а в остальные разы — испытываете себя, действуя с закрытыми глазами. То есть пользуетесь только образом — эталоном движения, сохраняющимся в памяти, тем, что запомнили мышцы, а не глаза.

Задание второе. В испытании — 10 попыток. Испытуемый их

¹ См. В. В. Клименко. психологические тесты таланта. Х. Фолио. 1996. С. 171-188

¹ Ёмкость оперативной памяти (по Миллеру) 7 ± 2

выполняет, пользуясь образом памяти, с закрытыми глазами.

Предупреждение 1. Прохождение расстояния с открытыми глазами допускается лишь один раз. Этого достаточно, чтобы образ движений прохождения 7 метров — живой измерительный эталон — сохранился надолго. Если вы пожелаете повторить испытание на следующий день, завтра, эталон сохранится; через неделю — тоже. Этот эталон-образ сохраняется практически неизменным 60 дней.

Почему лишь один раз? Семиметровый эталон определяет не только точность психического отражения вообще, но и точность связанных с ним двух видов памяти: долгосрочной (то, что следует помнить всегда) и оперативной (то, что следует удерживать для обслуживания решаемой задачи).

Предупреждение 2. Не считайте (вслух или про себя) шагов. Зачем ставить себя в затруднительное положение?

Интерпретация результатов.

БЕЗОШИБОЧНЫЙ ПРОХОД ДЕСЯТЬ РАЗ - 10 НУЛЕЙ ПОДРЯД - идеальное состояние психомоторики: ничто ей не мешает продуктивно работать.¹

ОШИБКИ НЕ ПРЕВЫШАЮТ ОДНОГО-ДВУХ САНТИМЕТРОВ — хорошая работа.

ОШИБКИ НЕ ВЫХОДЯТ ЗА ПРЕДЕЛЫ ЗОНЫ ± 15 СМ — норма. Среднее качество работы психомоторики: неплохая, но и не очень хорошая, потому что ваше состояние нуждается в определенном регулировании до уровня оптимальной дееспособности. Тогда и образ движений состояния будет работать исправно, безошибочно.

ОШИБКА ПЕРВОЙ ПОПЫТКИ + 60 СМ. Если в этот день вам так и не

¹ По данным В.В.Клименко, рекордсменом в этом тесте является Валерий Борзов — двухкратный чемпион Олимпийских игр в Мюнхене — 72. В состоянии высшей спортивной формы он получил восемь нулей и две ошибки, по два сантиметра каждая.

удалось достичь положительного результата, предварительный диагноз: тут возможны три варианта:

- ваша психомоторика хромает, то есть с детства она не была оптимально загружена присущей ей работой и осталась в недоразвитом состоянии;
- у вас гиподинамия, и потому механизм психомоторики растренирован, утратил когда-то приобретенные полезные качества;
- вы действительно устали, и хорошо налаженный механизм оказался в состоянии раз-регулированности, нуждается в профилактическом ремонте и, прежде всего, в настройке на более высокий КПД.

Почему используется ходьба?

Походка — наиболее тренированный психомоторный процесс. Самый совершенный навык, ибо тренируется с того самого первого дня, когда ребенок сделал самостоятельно первый шаг. И если он не научился правильно ходить, всю жизнь страдает из-за этого.

После каждого прохода вам нужно проанализировать, что у вас осталось в памяти. След в памяти - это живая чувственная мерка, эталон - чувство этого расстояния. Когда вы идете вторично, то восстанавливаете это расстояние ходьбой с закрытыми глазами. Элемент окружающей среды – 7 метров – это внешний эталон, а запоминаемый вами - внутренний. Если они совпадают, то уровень адаптации – нормальный.

При сравнении двух эталонов — чувственного и предметного (действительного расстояния, которое вы воссоздали своими действиями), вы, как правило - ошибаетесь. Величина ошибки - индикатор вашего психического состояния: чем меньше ошибка, тем вы ближе к оптимальному состоянию, тем лучше работают ваши мышление и психомоторика.

Обычно первая ошибка бывает значительной, вторая, третья – меньше. Зная ошибку предыдущей попытки, «мудрое тело» распределяет ее, понемногу, прибавляя длины каждому шагу, а уточненная программа (образ движений) даёт улучшение результатов. Нужно повторять попытки до

десяти, чтобы вносить в него исправления. Иногда первые проходы дают нехватку сантиметров, а к четвертой попытке— происходит наоборот— заступ за черту. Это - «вилка» - новый способ поиска точности решения задачи телом. Дело в том, что сантиметры, не добранные вами в предыдущей попытке, — это мизерно малая величина для различения ее мыслящим телом на расстоянии 7 метров. Ощутить ее почти невозможно. И вот, чтобы получить дополнительную информацию, вы интуитивно, — опираясь на образ движений, идёте на увеличение ошибки! Информация не приходит извне, а создаётся вами самостоятельно. И обычно к пятой попытке вы проходите точно — «О» ошибки.

Кроме «вилки» — «мудрое тело» пользуется и другими способами коррекции образа движений, например, - «пресс». Тут ошибка от попытки до попытки уменьшается на сантиметры, а дальше счет может идти и на более тонкие коррекции — миллиметровые.

Для удобства расшифровки результатов десятикратного повторения «семиметрового» испытания предлагается построить график. На горизонтальной линии — порядковый номер попытки (от первой до десятой), а на вертикальной — величины ошибок: от нуля, через 5 см до 35 см. Для удобства график лучше сложить пополам, так, чтобы плюсовые и минусовые ошибки были отложены в одну сторону — вверх.

Подобный график надо составить и для долгосрочного самоконтроля, но вместо попыток отмечать номера недель (то есть измерять самих себя лучше раз в неделю — в течение года, а то и больше); а по вертикали — среднюю арифметическую ошибку десяти попыток.

Не выбрасывайте графики. Когда их соберется довольно много, вы увидите, как они, отражая ваше состояние, помогут вам разобраться в себе. Помогут создать умение правильно жить.

ЕСЛИ ГРАФИК НАПОМИНАЕТ ГОРНУЮ ГРЯДУ— психомоторика работает с «перебоями», регуляции движений в «аварийном» состоянии. Если преобладают острые и глубокие межгорья, то это свидетели

неправильного или рассеянного образа движений, который и воспроизводится.

ЕСЛИ ГРАФИК НАПОМИНАЕТ СТИРАЛЬНУЮ ДОСКУ - психомоторика также работает с «перебоями», регуляции движений также в «аварийном» состоянии. Но если разброс ошибок невелик, это — свидетельство того, что мыслящее тело не способно к вариативности. Отмеряет один раз эталон пространства и штампует его раз за разом, крутится, как заезженная пластинка. Лишь толчок извне может изменить мелодию. Так и человек с разлаженной психомоторикой не в силах изменить свой единожды созданный эталон. Исключительный случай, когда «стиральная доска» оказалась в пределах допустимого — в зоне ± 15 см. Такой вариант возможен: мыслящее тело случайно попало в состояние нормы. И штампует действие — и сегодня, и завтра, и через десять дней. А вы радуетесь: все в пределах нормы — слава Богу!

Правильный вид графика - отражает процесс совершенствования адаптации в пределах нормы имеет в трех видах: «вилки», «пресса» и «нуля».

Существуют три вида сопоставлений и оценок, позволяющих сводить ошибки движений к минимуму. Первый, самый тонкий вид сопоставлений и оценок — **ПРИ МИКРОРЕГУЛЯЦИИ ДВИЖЕНИЙ**. Второй — сопоставление образа выполненного действия с образом-эталонном, третий — **СТРАТЕГИЧЕСКИЙ** — сопоставление достигнутого уровня регуляции движений с образом их совершенства; ошибки в таком случае приближаются к нулю.

Систематическое использование «семиметрового» теста расширит диапазон вашей памяти; вскоре вы это почувствуете и в прочих видах вашей деятельности.

ТЕОРИЯ

Психические состояния (отражения, интегрированные извне и изнутри, и часто беспредметные), **психические процессы и психологические свойства человека** (переживания какой-то предметности) – **главные проявления психики, сознания, деятельности.**

Психические состояния - отражают сравнительно продолжительные душевные переживания его «я», его целостности, представления о себе самом, на основе чего он строит взаимодействия. Психические состояния – продукт отражения различных объективных процессов, происходящих внутри человека и переживаемых в виде **самочувствий. Их содержания:** оценки; представления о своем моральном облике; система потребностей и интересов; целостная оценка самого себя как существа;

Состояния здоровья души и тела также имеют **стандарты, образцы, мерила**, отвечающие определенным требованиям по качеству, составу, свойствам, сводящие их к небольшому числу типичных психических состояний.

Выделяют пять таких самостоятельных состояний: оптимальное (лучшее из всех возможных); состояние нормы (некое среднее количество и качество здоровья души и тела), требующее регулирования для приведения к оптимуму; *усталость – кратковременное снижение функций души и тела вследствие выполнения большого объема работы; утомление - длительное снижение работоспособности, требующее длительного восстановления затраченного в результате непосильной работы; переутомление – состояние на границе нормы и патологии.*¹

Когда человек научится пользоваться своим телом, как измерительным прибором, тогда он сможет измерять им и других людей – это основа экспресс – психодиагностики. В этом случае - тест– (англ. - испытание, проба, проверка) - это процедура измерения живым инструментом (организмом).

¹ См.В.В.Клименко. психологические тесты таланта.Х.Фолио.1996

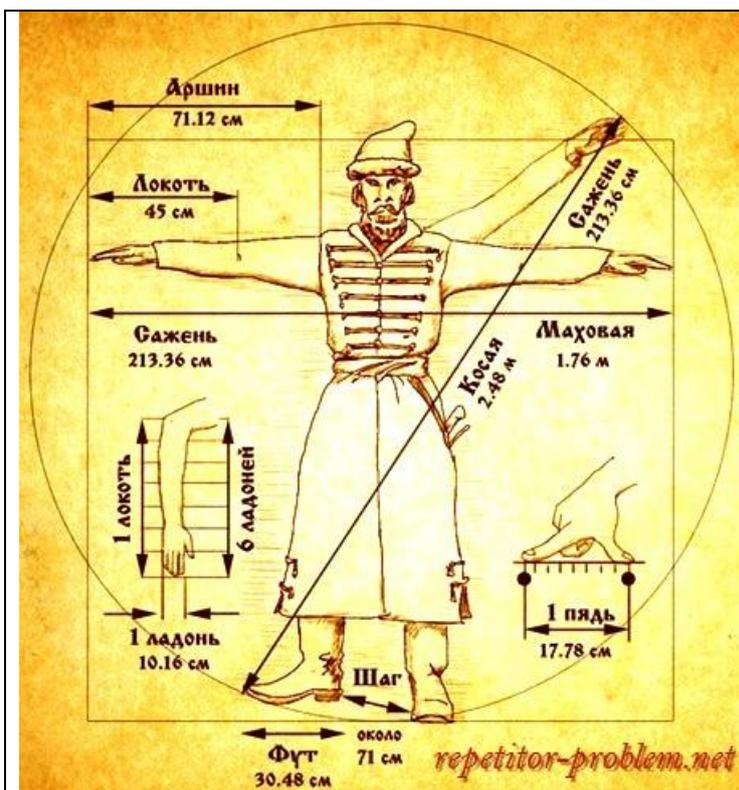


Рис. 54. Русские меры длины
<http://repetitor-problem.net/istoriya-mer-dliny>

И тестируемый, и исследователь, и прибор для измерения себя – один человек. А сами испытания – становятся аналогом конкретных действий в обычной жизни (в отличие от классических тестов, часто не имеющих связи с деятельностью).

Тесты в экспресс-диагностике – определяют целостность человека, состоящую из трех слоев: А) **способности к отражению** окружающей среды и себя;

Б) **способностей к проектированию** и себя, и внешнего мира;

С) **способности к «деланию себя»** изнутри, созданию своих орудий – обеспечивающих творчество.

Таким образом, человек измеряет себя сам собственными стандартными действиями (образами действий, сохранившимися в засеках памяти, мышления – мыслью, мерками чувств). Результаты таких измерений покажут расхождения или совпадения с эталонами действительного состояния механизма психики человека.

Для первого контакта с незнакомым человеком наиболее эффективными приёмами можно назвать экспресс-диагностику, которая использует собственное тело, как измерительный прибор. При психодиагностике другого человека и ситуации в целом, субъект

тестирования – не отделен от объекта исследования. Они – есть взаимосвязанные системы, включенные в жизнедеятельность Вселенной.

Человек, научаясь внимательно использовать свою психику – мышление, воображение, ощущение и пр., научается производить диагностику состояния другого человека теми же приёмами.

В основе процессов диагностики другого человека лежит сличение кодов, символов, знаков, которые невербально считываются с ситуации. Это, например, общий вид человека, его конституция, общее его эмоциональное и психо-энергетическое состояние и др. Такие символы «падают» огромным потоком на человеческий организм, который работает, как «один большой рецептор». Избирательность считывания, зависит от мотивации, а также от общего состояния психо-физического здоровья человека. Увеличение и точность (адекватность) потока получаемых сведений возможно за счет корректировки и обучения состояния человека.

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ. СТАРЫЕ КУКЛЫ (для женщин) ¹

Проективный тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (закон изоморфизма), осознать некоторые ваши черты характера.

Инструкция:

Посмотрите на фотографии старых музейных кукол (рис.55).

Попробуйте ответить на ряд вопросов, относительно их судьбы и принадлежности.

Для облегчения задачи под каждым вопросом помещаются по 3 ответа для выбора.

Потом следует по таблице подсчитать очки и посмотреть в ответы.

Выборы

Табл. 8

	Таблица набранных очков						
Кукла	1	2	3	4	5	6	7
a	15	10	4	24	14	4	20
b	5	1	20	6	3	12	10
c	25	21	13	16	22	23	2

Эта кукла когда-то принадлежала...

Кукла 1.

- a) дочери известной актрисы;
- b) ученице модистки;
- c) осиротевшей девочке, воспитывавшейся у стариков и избалованной;

Кукла 2.

- a) единственной дочери короля;
- b) девочке, ставшей потом известной писательницей;

¹ Тесты, тесты, тесты.../Сост.О.Кулакова; М. Мол.гвард. 1990.

с) художнику, для которого была воспоминанием о неверной любовнице;

Кукла 3.

а) маленькой принцессе

б) дочери богатого ювелира;

с) гувернантке, которая сохранила ее как память о любимой воспитаннице;

Кукла 4.

а) дочери уличной торговки цветами, была подарком богатого клиента;

б) дочери директора цирка;

с) дочери министра финансов;

Кукла 5.

а) знаменитой гадалке, которая считала ее своим талисманом;

б) маленькой крестьянке;

с) неизлечимо больной девочке;

Кукла 6.

а) дочери лавочника;

б) племяннице одного миллионера, который подарил ее девочке перед отъездом в Африку;

с) ученице из интерната;

Кукла 7.

а) дочке священника;

б) девочке, которой уже больше, чем кукла, нравился мальчик;

с) племяннице шефа полиции.



Интерпретация ответов.

25—48 очков:

ВЫ УМЕРЕННО СДЕРЖАННЫ, умеете сохранять спокойствие и дистанцию в отношении к людям и событиям — так как надо. Если, например, встретите кого-то, кто настойчиво и неосторожно пытается вмешаться в ваши личные дела, вы не обижаетесь, но и не даёте втянуть себя в подобные разговоры, а тактично даёте понять, что собеседник (или собеседница) зашли слишком далеко. Сами вы прекрасно завязываете контакты даже с самыми замкнутыми лицами, их привлекает ваша деликатность и умение чувствовать чужие настроения. Именно умение чувствовать других и необходимое спокойствие, не слишком большое и не слишком малое, позволяют вам приспособиться практически к любому человеку или ситуации.

49—74 очка:

НЕ ВСЕГДА ЧУВСТВУЕТЕ, ДО КАКОЙ СТЕПЕНИ ВЫ ДОЛЖНЫ

СОХРАНЯТЬ ДИСТАНЦИЮ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДАННОМУ ЛИЦУ. Сами по натуре вы скорее сдержанны и осторожны, поэтому ждете инициативы от другой стороны. Если кто-то по отношению к вам свободен, открыт, сердечен — вы отвечаете тем же. В то же время вы плохо себя чувствуете по отношению к людям, всегда «застегнутым на последнюю пуговицу», или несмелым и замкнутым в себе. Тогда и вы становитесь такой же сдержанной, иногда неестественной. Эта черта характера часто затрудняет вам общение с людьми и осложняет жизнь.

75—105 очков:

В КОНТАКТАХ С ЛЮДЬМИ ЧАСТО ПРОИЗВОДИТЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА ИЗЛИШНЕ ИМПУЛЬСИВНОГО, свободного, лишённого чувства дистанции по отношению к людям и проблемам. Это вытекает главным образом из опасения, что сдержанность будет принята за демонстрацию превосходства, что она отпугнет от вас несмелых, закомплексованных. В то же время, когда вы имеете дело с людьми подобного поведения, вы не хотите от них отличаться. Несколько менее «штурма» в поведении дало бы лучшие результаты, ведь на самом деле вы относитесь к людям несмелым, и даже от себя не скрываете свой страх и неуверенность.

106—131 очко:

ЗНАКОМЯСЬ С КЕМ-ТО, ВНАЧАЛЕ ВЫ ВСЕГДА ТАКОЙ (ТАКАЯ), КАКОЙ ЕСТЬ. Если, однако, вы замечаете, что ваша свобода смущает кого-то, вы немедленно становитесь сдержанной, осторожной. Если захотите, то сумеете расковать самого «зажатого» человека. Иногда, однако, вы ошибаетесь в оценке ситуации и становитесь чрезмерно осторожной в отношениях с людьми, которые робкими совсем не являются, что иногда приводит к осложнениям и даже неприятностям.

132—155 очков:

ВАМ ОЧЕНЬ ТРУДНО РАССТАТЬСЯ С ВРОЖДЕННОЙ СДЕРЖАННОСТЬЮ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЛЮДЬМ. Это не только сдержанность, это недоверие даже к людям, которых знаете долго и близко.

Только очень деликатным, чувствительным, тактичным и терпеливым людям удастся пробиться сквозь оболочку, за которой вы храните свой внутренний мир, и узнать ваши настоящие чувства, мечты, заботы. Знаете, что подобное отношение к людям может лишить вас друзей. Однако вы предпочитаете идти своей дорогой без помощи других — это вам кажется более безопасным.

ТЕОРИЯ

В рассматриваемой новой - целостной психологии - психодиагностика строится во многом на других, отличных от принятого в современной психологии – принципах. Человек рассматривается, как психо-энергетическое существо - единство тела и души. Душа человека не является продуктом мозга, а представляет собой излучение всех без исключения живых клеток человеческого организма. Энергетические потоки пронизывают тело человека и делают его одним «большим рецептором» - воспринимающим сигналы всего окружающего мира (Вселенной), вне времени и пространства. Причем переработка полученных сигналов происходит настолько активно, что число излучаемых сигналов несоизмеримо больше, чем полученных, что говорит и о том, что человек ещё является и «живым инструментом» активности, действия.

Такие взгляды на человека (ребенка) высказывал, в частности наш отечественный психолог Л.С. Выготский. Ещё в начале прошлого века он сформулировал идею «зоны ближайшего развития», правда, речь шла о ребенке. В это понятие входило то, что выходит за пределы возможностей ребенка, но что он в состоянии выполнить в настоящее время с помощью взрослого. По данным тестирования требовалось делать прогноз динамики развития, а не ставить диагноз. Уже тогда это противоречило распространившимся взглядам европейских психологов, в частности, Ж.Пиаже, который считал, что развитие ребенка осуществляется по своим

законам независимо от обучения. Тогда – в 20-х г. 20 века они с Выготским вступили в полемику.

Конкретные методы измерения зоны ближайшего развития были разработаны в 70-е годы А.Я. Иваново, которая создала методiku диагностического обучающего эксперимента (Методика исследования обучаемости), воплощающую качественно новый подход в психодиагностике. Несмотря на это, в зарубежной и отечественной психодиагностике в настоящее время принята позиция именно постановки психологического диагноза, чаще всего, подразумевающего своеобразный «приговор».

Результаты психодиагностических замеров – отражают временные, изменяющиеся характеристики психики испытуемого, поскольку процесс развития человека – не прекращается до его последнего вздоха. Его душевное устройство – не статично.

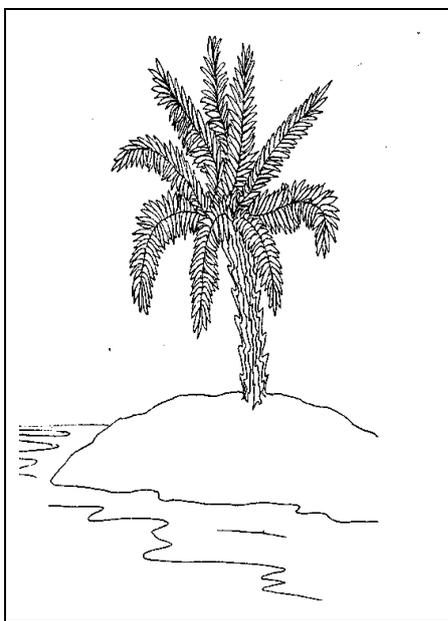
Материалисты	Дуалисты	Идеалисты	<p>В представлениях о душе человека – у современных ученых так же нет единого мнения. Исторически в науке-психологии сформировались и существуют донныне три направления: идеалистическое, материалистическое и дуалистическое. Рис.56. История психологии в трёх направлениях: материалистическом, дуалистическом и идеалистическом (по W. Szewczuk).</p>
 Demokryt (460–360)	 Arystoteles (384–322)	 Platon (427–347)	
 De La Mettrie (1709–1751)	 R. Descartes (1596–1650)	 G. Berkeley (1685–1753)	
 I.P. Pawlow (1849–1936)	 W. Wundt (1832–1920)	 O. Külpe (1862–1915)	

В наши дни наиболее распространен дуальный подход, который совпадает с древнейшими донаучными взглядами на человека.

Если обратиться к наиболее старым рукописям Ветхого Завета, то представления о душе – встречаются там в двух видах. В одних местах (в книге Бытия) душа называется еврейским словом нефешь – душа, в смысле энергия жизни, связанная с кровью, т.е., если кровь вытекает, то человек умирает, что породило запретов на «питьё крови» животных. Другое представление о душе - выражается другим еврейским словом - нешама – душа возвышенная, искра Божия, неумирающая, указывающая на божественное происхождение человека и на вечное ее начало.

В Ведических текстах ¹древнего Востока мы также встречаем ссылки на «два пучка» человеческой души, один из которых прикреплен к сердцу, другой – к мозгу. Таким образом мы имеем описания двух аспектов единого целостного человеческого существа, которое неделимо.

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ДУША – ПОТЕМКИ. ЧЕМ ЖИВЕТ ВАША ДУША²

	<p>Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (символы и проекции человека), увидеть, какое значение для вас имеют разные аспекты бытия.</p> <p>Инструкция: На этой картинке рис.57. вы видите необитаемый островок с пальмой и океан вокруг него. Вам надо нарисовать человека, солнце и корабль. Все остальные детали — на ваше усмотрение. Главное, чтобы рисунок приобрел законченный вид и нравился вам самому.</p>
<p>Рис.57.</p>	

Обсуждение результатов: Тест достаточно простой, его легко интер-

¹ Веды –священные брахманистские тексты –представляют собой сборники молитв, гимнов и жертвенных формул, относящихся к 14-10 вв . до н.э.

² З. Королёва.100 графических тестов.Эксмо-пресс. М.2002. С. с. 29-30

претировать, если знаешь значение всех символов. Но для начала обратите внимание на то, какая из заданных фигур **ВЫДЕЛЕНА СИЛЬНЕЕ ОСТАЛЬНЫХ**.

Если **ЧЕЛОВЕК**, то это значит, что в настоящее время вы заняты прежде всего собою, своими внутренними проблемами и до других людей вам нет никакого дела.

Если ярче всего обрисован **КОРАБЛЬ**, то можно предположить, что вас беспокоят проблемы общественной жизни, то есть ваши дружеские или деловые отношения с другими людьми.

Если вы сделали основной упор на **СОЛНЦЕ**, то, скорее всего в данный период жизни ваше внимание сконцентрировано на вашей энергии, жизненных силах. Более точную информацию вы получите, расшифровав символы.

СОЛНЦЕ — это символ вашей жизненной силы, вашей энергии. Ваше солнце сияет высоко над пальмой — вы полны сил, бодры и чувствуете себя как никогда хорошо. Чем ближе ваше солнце к горизонту, тем меньше в вас жизненных сил. Закат — прямое указание на необходимость сделать передышку в работе, поменять обстановку, получить новые впечатления. Если же вы нарисовали восход, то очень скоро вы вновь будете бодры, веселы и полны сил.

ЧЕЛОВЕК, точнее, его местонахождение, поза и лицо (эмоция, запечатленная на нем), — это ваше душевное состояние на данный конкретный момент жизни. Человек блаженно раскинулся на острове и явно наслаждается одиночеством — вы нуждаетесь в уединении, вы устали от людей. Вашему человеку плохо на острове — это говорит о вашей жажде общения. Человек занят каким-либо делом — в вашей душе царят спокойствие и умиротворение.

КОРАБЛЬ — это реальная возможность изменить существующее положение дел. Смотрите сами, воспользуетесь ли вы ею. Ваш человек стремится к кораблю, желает во что бы то ни стало на него попасть — вы

ощущаете настоятельную потребность изменить свою жизнь, у вас на душе беспокойно. Если ваш человек не обращает на корабль внимания — вас устраивает то, что происходит с вами в настоящий момент, вы довольны.

ВОДА — это ваша связь с окружающим миром. Если ваш человек не боится воды, то это значит, что у вас нет проблем в общении с людьми.

Все остальные детали рисунка трактуйте, исходя из тех символов, которые были представлены вашему вниманию выше.

☀ТЕСТ. НАСКОЛЬКО ВЫ НЕУВЕРЕНЫ В СВОЁМ ПОВЕДЕНИИ? ¹

Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (использование символов), определить некоторые аспекты вашего поведения.

Инструкция

Посмотрите на рис. 58. В каждой группе выберите по одному символу, который больше всего соответствует вашему состоянию.

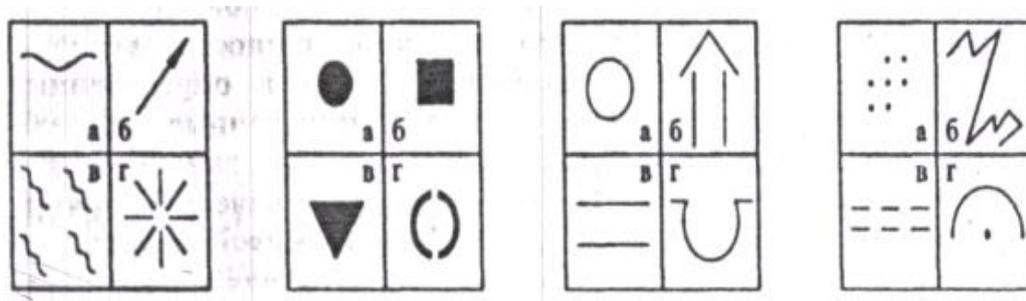


Рис.58.

Подсчитайте сумму очков, набранных вами по табл. 9

Таблица для подсчета очков.

Табл.9.

Движение	Спокойствие	Уверенность	Неуверенность
а - 4	а - 10	а - 10	а - 10
б-8	б-8	б-8	б-8
в-2	в-2	в-6	в-2
г - 10	г - 4	г - 2	г-6

Интерпретация результатов.

От 8 до 13 очков. ВАШЕ ПОВЕДЕНИЕ ЗАВИСИТ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ОТ ОКРУЖАЮЩИХ. Вы легко падаете духом, легко воодушевляетесь, с трудом занимаетесь тем, что вам не нравится. На вас сильно влияет окружающая обстановка, поэтому нельзя сказать, что вы хозяин своих решений. Вы слишком эмоциональны, руководствуетесь настроением.

От 14 до 20 очков. ХОТЯ ВЫ И "ПЛЫВЕТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ", НО

¹ Шепель В.М. Имиджелогия: Секреты личного обаяния. – М. 1994

СТРЕМИТЕСЬ НАЙТИ СВОЙ СТИЛЬ. Вы критически относитесь к себе, так что окружающие не могут на вас повлиять, если у них нет убедительных аргументов. Если здравый смысл подсказывает вам, что позиция, которую вы до сих пор защищали, вам во вред, то вы в состоянии от нее отказаться.

От 21 до 27 очков ВЫ СЧИТАЕТЕ СЕБЯ НЕПОГРЕШИМЫМ. Но вы все же подвержены внешнему влиянию. Вы стремитесь найти "золотую середину" между собственными взглядами, убеждениями и теми ситуациями, которые ставит перед вами жизнь. Вам помогает то, что инстинктивно вы выбираете верный путь.

От 28 до 34 очков. ВАМ НЕЛЕГКО БЫВАЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОИХ ВЗГЛЯДОВ, ПРИНЦИПОВ. Чем больше кто-то стремится повлиять на вас, тем сильнее сопротивление. Но, в сущности, за вашим упорством скрывается не столько уверенность в самом себе, сколько страх, боязнь попасть в какую-то неприятную ситуацию.

От 35 до 40 очков. ЕСЛИ УЖ ВАМ ЧТО-ТО ПРИДЕТ В ГОЛОВУ, ТО НИКТО ВАС НЕ ПЕРЕУБЕДИТ. Вы безоглядно идете к целям, которые поставили. Но тот, кто знает вас хорошо, предвидя вашу реакцию, может умело и незаметно направить ваши действия. Так что вам стоило бы проявлять поменьше упрямства и побольше сообразительности.

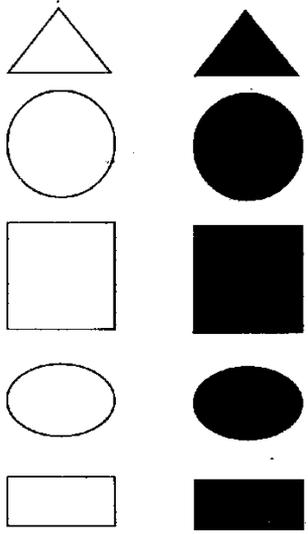
ТЕОРИЯ

Представленный взгляд на целостного человека требует от психодиагностики другой методологии:

1. Мироззренческого вопроса, поставленного с этической точки зрения: зачем и что диагностируется? В случае самодиагностики - ответ один: для совершенства самого тестируемого, в этом случае сравнение одного человека с другим - бессмысленно. Ответ второй - для понимания того, что происходит - диагностика других людей или ситуации в целом с целью ориентировки;
2. Процедура должна происходить довольно быстро (во втором случае – мгновенно в виде экспресс-диагностики);
3. При самодиагностике - полученные данные важны самому испытуемому для самосовершенствования, данные о себе сравниваются с некими внутренними эталонами (образцами). Следовательно, состояния в момент замеров – не окончательны.
4. Внутренние эталоны по природе – различны (знаки, символы, эталоны эмоций, органов чувств, пространства, временных отрезков и пр.). «Использует» их живой измерительный инструмент – весь организм целостного человека. Предположительно, механизм, лежащий в основе психодиагностики - функциональный изоморфизм.

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ФУНДАМЕНТ ВАШЕЙ ЛИЧНОСТИ. ВЫ И ВАША ЖИЗНЬ ¹

	<p>Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (использование символов) увидеть, какое значение для вас имеют разные области вашей жизнедеятельности</p> <p>Инструкция: На Рис. 59. 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, не важно, главное, чтобы вы использовали только заданные фигуры.</p>
Рис. 59.	

Обсуждение результатов: Этот тест достаточно простой, и расшифровать его сможет каждый, зная значение символов. Немаловажен и такой момент — какие фигуры вы использовали, рисуя дом, человека и животное. Поговорим обо всем по порядку.

ПРЯМОУГОЛЬНИК — белый прямоугольник включает в себе положительное значение (принципиальность, твердость, умение настоять на своем), а черный, соответственно отрицательное (упрямство, твердолобость, неспособность к компромиссу). Остальные фигуры тоже представлены двумя крайностями, позитивом и негативом.

ОВАЛ — белый представляет собой творческое начало человека, гибкость мышления, умение найти выход из любой ситуации. Черный овал — это беспринципность, бесхребетность, безволие и непоследовательность в мыслях и действиях.

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М. 2002. С. с. 29-30

КВАДРАТ — белый несет в себе большой интеллектуальный потенциал, это сила разума, эрудиция, склонность к анализу. Черный квадрат — это самокопание, мнительность, эгоцентричность (заикленность человека на своей персоне).

КРУГ — белый круг является символом любви, приветливости, взаимопонимания между людьми, извечного стремления человека к гармонии. Черный круг — это гипертрофированная любовь, подминающая под себя все вокруг, наполненная ревностью и ненавистью.

ТРЕУГОЛЬНИК — это физическая сторона любви, сексуальность и чувственность. Белый треугольник говорит о мужественности-женственности человека. Черный треугольник показывает неумную тягу человека к сексу, для него физическая любовь — нечто низменное, оторванное от любви духовной и душевной.

А теперь, зная значение всех символов, вы сможете понять свои рисунки и узнать, какие качества и черты лежат в основе вашей личности,

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 уравновешиваться). 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.

☀ ТЕСТ ЭЙДЕТИЧЕСКИЙ. ЗАПОМИНАНИЕ ЛИЦА И СРАВНЕНИЕ ЕГО С ДРУГИМ¹.



Рис.60.

Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (законы изоморфизма), проверить, насколько хорошо у вас функционируют мнемические процессы (запоминание).

Инструкция:

Перед Вами фотография актера. Достаточно 30 — 60 секунд, чтобы внимательно посмотреть и запомнить его лицо (рис. 60).

ЗАПОМНИЛИ?

А ТЕПЕРЬ ПЕРЕВЕРНИТЕ СТРАНИЦУ.

Актерам приходится играть различные роли, и для перевоплощения на сцене они используют грим. Но это не должно помешать вам узнать нашего актера. Постарайтесь мысленно представить актеров на фотографиях без грима, и вы узнаете его (рис. 61).

¹ Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И., Слопенко Т.Б. Как запоминать лица.- Д.: Сталкер, 1997



Рис. 61

На следующей странице Вы найдете правильный ответ.

	<p>ПОСМОТРИТЕ НА ПРАВИЛЬНО ВЫБРАННЫЙ РИСУНОК. Рис. 62 СКОЛЬКО БАЛЛОВ ВЫ ПОЛУЧИЛИ ЗА ЭТО ИСПЫТАНИЕ?</p> <p>Правильно выбрали фотографию – 10 баллов</p> <p>Неправильно выбрал фотографию- 1 балл</p>
<p>Рис. 62</p>	

☀ ТЕСТ –ТРЕНИНГ. ЖИВАЯ СОЦИОГРАММА.

Тестовое упражнение используется для определения взаимоотношений в группе на основе принципов целостной психологии. Проводится в небольшой группы.

Первая часть.

Инструкция.

Человек в фокусе стоит в середине помещения с закрытыми глазами (или спиной к остальным). Остальные встают на такое расстояние от него, на каком они ощущают, что находятся от него:

- по эмоциональной близости;
- по общности взглядов;
- по готовности для контакта в данный момент.

Затем человек в фокусе открывает глаза и расставляет участников так, как он это сам представляет.

Интерпретация результатов.

Если вы были в центре с закрытыми глазами и, открыв их, расставили ВСЕХ ЧЛЕНОВ ГРУППЫ также, как они сами себя расставили, то вы имеете особо тонкую чувствительность в сфере отношений. Вы деликатны, внимательны, эмпатичны, хорошо чувствуете потребности других. Но в вашем поведении могут быть редкие случаи манипулирования людьми, впрочем, иногда им самим это нравится.

Если вы были в центре с закрытыми глазами и, открыв их, расставили БОЛЬШИНСТВО ЧЛЕНОВ ГРУППЫ на таком же расстоянии, как они сами себя расставили, то вы имеете хорошие способности, чтобы чувствовать других людей, их потребности. Однако, в вашей жизни могут возникать и некоторые недопонимания, в том числе и с близкими людьми. Попробуйте

подробно проговорить ситуацию с теми членами игровой группы, с кем расстояния не совпали с вашими предположениями.

Если вы были в центре с закрытыми глазами и, открыв их, расставили **ВСЕХ ЧЛЕНОВ ГРУППЫ** не так, как они сами себя расставили, и это расхождение, наверняка вызвало у вас удивление, то задумайтесь о том, что данная игра – маленькая модель большого мира. Если вам приходится часто общаться с другими людьми по роду службы, будьте бдительны, чтобы не возникли сложности или даже конфликты в отношениях. Чаще всего это происходит не потому, что у вас плохие намерения, а потому, что вам не вполне удаётся понять партнера по общению.

☀ **ТЕСТ. КАК ВЫ ВСКРЫВАЕТЕ КОНВЕРТЫ?**¹

Тест использует принцип классической психодиагностики, и позволяя делать выводы по анализу «продуктов жизнедеятельности».

Инструкция.

Вспомните, как вы обычно вскрываете конверты, или посмотрите на старые уже вскрытые вами конверты.

Интерпретация.



Рис. 63.

Если вы так вскрываете конверты, как на рис.63, то **ВЫ ТРЕБУЕТЕ ОТ ЖИЗНИ МНОГОГО**. Слывёте человеком с переменчивым настроением, нервным, нетерпеливым. В то же время вы полны оптимизма. Вы способны восхищаться красивым закатом солнца, прекрасной картиной или скульптурой и стремитесь разделить свою радость с другими. Нередко, однако, вас одолевают приступы уныния, апатии, и тогда грандиозные планы, блестящие идеи остаются нереализованными.

¹ Здравствуйте.№ 11-12. 2002. С. 19



Рис. 64.

Если вы так вскрываете конверты, как на рис.64, то ВЫ РУКОВОДСТВУЕТЕСЬ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ГОЛОСОМ РАЗУМА, А НЕ ЭМОЦИЯМИ. Ненавидите беспорядок, любите, чтобы в жизни было всё, как надо, на своём месте. Вас отличает основательность, умение доводить начатое до конца. Любите хорошо выполнять работу. Умеете делать подарки и принимать гостей.



Рис. 65.

Если вы так вскрываете конверты, как на рис.65, ТО ОКРУЖАЮЩИЕ НЕ РЕДКО СТРАДАЮТ ОТ ПЕРЕПАДОВ ВАШЕГО НАСТРОЕНИЯ: вы бываете веселы и бодры, но вдруг погружаетесь в грусть, тоску. Но, несмотря на это, вы человек рассудительный, умеете оценить других, а прежде всего самого себя. Знаете свои достоинства и недостатки. В личной жизни цените внимание к себе, любите, когда вас балуют.

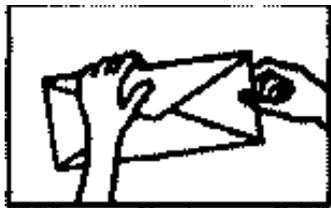


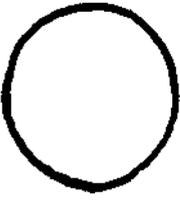
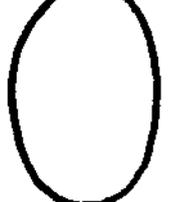
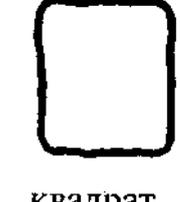
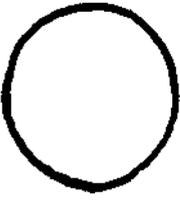
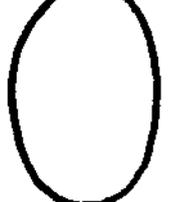
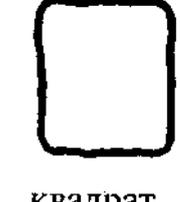
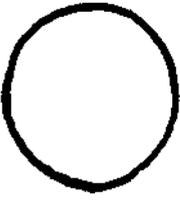
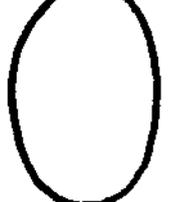
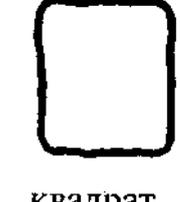
Рис. 66.

Если вы так вскрываете конверты, как на рис.66, то ВЫ НЕ СЛИШКОМ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ. Часто, делая шаг вперёд, думаете о двух шагах назад. Или вдруг бросаете начатое на полпути, не веря в добрый исход. Причины такой неуверенности и несмелости не известны и вам. Просто вы уверили себя, что иначе и быть не может.

☀ **ТЕСТ ЭЙДЕТИЧЕСКИЙ. ЗАПОМИНАНИЕ ФОТОГРАФИИ.
ВСПОМИНАНИЕ ФОРМЫ ЛИЦА.¹**

 <p style="text-align: center;">Рис.67</p>	<p>Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (законы изоморфизма), проверить, насколько хорошо у вас функционируют мнемические процессы (запоминание).</p> <p>Инструкция: Перед вами фотография Лены (рис. 67). Достаточно будет 30-60 секунд, чтобы внимательно посмотреть и запомнить ее лицо.</p> <p>ЗАПОМНИЛИ? А ТЕПЕРЬ ПЕРЕВЕРНИТЕ СТРАНИЦУ.</p>
---	---

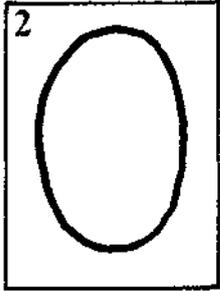
Перед вами портрет Лены, но без формы лица. Вспомните форму ее лица. Используйте карточки с вариантами.

 <p style="text-align: center;">Рис.68</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="635 1153 863 1451"> <p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">круг</p> </td> <td data-bbox="895 1153 1123 1451"> <p style="text-align: center;">2</p>  <p style="text-align: center;">овал</p> </td> <td data-bbox="1155 1153 1383 1451"> <p style="text-align: center;">3</p>  <p style="text-align: center;">треугольник</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="635 1462 863 1760"> <p style="text-align: center;">4</p>  <p style="text-align: center;">квадрат</p> </td> <td data-bbox="895 1462 1123 1760"> <p style="text-align: center;">5</p>  <p style="text-align: center;">трапеция</p> </td> <td data-bbox="1155 1462 1383 1760"> <p style="text-align: center;">6</p>  <p style="text-align: center;">ромб</p> </td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">рис.69.</p>			<p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">круг</p>	<p style="text-align: center;">2</p>  <p style="text-align: center;">овал</p>	<p style="text-align: center;">3</p>  <p style="text-align: center;">треугольник</p>	<p style="text-align: center;">4</p>  <p style="text-align: center;">квадрат</p>	<p style="text-align: center;">5</p>  <p style="text-align: center;">трапеция</p>	<p style="text-align: center;">6</p>  <p style="text-align: center;">ромб</p>
<p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">круг</p>	<p style="text-align: center;">2</p>  <p style="text-align: center;">овал</p>	<p style="text-align: center;">3</p>  <p style="text-align: center;">треугольник</p>							
<p style="text-align: center;">4</p>  <p style="text-align: center;">квадрат</p>	<p style="text-align: center;">5</p>  <p style="text-align: center;">трапеция</p>	<p style="text-align: center;">6</p>  <p style="text-align: center;">ромб</p>							

Перед вами возможные варианты формы лица (рис. 67.). Выберите тот, который больше подходит Лене.

¹ Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И., Слопенко Т.Б. Как запоминать лица.- Д.: Сталкер, 1997.

Запишите цифру выбранной вами карточки _____

 <p data-bbox="363 533 456 557">Рис. 70.</p>	<p data-bbox="619 219 1246 300">ВОТ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: ПОСМОТРИТЕ, СКОЛЬКО БАЛЛОВ</p> <p data-bbox="639 327 1161 360">ВЫ НАБРАЛИ ЗА ЭТОТ ТЕСТ</p> <p data-bbox="619 394 991 427">Нет ошибок 10 баллов</p> <p data-bbox="619 439 895 472">Ошибка – 1 балл</p>
---	---

5. СЕМИОТИКА. ЗНАКИ И СИМВОЛЫ

Итак, в предыдущих главах мы рассмотрели механизмы, при помощи которых живой организм человека комплексно и сложно воспринимает (отражает) информацию и энергию из окружающего и внутреннего пространств. У новорожденного ребенка первичное отражение дает поток **недифференцированной информации**.

Ребенок начинает познавать мир, исходя из ограниченного количества заранее сформулированных мнений взрослых, которые начинают описывать ему то, что он воспринимает, до тех пока его не обучат видеть вещи определенным способом.¹ Например, когда приближается другой человек, ребенок воспринимает движущийся поток энергии, а мама говорит – «это – тётя», когда дают фрукт – ребенок воспринимает цветное пятно, а кто-то говорит «это – яблоко» и пр.

Когда человек взрослеет, у него накапливается бесчисленное множество **эталонов и образцов** – как результат обработки первичной информации, воспринятой по всем органам чувств: это – эталоны зрительные, эталоны аудиосигналов, тактильные эталоны, образцы положения опорно-двигательного аппарата, и множество других².

Такие знаки и символы изучает – **семиотика** (от греч.- *sema* –знак), она описывает все знаковые системы, с которыми сталкиваются живые существа. Семиотику можно назвать особым языком, который содержит в себе и невербальные и вербальные компоненты. Известный пример из жизни животных: открытый рот птенца – *знак-симптом* для мамы-птицы, что пора кормить.

Символы - это абстрактные образования, содержащие в себе сгруппированный чувственный материал, годный для создания каждым

¹ См. работы философов и этнографов В.Вернадского, Сепира-Уорфа, Талкотта Парсонса, Людвиг Витгенштен, К. Кастанеда и др.

² Подобные эталоны создаются и у животных. См. Э.Толмен. Когнитивные карты у крыс и у человека //Хрестоматия по истории психологии.МГУ.1980

человеком конкретно **своего** образа, служащего руководством к продуктивному действию. Символ обращен к человеку своей многозначностью, становится метафорой, сложным образом, аллегорией, притчей.

Символ влияет прямо на чувства и включает механизм интуиции, **преобразуя чувственное содержание символа в форму образа, а образ, развиваясь, завершается идеей, превращаясь в мысль.** Эта образная мысль призывает к дальнейшим размышлениям и действиям.

Семантика¹ большинства символов **понятна для людей любой культуры (они толкуются однозначно).** Такие **универсальные** знаки К.Юнг назвал архетипическими символами)². Например, круг - символ огня, Солнца, понятный и индейцу и японцу.

Архетипические знаки широко используются людьми в ситуациях, в которых, во-первых, могут быть включены множество людей разных культур, во-вторых, в которых восприятие должно давать информацию без предварительной подготовки (когда человек вынужден использовать экспресс-диагностику ситуации) - чаще всего при международных контактах.



Рис. 71 Флаги некоторых государств.³

Например, флаги государств - это символы-идентификации, позволяющие выделить знаками свою семью, племя, народ. Подобными определительными отметками являются символы на флагах и гербах. См. рис.71. Многие архетипические знаки – символы входят в профессиональное обучение в торговле. Рис. 72

¹ Семантика –(с гр.) – обозначающий. Смысловое значение слова

² См.Юнг.К.Г. Архетип и символ. Сост. и вступ. ст. А.М. Руткевича. - М.: Ренессанс, 1991. - с 98-99; См. также : Архетипы./ Мифы народов мира (Энциклопедия): в 2т.- М.: Советская Энциклопедия. 1991. Т.1. – С.110 -111;.)

³ Фоли Д. Энциклопедия знаков и символов. –М. Вече, АСТ. 1997.



Рис. 72. Международные знаки, применяемые в торговле товарами народного потребления.

Также к архетипическим можно отнести международные правила движения и знаки публичных мест См. Рис. 73 Архетипические знаки, используемые для дорог.

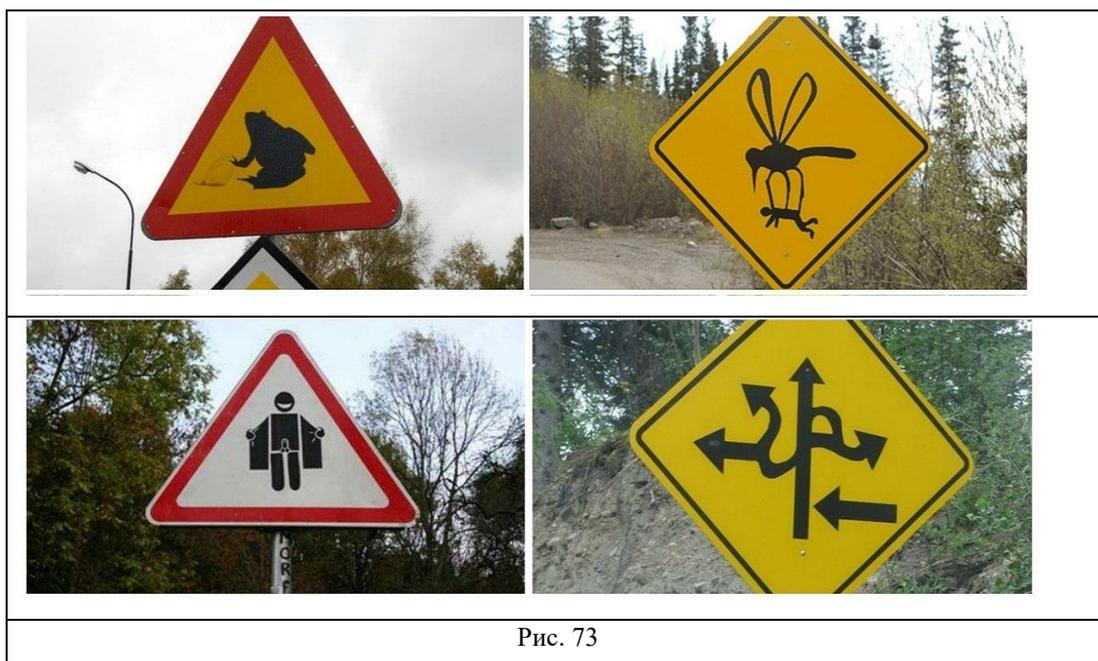


Рис. 73

Особое положение занимают символы, созданные людьми искусственно. Рассмотрим пример создания нотных знаков.

*Первые шаги по созданию современной нотации относятся к началу 11 века. Чтобы помочь певцам быстрее разучить новую мелодию, итальянский монах-бенедиктинец Гвидо д'Арецо, или Аретино (ок. 990 — 1050), изобрел систему, в которой ноты тогдашнего шестинотного музыкального звукоряда были обозначены начальными слогами строк гимна 9 века, посвященного святому Иоанну Крестителю: **UT** queant laxis **RE**sonare fibris **MI**ra gestorum **FA**muli tuorum, **SOL**ve polluti **LAB**ii reatum, **San**cte Iohannes.*

Еще один слог, "si" (от Sancte Iohannes, последней строки гимна), был добавлен позднее, для обозначения 7-й ноты звукоряда (в Англии он в 16 веке превратился в "te"). В 17 веке "ut" трансформировался в "do" (возможно,

происходит от латинского *dominus*, "Господь"). Слоги, которые представляют запись нот, в настоящее время выглядят так: **до, ре, ми, фа, соль, ля, си, до**. Полагают, что д'Ареццо примерно в 1030 году изобрел нотный стан — набор горизонтальных линий, с помощью которого можно указать высоту тона.¹ Рис. 74



Рис. 74 Нотный стан

Знаки и символы могут быть в природе или создаваться искусственно человеком (письмо). Также можно выделить группу символов, **отраженных в человеке**, на его внешности, в конституции, в знаках лица и пр. Современные исследования подтверждают, что человеческое общество окружающая и социальная среда, национальные традиции, государственные институты и устои, оказывают огромное влияние на психосоматику и эмоции человека, и как следствие формируют статическую и динамическую архитектуру лица (индивидуальный портрет). Лицо с точки зрения анатомо-физиологических механизмов функционирует по законам мозга. Именно на лице сосредоточены все виды рецептивных приборов: кожная чувствительность, тактильная, вкусовая, обонятельная, слуховая, зрительная (которая является высокодифференцированной оптической системой).

Наружные покровы человека представляют собой гигантскую сигнальную систему, состоящую из множества информационных и адаптационно-трофических знаков, позволяющих расшифровать и корректировать обнаруженные явления (например, признаки болезни или криминальных наклонностей). Практически каждый человек способен по внешнему виду, мимике, походке и комплексу информационных знаков тела оценить особенности характера и возможные недуги человека, при условии

¹ Фоли Д. Энциклопедия знаков и символов. –М. Вече, АСТ. 1997.

глубоких знаний и постоянного опыта наблюдений. Ученые доказали, что объем генетической, биологической, психологической информации, запечатлевается на человеке и зависит от интенсивности интеллектуальной и эмоциональной деятельности.¹

Во времена седой древности жрецы и лекари умели по некоторым признакам лица считывать характер и болезни людей, считая, что лицо - отражает истину о происходящих процессах в целостном организме. Люди знали, что на лице (и морде животного) отражаются беспокойство, голод, половое влечение, страх перед угрозой, удовольствие после еды.

В древних культурах Азии и Средиземноморья, Древнего Востока врачи считали, что живой организм находится в неразрывной связи с окружающей средой через «окна тела» – глаза, уши, нос, рот. Уже тогда знали, что изменение зрения часто отмечалось при заболеваниях печени, а слуха - при болезни почек.

Большинство историков считают, что великий мудрец и философ - Пифагор (580-500 до.н.э.) был первым, кто открыл **физиогномику** –науку о лице. Позже и другие ученые и мыслители Древней Греции и Древнего Рима – Квинтилиан, Гален, Цельс, Цицерон, Плиний Младший, и др. использовали «знаки лица» в своей деятельности. Выдающийся философ и ученый Аристотель (384-322 до.н.э.) также много внёс в физиогномику. Из его учения следовало, что по общему выражению и некоторым чертам лица можно узнать тип человека и характер, умственные способности и одарённость. Его учение имело три направления: сравнение внешности человека с внешностью животных; сравнение человека с антропологическими типами (рас и народностей); сравнение выражения лица в разных состояниях друг с другом (когда он спокоен, в страсти и пр.).

¹ Е.Вельховер, Б.Вершинин. Тайные знаки лица.Локид-Пресс.М.2002.

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ПОПУЛЯРНЫЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН. ВЫ И ВАШ ПАРТНЕР ¹

	<p>Проективный тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (законы изоморфизма), выявить некоторые ваши потребности в области психологической дополняемости со стороны партнера.</p> <p>Инструкция.</p> <p>Посмотрите на изображения голов античных героев и государственных деятелей.</p> <p>Рис. 75</p>
<p>Рис.75</p>	

Из помещенного ниже списка особенностей выберите для каждого изображения по две такие, какие, по вашему мнению, лучшим образом отражают черты характера и личность изображенных мужчин. Каждую из особенностей вы можете выбирать столько раз, сколько захотите.

Особенности:

- a) мужественный;
- b) энергичный;
- c) нежный;
- d) гордый;

¹ Тесты, тесты, тесты.../Сост.О.Кулакова; М. Мол.гвард. 1990.

- e) полон понимания;
- f) последовательный в достижении цели;
- g) остроумный;
- h) впечатлительный;
- i) влюбленный.

Подсчет результатов:

В нижеприведенной таблице вы найдете очки, которые вы получаете за выбранные ответы. Выпишите их и подсчитайте.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
a	1	3	2	8	9	10	4	6	5
b	0	2	1	9	10	11	7	5	6
c	4	5	6	1	2	3	11	9	10
d	8	9	10	6	5	4	0	2	1
e	11	10	9	5	6	7	3	0	2
f	2	1	3	10	8	9	5	2	4
g	7	6	5	0	1	2	10	8	9
h	10	11	8	4	7	6	2	1	3
i	6	7	4	3	0	1	9	8	11

Интерпретация результатов:

4—36 очков.

ВЫ МЕЧТАЕТЕ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, О ПОНИМАНИИ И ЧУВСТВЕ БЕЗОПАСНОСТИ. Ваш партнер не должен подавлять вас критикой или чрезмерными требованиями, а напротив, он должен укреплять вашу веру в себя, показывая, что он тоже не лишен недостатков. Вы придаете большое значение полной гармонии во всех ежедневных делах и хотите иметь партнера только для себя, живя, впрочем, только для него. Ваше стремление к идеальным отношениям, однако, не должно зайти слишком далеко: вы не можете требовать от партнера абсолютного подчинения вашей личности, поскольку легко его перегрузить таким невыполнимым требованием.

37—72 очка.

ВЫ МЕЧТАЕТЕ О ПАРТНЕРЕ, ВИДЯЩЕМ В ВАС РАВНОПРАВНУЮ ЖЕНЩИНУ, НО, ОДНОВРЕМЕННО, ОКРУЖАЮЩЕМ ВАС ЗАБОТОЙ И ВНИМАНИЕМ. Вы ожидаете от него помощи в вашем

дальнейшем развитии. Он должен быть для вас примером, но не слишком далеким, а то вы потеряете надежду когда-нибудь догнать его. Вам было бы приятно, чтобы и он иногда показывал, что нуждается в вашей помощи и моральной поддержке. Вы не хотите превосходить его ни под каким углом зрения, но и он не должен препятствовать вашей самостоятельности.

73—110 очков.

ВЫ ОЖИДАЕТЕ ОТ НЕГО ОТВЕТСТВЕННОСТИ И СОЛИДНОСТИ.

Он должен быть для вас опорой везде, где вы чувствуете себя неуверенно, и сам пользоваться вашей помощью в областях, в которых вы его превышаете. Вы не хотели бы, чтобы между вами возник конфликт, в связи с превосходством одной из сторон. Для вас «партнерство» — это равноправие и терпимость.

111—146 очков.

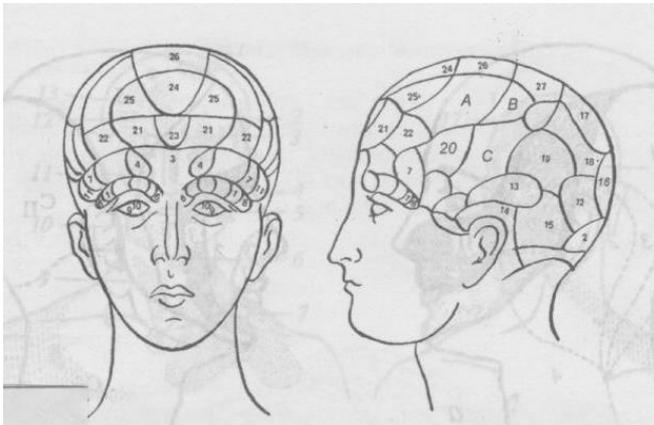
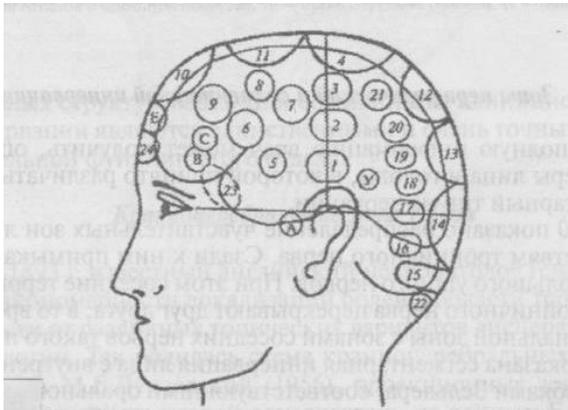
ВЫ ХОТЕЛИ БЫ, ЧТОБЫ ВАШ ПАРТНЕР БРАЛ НА СЕБЯ ВСЕ ТЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВЫ СЧИТАЕТЕ НЕПРИЯТНЫМИ ЛИБО С КОТОРЫМИ ВЫ САМИ НЕ МОЖЕТЕ СПРАВИТЬСЯ. Взамен вы готовы признать его превосходство и право первенства во всех решениях. Свои недостатки он должен от вас скрывать, так как возможность, что и ему когда-то потребуется ваша помощь, наполнила бы вас непокоем. Вы предпочитаете прикрыть глаза на одну или другую его слабость, чтобы не сомневаться в его роли проводника. Ваша тенденция к поиску опеки так сильно развита, что иногда вы ищете в мужчине прежде всего отца.

147—179 очков.

ВЫ МЕЧТАЕТЕ О ГЕРОЕ, КОТОРЫМ ВЫ МОГЛИ БЫ ВОСХИЩАТЬСЯ ВМЕСТЕ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ. Все недостатки, которые, как у каждого человека, должны быть и у него, вы скроете завесой любви. Однако вы ожидаете того, чтобы ваш партнер справлялся с любой ситуацией и везде брал на себя руководство. Вы хотите достигнуть при нем уважаемого положения и ничего не имели бы против того, чтобы вам немало завидовали в связи с вашим мужем.

ТЕОРИЯ

В средние века взгляды физиономистов разделяли Ибн Сина (980-1037), в эпоху Возрождения – Леонардо да Винчи (1452-1519), позже английский философ Ф.Бэкон и швейцарский ученый и священник И.Г.Лафатер (XVI – XVIII). В начале XIX в австрийский врач Ф.Галль создал **френологию** - учение о связи психических особенностей человека с формой его черепа. Развивал его идеи русский антрополог - М.М.Герасимов (1907-1970), создавший **метод воссоздания лица по черепу**. Позже на основе френологии известный психиатр и криминалист Ч.Ломброзо, исследуя 4 тысячи преступников, развил идеи **врожденных признаков преступности**. В последующие годы исследование физиогномики и френологии приобретает более научный характер. См. рис. 76 и 77

	
<p>Рис. 76 Зоны интеллектуально-психических способностей по Галлю. Значения некоторых бугров: 3 – доброта; 4 – дух противоречия; 13 –память лиц;23 – поэтический талант, 26 –религиозность;</p>	<p>Рис. 77 Зоны органичных и психо-эмоциональных проекций по Дюрвиллю.Значения некоторых зон: 1 –рука, 2 –нога, 5 –слух, 11 –нервозность, 13-желудок.</p>

С 1950-х гг. в криминалистике широко применяется составление словесного портрета (фоторобота) с помощью знаков лица, при этом учитывают и динамические признаки разыскиваемого человека – голос, походка, мимика и пр.) См. Рис. 78

		ПРОФИЛЬ		ФАС					
ЛОБ	НАКЛОН	 SKOshennyy NAKlonnyy VERTikalnyy		 М Б		 М Б			
		НОС	 VOGnutyy PРямой VYPuklyy VOLnistyy		 ПРИподнятый ГОРизонтальный ОПУщенный		 М Б		
			ГУБЫ	 VЕРХнее ОБЩее НИЖнее		 М Б		 М Б	
				ПОДБОРОДОК	 СК ВЕРТ ВЫСТупающий		 М Б		 М Б
УХО	Сережка				 СК ПРямоугольный ПР-СК ЗАКругленный		 Сливное ОТделенное БОРоздчатое		 ВЕРХ ЗАД НИЗ ОБЩ
		Противоположок			 ВОГ ПР ВЫП		 СК ГОР		 Голубые - 1 Серые - 1 Желтые - 2 Оранжевые - 3 Светло-карие - 4 Карие - 5 Темно-карие - 6 Черные - 7
			Контур		 Треугольный ПР Овальный КРуглый		 Белокурые - 1 Рыжие - 6 Светло-русые - 2 Русые - 3 Темно-русые - 4 Черные - 5 Седые - 7 Лысы		 Малый - М Средний - — Большой - Б
		 Темя Макушка Вся голова		 ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ					

Рис. 78 Идентификационный комплекс для криминалистики

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ЭЙДЕТИЧЕСКИЙ. ЗАПОМИНАНИЕ ПОРТРЕТА И СРАВНЕНИЕ ОБРАЗА С ДРУГИМ ПОРТРЕТОМ.¹

Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (используя физиогномику), проверить, насколько хорошо у вас функционируют мнемические процессы (запоминание).

 <p data-bbox="539 1249 625 1279">Рис. 79</p>	<p data-bbox="965 654 1184 689">Инструкция.</p> <p data-bbox="865 719 1481 1010">Перед вами портрет молодой девушки. Достаточно будет 30—60 секунд, чтобы внимательно посмотреть и запомнить ее лицо (рис.79).</p> <p data-bbox="965 1102 1220 1137">ЗАПОМНИЛИ?</p> <p data-bbox="865 1167 1481 1265">А ТЕПЕРЬ ПЕРЕВЕРНИТЕ СТРАНИЦУ</p>
---	--

Представьте на пустом "портрете" лицо девушки, которое вы запомнили (рис. 77). Не спешите, закройте глаза и, не делая усилий, ждите, когда лицо само появится перед глазами. Иногда надо подождать несколько минут. Сравните свой образ с портретом справа и найдите изменения — их пять.

¹ Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И., Слопенко Т.Б. Как запоминать лица.- Д.: Сталкер, 1997.



Рис. 80

ПОСТАВЬТЕ КРЕСТИК НАПРОТИВ ОТВЕТА, КОТОРЫЙ КАЖЕТСЯ ВАМ ПРАВИЛЬНЫМ:

- | | |
|---|----------------------------------|
| I. БРОВИ БЫЛИ: | II. ГЛАЗА: |
| <input type="checkbox"/> ШИРЕ | <input type="checkbox"/> МЕНЬШЕ |
| <input type="checkbox"/> ДЛИННЕЕ | <input type="checkbox"/> БОЛЬШЕ |
| <input type="checkbox"/> ВЫШЕ | |
| <input type="checkbox"/> НЕ БЫЛИ ВИДНЫ | |
| III. НОС: | IV. РОТ: |
| <input type="checkbox"/> ДЛИННЕЕ | <input type="checkbox"/> МЕНЬШЕ |
| <input type="checkbox"/> ШИРЕ | <input type="checkbox"/> БОЛЬШЕ |
| <input type="checkbox"/> ДРУГАЯ
ФОРМА
НОЗДРЕЙ | V. ВОЛОСЫ: |
| | <input type="checkbox"/> ДЛИННЕЕ |
| | <input type="checkbox"/> КОРОЧЕ |

НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ВЫ НАЙДЕТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ.

ПОСМОТРИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ:

- I. БРОВИ НЕ БЫЛИ ВИДНЫ
- II. ГЛАЗА - МЕНЬШЕ
- III. НОС - ДРУГАЯ ФОРМА НОЗДРЕЙ
- IV. РОТ - МЕНЬШЕ
- V. ВОЛОСЫ - ДЛИННЕЕ

Сравните свой ответ с правильным и подсчитайте ошибки.
Несовпадение зачеркнутых квадратиков считается ошибкой.

ПОСМОТРИТЕ, СКОЛЬКО БАЛЛОВ ВЫ ПОЛУЧИЛИ ЗА ЭТО
ИСПЫТАНИЕ:

ПОСМОТРИТЕ, СКОЛЬКО БАЛЛОВ ВЫ ПОЛУЧИЛИ ЗА ТЕСТ.

Нет ошибок	10 баллов
1 ошибка	8 баллов
2 ошибки	5 баллов
3 ошибки	3 балла
4-5 ошибок	1 балл

ТЕОРИЯ

Современные исследования в области **фациокраниальной психологии, придиагностики и медицины** (называемой ранее искусством физиогномики и френологии) направлены на анатомо-топографические, рефлексологические, клинико-физиологические данные. **Лицо и голова** для ученых – это сфера аналитико-синтетических расчетов и обобщений. Целостный подход к человеческому организму, как мы уже утверждали, рассматривает организм как открытую систему, обменивающуюся с окружающей средой веществом, информацией и энергией **в энергетическом гомеостазе**. По представлениям академика В.В.Куприянова и Г.В.Стовичека (1988) основные исследования в указанных областях дадут наибольшую информацию в следующих направлениях: анатомическом, антропологическом, эволюционном, генетическом, физиологическом, клиническом и психологическом.

Последнее - **психологическое направление** исследований призвано изучать зависимости выражений лица от нравственных, эмоциональных, интеллектуальных и физикальных нагрузок личности. Именно это является базой экспресс-психодиагностики.

Так, например, по данным современных японских ученых, изучающих точечно-зональные проекции лица и головы, __человеческий организм

спроецирован локально наружу *пятикратно* (через кожный, оптический, слуховой, обонятельный и вкусовой анализаторы) ¹

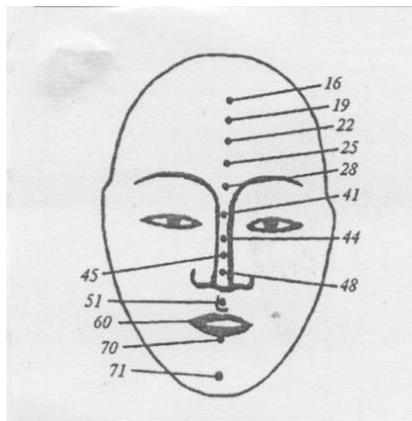


Рис. 81. Японские точки-позиции для чтения лица

На основе этого Куши Микио ² предлагает пользоваться древней японской схемой для чтения лица, основанной на рефлексогенных локальных точках. См. Рис. 81.

Японских точек-позиций для чтения лица более 70. Среди них- 13 основных. Например, точка № 16 –указывает на жизнедеятельность в детские годы.

Испорченная зона этой позиции указывает на тревожное детство. Точка № 19 отражает отношения с родителями. Точка № 25 – это взаимоотношение с окружающими. Ровная, без дефектов кожа свидетельствует о благополучии, а родинки и неровности говорят о сложностях в жизни. Точка № 28 – это «Жизненное клеймо», удачи и неудачи оставляют на этом месте отпечаток. Точка № 51 –наследственность. Правильная форма в этом месте – хорошая наследственность. Точка № 60 – сила воли. Сбалансированность губ в сомкнутом состоянии означает сильную волю, напряженность – разную степень самоуверенности, отставание нижней губы - слабую волю. Точка № 70 –жизненные силы. Тёмный цвет кожи – наличие жизненных сил, а белый, красный и голубой- недостаток ее.

Куши Микио связывает эти характеристики с особенностями питания. Так, например, он указывает, что у человека, обладающего хорошим физическим и умственным здоровьем и силой, ширина рта должна совпадать с шириной носа или быть уже её. Если же рот шире по вертикали и горизонтали, то это результат чрезмерного потребления углеводов и жиров

¹ Первым в 7 в.н.э. проекционные зоны были открыты Сун Сы-Мао.

² Куши Микио .Восточная диагностика характера и здоровья по внешности. Ростов-на-Дону. Феникс. 2001

во время эмбрионального периода и периода роста, что соответствует инь-поведению (восприимчивость, мягкость, гибкость, изменчивость, склонность к психической и умственной работе, ориентация в будущее, духовная ориентация). Рис. 82

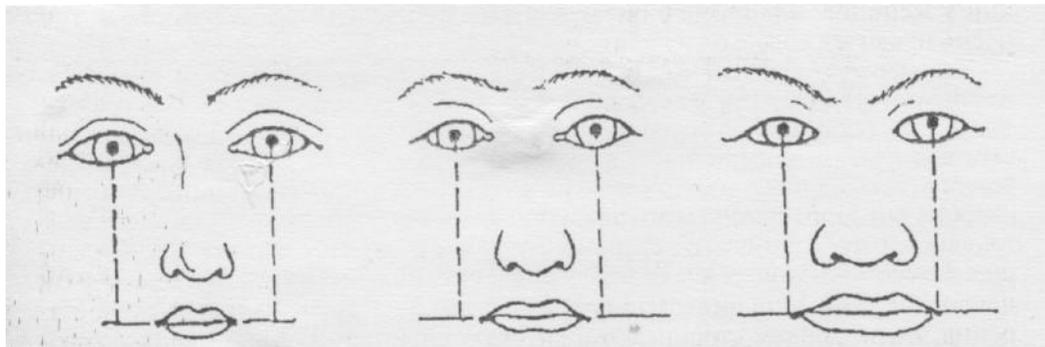


Рис. 82. Ориентиры для определения величины рта

Другое исследование –Фр.Томаса указывает на три типа воинственности «самозащита», «защиты окружающих» и «нападение», - которые имеют связь, на его взгляд с наличием выступающих частей (горбинки) на носу, что соответствует современным проективным психологическим теориям.¹ См. Рис. 83

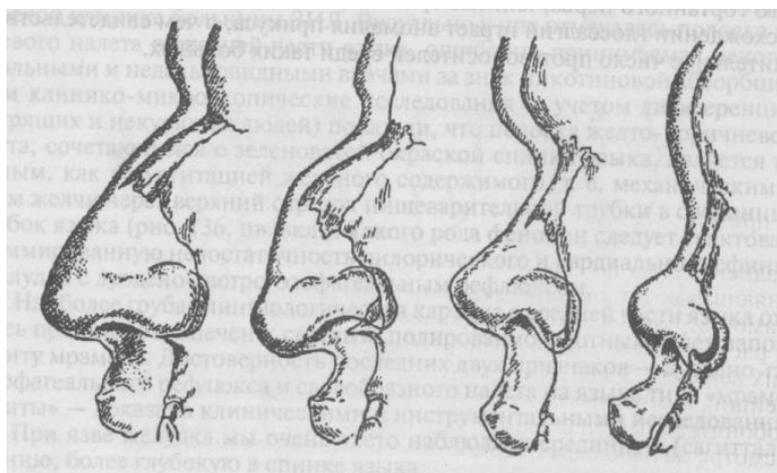


Рис.83 Формы соотношения мягких и костных структур носа (по М.М.Герасимову)

Огромную информацию для экспресс-диагностики несут любые знаки на лице (родинки, морщины, форма лица и пр.). В древности это была сфера искусства морфоскопов (родинки, отпечатки на теле), родственное этому направление – хирология ранее изучала (знаки на руках). Современные

¹ Фр.Томас. Тайны лица.М.1991. Московский рабочий.

медицинские исследования нашли много подтверждений наличия связи между указанными знаками и, например, болезнями. Так, Королёв А.Ю. провел исследование влияния родимых пятен на судьбу человека.² По его данным, приобретенные пятна в течение жизни являются признаком старения и различных нарушений в организме человека. Врожденные родимые пятна, напротив, нередко являются признаком заложенного таланта или повторением пятен у родителей (или династии). Так, например, родимые пятна в форме правильного рисунка принадлежат династиям исторических знаменитостей, часто их изображение переходит на фамильный герб. Наиболее распространены формы круга или эллипса. Расположение родимых пятен на теле можно связать с некоторыми чертами характера. Так, пятна на голове, лбу – означают созидательную власть над массами людей; на плечах и лопатках – означают мужество; на груди – высокие душевные качества; на верхней части живота – баланс добра и зла, на предплечьях и кистях рук – творческую деятельность, на голеностопе – любовь к путешествиям.

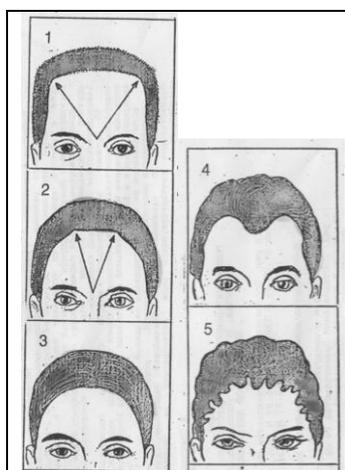


Рис. 84

Знаки на лбу также о многом могут сказать внимательному наблюдателю. Так, издревле считалось, что морщины на лице у взрослого человека формируются от частого переживания им сходных чувств. Такая же подробная информация собрана благодаря наблюдениям за формой линии роста волос на лбу.

На рис. 84. показаны разные формы линии роста волос на лбу и связь с характером.

1.Верхняя сторона треугольника- широкая –признак верного товарища, практичного, делового. Он больше интересуется служебными делами, чем домом, семьёй.

² Королёв А.Ю. Влияние родимых пятен на судьбу человека.// Научно-практические аспекты народной медицины.ч.П.М.2003. с. 125-126.

2. Узкая верхняя сторона треугольника свиждетельствует о возможности семейных неурядиц.
3. Такой лоб говорит о независимости характера.
4. Волосы артиста, художника – человека творчества, часто расположены в форме буквы М. такие люди не заботятся о завтрашнем дне. 5. Ломаная линия говорит о трудно прожитом детстве.¹

ТЕОРИЯ

Наиболее характерную дифференциацию людей мы делаем по символам принадлежности к **полу и расе**.

СИМВОЛЫ ПОЛА.

Обычно с детства нас учат различать пол и производить оценку пола по внешнему виду. На первый взгляд, может показаться, что внешние различия между мужчинами и женщинами – очевидны. Но в последние десятилетия эта разница стремительно уменьшается, что диктуется не только популярностью одежды *унисекс* (которой могут пользоваться и мужчины и женщины), но и психологическими различиями.

Существуют символы, являющиеся эталонами полового образца. Мы визуально различаем разницу в росте, весе, в пропорциях. Мужчины выше и тяжелее, они сильнее и способны поднимать большие тяжести, у них ноги в отношении к телу длиннее. Мужчины быстрее бегают, дальше метают, преодолевают большие расстояния. Кроме того, у них шире плечи, грудь, длиннее руки, больший объем легких, сердца, прочнее кости черепа, крепче челюсти, ниже голос, обильнее волосяной покров и др. В общем, они лучше приспособлены к **внешнему физическому нападению**.

В отличие от них женщины имеют другие особенности анатомии: лицо без бороды и усов, более широкую область таза, уже талию, толще

¹ Горелов И.. В.Енгальчев. Безмолвный мысли знак. М.Молодая гвардия. 1991

бедро, более глубоко расположенный пупок, более продолговатый живот, грудь, которая заметно выдается вперед, более выпуклые ягодицы и более выразительную походку.

Следуя представлениям целостной психологии мы делаем вывод, что половые признаки тела и психические проявления пола – взаимосвязаны.

По данным дифференциальных исследований Д.В.Колесова, С. Кудинова, Чуриковой А.Е. Анастаси А. И.Кона ¹ и др. ученых выявлены огромные психо-физиологические, поведенческие и ролевые различия мужчин и женщин, укажем только на основные:

Гендерные различия.

Табл.9

Женщины	Мужчины
Лучше вербальные способности (лучше излагают мысли); Они лучшие миротворцы (быстрее и эффективнее гасят конфликты)	Лучше визуально-пространственные способности (зрительная ориентировка); более агрессивны (способны защитить себя и других)
Предпочитают близкое, наглядное, конкретное	Предпочитают далекое, умозрительное, абстрактное
Имеют тягу ко всему живому, этическим и эмоциональным связям	Проявляют интерес и к живой, и к неживой природе
Более ориентированы на ситуацию «здесь и теперь» во времени и пространстве	Принцип «там и тогда». Более ориентированы на «ход времени». Хорошая пространственная ориентировка
Ориентация на человека и все что с ним связано, склонность к попечительству и взаимоотношениям	Ориентация на перемещения, воздействия и преобразования (машины, самолеты, инструменты, оружие)
Более интуитивны, особенно ко всему	Более осознанный и логический интерес

¹ Анастаси А. Дифференциальная психология. Психология индивидуальных различий. Тексты. (Под ред. Ю.Б. Гиперштейн, В.Я. Романова. - М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1982; Анастаси А. ; И.Кон. Психология половых различий. (там же); Чурикова А.Е. "Психологические особенности личности российской предпринимателей/ Психологический журнал, Том 19, № 1.- 1998г. Наука М.; Д.В. Колесов Нравственность и пол. Психологические аспекты. Изд-во «Флинта». 2000

живому	к предметам окружения
Творчество имеет упорядочивающий и декоративный характер	Творчество имеет инновационный характер
Ориентация на жизнеобеспечение семьи (ребенка, мужа и семейное пространство)	Ориентация на внешнее пространство, хорошая информированность об отдаленном
Эмоциональная неотчужденность, безусловная любовь	Склонность к условной любви, «за что-то»

Представленные данные имеют большое значение для понимания механизмов экспресс-психодиагностики незнакомого человека.

*Гл. Уилсон и Д. Найес проводили исследования на испытуемых, живущих в странах, принадлежащих т.н. западной цивилизации. Они предлагали мужчинам расклассифицировать фотографии различных женщин по степени их привлекательности, и они всегда указывали одну. По их предпочтениям ученые сформировали **идеальный образ женщины**. Это оказалась - англоговорящая молодая женщина 21 года, блондинка с карими глазами, рост 173 см, объемы груди, талии, бедер: 78-60-78.*

*Женщин же, при оценке привлекательного мужчины, интересуют большие **личностные** качества: самостоятельность, склад характера, что подтверждается массой исследований (лишь одно исследование выявило в ответах женщин некоторый интерес к стройности фигуры и размеру ягодиц оцениваемых мужчин).*

Многих художников во все времена интересовало, есть ли числовые пропорции гармонии и красоты человеческого тела? Некоторые ученые считают, что первые попытки найти такие пропорции содержатся в трактате древнегреческого скульптора Поликлета «Канон». Так, например, он вывел, что у ладони сложенного человека пупок делит рост человека в пропорции золотого сечения (хотя термин этот тогда был неизвестен). Позже пифагорейцы предположили, что голова должна соотноситься с длиной остальной части тела как 1:6. Этот стандарт некоторое время был популярен у эстетов, но позже, при эллинизме пропорция увеличилась до 1:7.

В эпоху Возрождения Альберти для достижения точности в живописи и скульптуре стал делить человеческую фигуру на 600 частей, а Дюрер на 1800. Именно тогда возник знаменитый вписанный в квадрат круг Леонардо да Винчи, в котором центр совпадает с пупом человека, и появился термин «Золотое сечение» (соотношение 1:1,618) (рис. 23).

В наши дни поиски идеальной фигуры и идеального лица продолжают. Ученые из Политехнического университета в Гонконге нашли новый эталон женской красоты. Они поделили объем женщины в кубических метрах на квадрат роста. Для проверки гипотезы они пригласили 50 мужчин, которым показали объемные вращающиеся изображения женских силуэтов всевозможных форм и размеров. Мужчины присваивали им оценки привлекательности (по 9 балльной системе). Лучшие изображения женщин – оказались соотносимы с выведенной учеными формулой.

В университете в Ньюкасле ученые предлагают другую формулу: вес в килограммах, поделенный на квадрат роста в метрах. Их исследования подтверждает, что женщины с коэффициентом 18-19 кажутся наиболее привлекательными.

В современном международном бизнесе идеалом женской фигуры признана пропорция Венеры Милосской – 90-60-90. Но рост Венеры – 164 см, в то время как современные топ-модели выше на 10-15 см.

Футурологи, члены клуба GBN (журнал Whole Earts Review), предсказали еще 10 лет назад, что со временем пройдет поклонение юности и хирурги – косметологи откроют новый выгодный рынок –они будут делать пациенткам пластические операции для придания лицу образа людей среднего и пожилого возраста, умудренных опытом, много переживших.

Кроме того, на запад все больше проникает - восточная эстетика. Традиционные для европейской культуры симметрия и безупречность начинают уступать место асимметрии. Уже сейчас во всем мире становятся популярными «странные модели» - девушки с широко расставленными глазами, большими плечами, грубыми носами, веснушчатой кожей лица и т.п..¹

¹ А.Чернов.Эталоны Красоты./Ведомости. 23.01.2004.

ПРАКТИКУМ

☀ТЕСТ ПОПУЛЯРНЫЙ. ПАРЫ.¹

	<p>Проективный тест позволяет, используя принципы целостной психологии (способность «читать» коммуникативные символы и знаки при коммуникации), определить некоторые собственные черты личности.</p> <p>Инструкция.</p> <p>Внимательно просмотрите шесть снимков, представляющих некую молодую пару. Рис. 85</p>
Рис.85.	

Ответьте на следующие пять вопросов:

1. На скольких рисунках молодые одинаково влюблены друг в друга?
2. На скольких рисунках ясно видно, что один из них добивается симпатии другого?
3. На скольких рисунках видно, что один из молодых людей имеет явное преимущество перед другим и что он намеревается это преимущество использовать в будущем?
4. На скольких рисунках видно, что никто из них не собирается

¹ Тесты, тесты, тесты.../Сост.О.Кулакова; М. Мол.гвард. 1990.

подаваться, подчиняться, что оба хотят выполнения своих желаний, несмотря на то, что другой, возможно, будет страдать?

5. На скольких рисунках видно, что один из них склонен подчиниться воле другого даже тогда, когда это не соответствует его взглядам и мнению?

А теперь подсчитайте очки, суммируя.

№ вопроса	Очки за каждую выбранную фотографию
Вопрос 1	10 очков.
Вопрос 2	8 очков.
Вопрос 3	0,5 очков.
Вопрос 4	0,1 очков
Вопрос 5	5 очков.

Интерпретация результатов

0—8 очков.

Всегда, когда вам случается подчиниться, несмотря на то, что по какому-то вопросу у вас другое мнение, вы считаете себя трусливым (трусливой) и чувствуете угрызения совести. Вам кажется, что следует всегда последовательно защищать свою точку зрения даже тогда, когда вы вредите себе этим. То, что вы неохотно подчиняетесь другим, вытекает из ваших скрытых комплексов неполноценности —**ВЫ ПРОСТО НЕ ВЫНОСИТЕ ТОГО, ЧТОБЫ ДРУГИЕ, А НЕ ВЫ, БЫЛИ ПРАВЫ.**

9—21 очков.

В каждой ситуации вы защищаете свою точку зрения, не любите компромиссов. **ВЫ ОЧЕНЬ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ**, и только тот, кто заранее будет считать, что вы правы, имеет шансы в разговоре с вами. Однако вы любите дискуссии и даже весьма острые словесные стычки, поскольку само переубеждение окружающих доставляет вам огромное удовольствие. Вы упрямы даже тогда, когда не правы, вы редко и весьма неохотно подчиняетесь.

22—38 очков.

Вы — деловой человек: в дискуссии стараетесь победить, но, всегда используя правдивые аргументы, никогда ничего не приукрашиваете, но и ничего слишком не принимаете. **ОЦЕНИВАЯ ДЕЛА ИЛИ ЛЮДЕЙ, СТАРАЕТЕСЬ БЫТЬ ОБЪЕКТИВНЫМ И СПРАВЕДЛИВЫМ.** У вас есть определенные дипломатические способности, умеете пойти на компромисс, если вам это кажется выгодным для вашего дела, но можете также быть твердым и неумолимым — если считаете, что в этой ситуации вам нельзя поддаться!

39—51 очков.

ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ ОЧЕНЬ ГИБКОЙ НАТУРОЙ: считаете, что любое дело можно решить компромиссно, вы охотно играете роль арбитра и посредника. Вы не любите борьбы, считаете, что лучше отказаться от своего мнения, по крайней мере, наполовину, чем довести до острого конфликта. Однако бывают ситуации, особенно когда речь идет о делах, касающихся вас непосредственно, что вы не поддаетесь ни за какую цену. Просто у вас есть определенные, может быть не многочисленные, но неоспоримые принципы.

52 и более очков,

ГАРМОНИЯ И ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ «ПОКОЙ» — САМОЕ ВАЖНОЕ ДЛЯ ВАС! Вы не умеете и не любите дискутировать, не можете защищаться. Практически для любого противника вы легкая жертва: случается, что люди пользуются вашей мягкостью и склонностью подчиняться их воле или их мнению. Это совсем не означает, что у вас нет своего мнения и своих принципов — просто вы не можете их ясно представить, вы никогда не уверены полностью в своей правоте. Иногда вы делаете то, что считаете необходимым, поступая против позиции окружающих — однако скрывая свои действия.

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ОН И ОНА. РОЛИ В ЛЮБВИ. ¹

Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (символы и проекции человека), увидеть, какое значение для вас имеют взаимоотношения с противоположным полом.

Инструкция: На этой картинке (Рис. 86) изображены мужчина и женщина, точнее, только их силуэты. Вам надо как можно точнее и подробнее вырисовать все детали их внешности, по возможности ничего не упуская из виду.

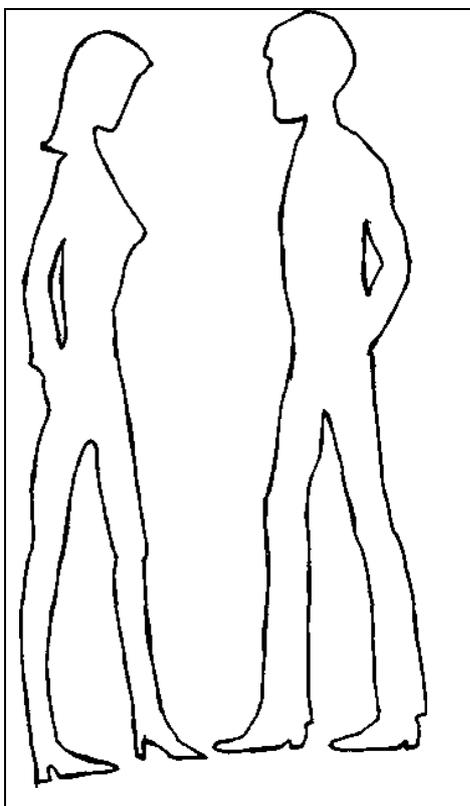


Рис. 86

При желании можете окружить эту пару подходящим фоном.

Обсуждение результатов: Этот тест покажет вам, как в вашем понимании распределяются роли в любви между женщиной и мужчиной. А то, что это распределение имеет место, несомненно.

Итак, вам надо внимательно посмотреть, какие изменения вы произвели во внешности мужчины и женщины. Особенно важно обратить внимание на ту ЧАСТЬ ТЕЛА каждой фигуры, которая подверглась наиболее старательной прорисовке.

Если вы тщательно вырисовали ЛИЦА ЛЮДЕЙ, то это говорит о том, что в любви для вас далеко не последнюю роль играет духовный контакт, общение. и взаимопонимание между женщиной и мужчиной.

Часто бывает, что ЖЕНСКОЕ ЛИЦО ПРОРИСОВАНО НЕБРЕЖНО (главное внимание уделено, например, волосам и серьгам), тогда как МУЖСКОЕ ЛИЦО ОБОЗНАЧЕНО ЧЕТКО. Это говорит о том, что

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М. 2002. С. с.

рисовавший не считает важным наличие у женщины интеллекта. Если при этом он **ЯРКО ВЫДЕЛИЛ ГУБЫ ЖЕНЩИНЫ**, то все ясно и без комментариев: он отводит женщине роль любовницы, но не друга. Отношения неравноправные.

ЯРКО ВЫДЕЛЕННАЯ ОБЛАСТЬ ГРУДИ У ЛЮБОЙ ИЗ ФИГУР — это чувства, эмоции, иррациональность и стихийность. Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЖЕНСКУЮ ГРУДЬ**, то это означает, что вы приписываете женщине повышенную эмоциональность, глубину чувств, способность к сочувствию и сопереживанию. Если вы **ПОДЧЕРКНУЛИ МУЖСКУЮ ГРУДЬ**, то это означает, что вы и мужчину наделяете способностью верно и преданно любить, не отказываете ему в глубине и искренности чувств.

ПОДЧЕРКНУТА ОБЛАСТЬ ГЕНИТАЛИЙ — вы делаете упор на сексуальную сторону отношений. Чаще всего эту часть тела **ВЫДЕЛЯЮТ В МУЖСКОМ СИЛУЭТЕ**, тогда как **ЖЕНЩИНЕ НАДЕВАЮТ ЮБКУ**, как бы маскируя ее гениталии. Это говорит о том, что мужчине позволено быть агрессивно сексуальным, а в женщине хотят видеть неясную и мягкую партнершу, не хищницу.

Но бывает и по-другому: если вы **НАРИСОВАЛИ ЖЕНЩИНЕ БРЮКИ**, то это говорит о вашем желании равноправных отношений в сексе. Вы придерживаетесь того мнения, что женщина тоже может обладать ярко выраженной сексуальностью и вести себя агрессивно.

Созданный вокруг фигур **ФОН** говорит о том, что вы не представляете себе любви в отрыве от общего жизненного контекста. Ваша любовь не свободна от условностей, вы стараетесь вписать ее в рамки общества.

ТЕОРИЯ

РАСОВАЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ

Другой характеристикой конституции являются - признаки **основных рас** (метисов). Принадлежность к одной из рас мы определяем: по цвету кожи, цвету волос, форме и цвету глаз, форме и пропорции головы и тела. Антропологи говорят, что расовые различия сформировались под воздействием длительного воздействия географических, климатических, этнографических условий и зафиксировались генетически в линиях потомков. Каждый человек знает о расовых различиях в поведении, восприятии и психологии. Три основные большие группы рас это - **негроидная, европеоидная, монголоидная.**

Европеоидная по классификации Вердена делится на:

Нордический тип – высокого роста, блондин, светлоглазый, с удлинённой головой, склонен к заболеванию легких (туберкулез). Психологические качества - *по характеру циклотимик;*

Лотарингский тип – среднего роста, блондин, короткоголовый, светлоглазый, склонный к простудам. Психологические качества - *по характеру лабильный и упрямый.*

Альпийский тип – высокого роста, брюнет, с удлинённой головой, темноглазый, по характеру – индифферентный, но способный в особых ситуациях к жесткости и мстительности. Склонен к заболеваниям желудочно-кишечного тракта Психологические качества - *по характеру – индифферентный, но способный в особых ситуациях к жесткости и мстительности..*

Средиземноморский тип – низкого роста, брюнет, с короткой головой, темноглазый, по характеру общительный, предприимчивый, деятельный. Склонен к метаболическим нарушениям, диабету, подагре и т.д.

Психологические качества - *по характеру общительный, предприимчивый, деятельный.* См. Рис. 87.

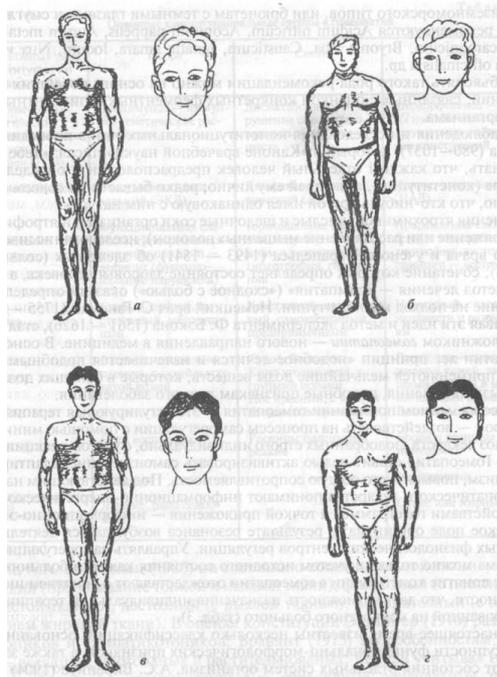


Рис. 87 Классификация человеческих типов по Вердену:

А) нордический, б) лотарингский, в) альпийский, г) средиземноморский.¹

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ . ИДУЩИЙ ЧЕЛОВЕК. ВАША ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ¹

A simple line drawing of a person walking, used as a template for a psychological test. The figure is shown in profile, walking towards the right. The arms are slightly away from the body, and the legs are in a walking stride. The drawing is minimalist, focusing on the overall shape and movement.	<p>Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (символы и проекции человека), выявить некоторые ваши основополагающие цели и ценности.</p> <p>Инструкция: На этом рисунке изображен идущий человек, вернее, только его силуэт. Вам надо прорисовать все детали внешности пешехода, а также создать ему необходимый фон, четко обозначить его путь.</p>
<p>Рис. 88</p>	

¹ Е. Вельховер, Б. Вершинин. Тайные знаки лица. Локид-Пресс. М. 2002.

Откуда и куда он идет? По возможности постарайтесь дать ответ на эти вопросы вашим рисунком.

Обсуждение результатов: Если вы **ОСНОВНОЙ УПОР СДЕЛАЛИ НА ЛИЦО ЧЕЛОВЕКА**, тщательно прорисовав глаза, нос, рот, брови и прочие детали внешности, то это говорит о вашем желании всегда и во всем оставаться самим собой. Вы за простоту и естественность, ваши жизненные цели не выходят за пределы ваших возможностей.

Если вы **ЯРЧЕ ВСЕГО ВЫДЕЛИЛИ ОДЕЖДУ ЧЕЛОВЕКА**, то это значит, что вы — дитя цивилизации, все ваши жизненные цели так или иначе связаны с вашим местом в жизни, с карьерой и социальным статусом. Вы будете добиваться своих целей и, скорее всего добьетесь всего, чего хотите, но не потому, что вы настолько целеустремленный человек. Просто ваши цели весьма обыденны и доступны: вокруг немало людей, желающих в жизни того же, что и вы.

ПОЛ ЧЕЛОВЕКА говорит о том, какими средствами вы собираетесь добиваться своих целей. Если вы **НАРИСОВАЛИ МУЖ-ЧИНУ**, то вы сторонник решительных действий, активных поступков, вы предпочитаете делать дело, а не ждать удобного случая. Вы грудью прокладываете дорогу к своей цели. Если же вы **НАРИСОВАЛИ ЖЕНЩИНУ**, то это говорит о вашем умении просчитать все заранее, вы терпеливы и всегда знаете, когда нужно вступить в действие. Вы не будете кидаться в омут с головой, предпочтете подождать удобного момента и тогда только вступить в бой и победить.

Если вы **НАРИСОВАЛИ В РУКАХ ЧЕЛОВЕКА КАКИЕ-ТО ПРЕДМЕТЫ (КОРОМЫСЛО С ВЕДРАМИ, ШЕСТ, ДВЕ СУМ-КИ и так далее)**, то это значит, что вы постоянно сомневаетесь в себе и не верите в свои силы. Ваши жизненные цели время от времени меняются, но вы неизменно возвращаетесь к тому, от чего ушли.

Если **ВАШ ЧЕЛОВЕК ИДЕТ ПО ШИРОКОЙ И РОВНОЙ ДОРОГЕ**, то это говорит о том, что вы целеустремленный и твердый в принципах человек, вы знаете, куда и зачем идете.

Если ВАШ ЧЕЛОВЕК ИДЕТ ПО КАНАТУ ИЛИ ПРОВОЛОКЕ, балансируя руками или поддерживая равновесие с помощью шеста, то это значит, что вы готовы преодолеть любые препятствия на своем пути, лишь бы достичь своей цели. Однако вы полагаетесь не только на собственные силы, но и на поддержку своего окружения, ваших близких и друзей.

Если ПЕРЕД ЧЕЛОВЕКОМ НЕТ ДОРОГИ, то есть вы нарисовали его на ровной поверхности, например в поле, то это значит, что вы еще не определились в своих жизненных целях.

ТЕОРИЯ

АНТРОПОЛОГИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ

Наши знания о конституциональной типологии – также основаны на эталонах. **Таковыми символами в антропологической конституции** – является *совокупность морфологических, физиологических, психических и патологических особенностей организма, сложившихся на основе генетических и приобретенных свойств и определяющих его реакции на внутренние и внешние факторы нагрузки.* В конституции отражаются общее состояние, здоровье и гармония, душевные и соматические страдания и эмоциональные перепады, интеллектуальные напряжения. Конституция задает определенные границы *для объемов и пропорций тела.* Некоторые признаки конституции – **врожденные** (например, пропорции туловища), некоторые – частично благоприобретенные (изгиб бровей, линия рта, форма лица), которые схожи с группами лиц по общению, воспитанных в одной местности (по работам Р. Бердуистелл).

Конституциональные классификации строятся на разных критериях. Рассмотрим некоторые из них.

Темперамент. В V веке греческий философ Эмпедокл развил учение о «корнях» всего сущего – стихиях (огонь, воздух, вода, земля), а великий Гиппократ построил на этой основе типологию темперамента. Он считал, что смешение этих стихий дает разные «соки» (жидкости в организме).

Гипотетические соки - кровь – (лат. Сангвис), желтая желчь (лат. Холе), черная желчь (лат. Меланхоле), слизь (лат. Флегма). По преобладающему соку он выделил четыре **темперамента**: сангвинический, холерический, меланхолический и флегматический.



Рис. 89. Х.Бидstrup. Четыре основных темперамента – в юмористическом изображении

Темперамент – динамическая характеристика психических процессов и поведения человека, проявляющихся в их скорости, изменчивости и других характеристиках. В новое время вопросами темперамента занимался И.Кант («Антропология», 1789). Этим термином ученые всего мира пользуются до сего дня (!). Значительно позже И.П.Павлов также выделил четыре типа высшей нервной деятельности (по силе, уравновешенности, подвижности возбуждательного и тормозного процессов), которые имели зависимость от темперамента. Современные психофизиологи считают, что темпераменты Гиппократова – реально существующее явление и могут быть использованы в практике. Рис.88

Типология конституции по Э.Кречмеру (1888-1964).

Он выделил три главных типа по *строению тела и определил опытным путем жесткую зависимость между телесной конституцией и*

типом характера, телосложением и склонностью к психическим заболеваниям.

Пикнический тип: средний рост, плотный, развита грудная клетка, жирный живот, нежная структура опорно-двигательного аппарата, короткие конечности, склонность к ожирению, череп большой, круглый, широкий, нос средний, ноздри широко раздвинуты, лоб широкий, выпуклый, брови средние, волосы мягкие слегка выются.

	<p>Предрасположенность к болезням веществ, маниакально-депрессивному психозу. По характеру гипоманический (веселый), практический (активный реалист) и депрессивный (тихий).</p> <p><u>Астенический тип</u> - стройны, худой, сухие тонкомышечные руки, плоская грудная клетка, живот без жира, череп короткий, узкое лицо, лоб покатый уходящий назад, волосы густые, брови широкие, кожа бледная.</p> <p>Характер: гиперстенический (чувствительный, эстет, деликатен), шизотим (холодный, энергичный, аристократ), анестетический (равнодушный, педант, бесчувственный).</p>
<p>Рис.90. Типы телосложения и формы лица по Э.Кречмеру: а) пикнический, б) астенический, в) атлетический ¹</p>	

Атлетический тип: сильно развита мускулатура, скелет, статный, упругий живот, кожа лица толстая, красного цвета, челюсти массивные, по характеру предрасположен к эпилептоидным реакциям (спонтанным

¹ См.Е.Вельхвер, Б.Вершинин. Тайные знаки лицаю Локид-пресс.2002.

злобным возбуждениям). Тем не менее наиболее гармоничный характер.

Рис.90

Типология конституции по Шелдон У. Х. (1940) создал типологию, исходя из *трехполюсной классификации по трем зародышевым листкам*.² Исследуя 4000 гарвардских студентов, сфотографированных в профиль, анфас и сзади, он выделил три психологические структуры, связанные с зародышевыми клетками. Его теория нашла подтверждение в исследованиях других психологов. Так, например, М. Арджиль выявил, что – эктоморфы – воспринимаются окружающими как тихие, нервные; мезоморфы – как предприимчивые, верные; эндоморфы – как добрые, готовые к подчинению.¹Рис.

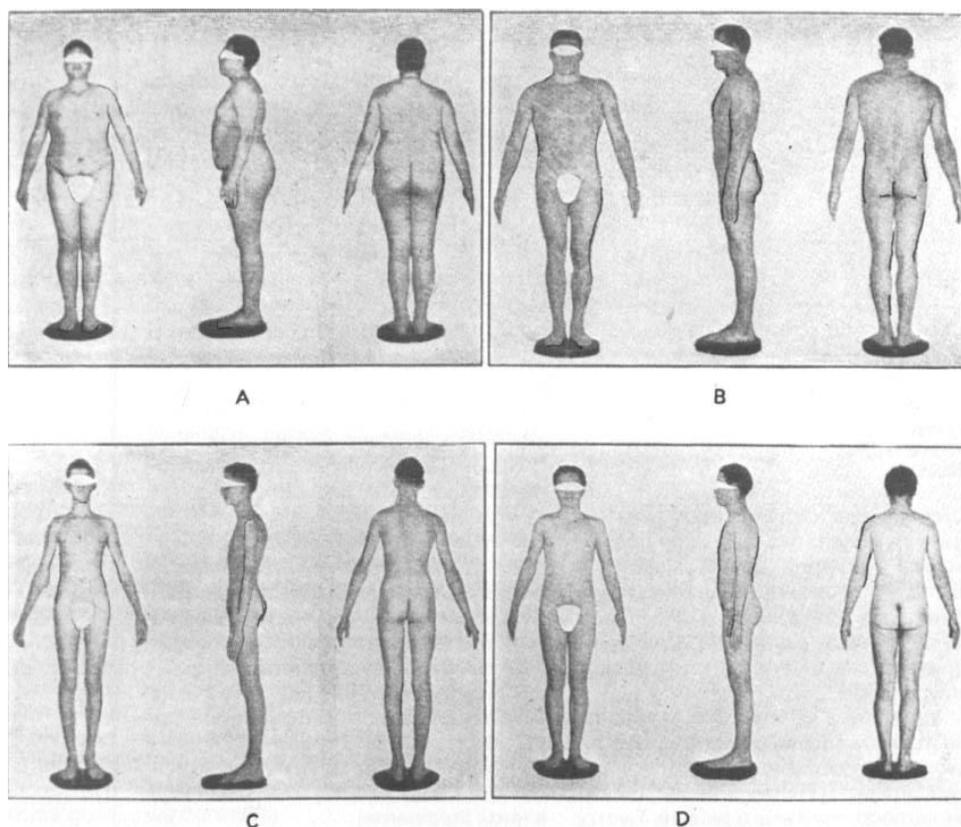


Рис. 91. Конституциональные типы В.Х. Шелдона а) эндоморфный, б) мезоморфный, с) эктоморфный, д) промежуточный

² При зародышевом развитии (эмбриогенезе) человеческого организма образуются три зародышевых листка (пласта): наружный (эктодерма), внутренний (энтодерма) и средний (мезодерма) из которых соответственно будут формироваться их первого - нервная система и кожа, из второго – внутренние органы, из третьего – скелет, мышцы.

¹ Г.Уэйнрайт. Язык тела.М.2000, Фаир-Пресс.

Психологические качества типов по Шелдону:

Эндоморфы внешне имеют округлый череп, хорошо развитые органы пищеварения, массивный живот, слабую телесную структуру. Психически проявляют экстраверсию, общительность, миротворчество, радость;

Мезоморфы внешне имеют квадратный череп, хорошо развитая и тяжелая фигура (мышцы, кости). Психические качества: решительность, энергичность, любовь к физической культуре, смелость, экстравертность, властность.

Эктоморфы внешне имеют вытянутый череп, развитую нервную систему, хрупкость, изящество, проявляют сдержанность, интроверсию, социофобию.

Конституциональные типологии интересовали и других авторов: В. Шлайна, Ганнушкина П.Б. (основателя конституциональной психологии), В.Арнета (связь психики, конституции и предпочтение цвета), С. Гиндина (считывание локальной биоэнергетики человека) и др.. Представители этих теорий считают источником развития личности - факторы генно-средового взаимодействия. Вопросами конституции занимались также Г.Айзенк, Г.Олпорт, а среди отечественных ученых - В.Д. Небылицын, Теплов Б.М, Э.А.Голубева, Т.Ф.Базылевич и др.

В настоящее время к данным теориям возобновился интерес специалистов в связи с тем, что выявленные конституциональные особенности людей, **как правило, визуально наблюдаются и поэтому могут быть использованы при экспресс-диагностике.**

ВЫВОДЫ.

Становится понятным, что «считанная» информация о другом человеке на уровне типологий с использованием «конституционального языка» может дать ответы на вопросы, которые задает себе любой человек перед первым психологическим контактом с незнакомцем: чего от него ждать сейчас, как он, предположительно будет вести себя в

будущем во время взаимодействия и др. Но для использования такого языка тела необходимы, кроме интуиции, ещё и знания.

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. КУДА БЕЖИТ КОСУЛЯ? СОСТОЯНИЕ ВАШЕЙ ДУШИ. ¹

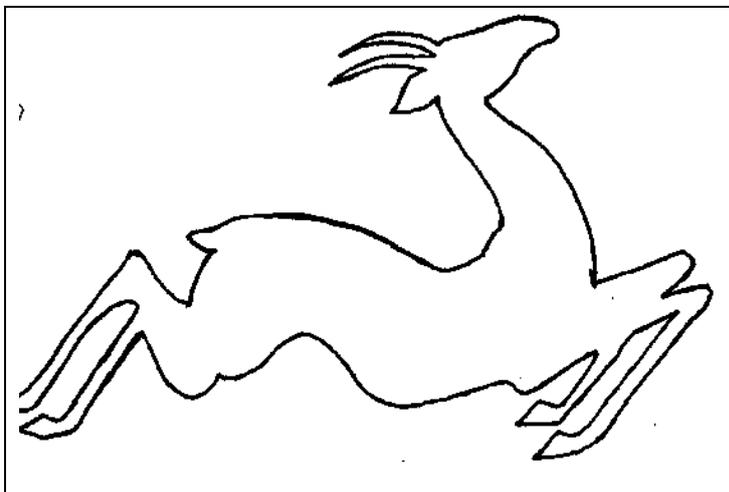


Рис.92

Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (символы и проекции человека), понять, в каком состоянии сейчас находится ваша душа. **Инструкция:** Здесь нарисована косуля (РИС.91), точнее, только ее силуэт.

Задание такое: дополните рисунок деталями, которые могли бы объяснить, куда и почему бежит косуля.

Обсуждение результатов: Все символы этого теста достаточно легко расшифровываются, картинка весьма прозрачна: КОСУЛЯ — это ваша душа. И естественно, все, что вы сотворили с животным, автоматически переносится на вас самих, то есть говорит о состоянии вашей души.

Если вы нарисовали ОХОТНИКА, ВЫПУСТИВШЕГО СТРЕЛУ В КОСУЛЮ, то это значит, что настоящий период вашей жизни лишен гармонии. Вы нервничаете и беспокоитесь, на душе у вас неспокойно.

Если СТРЕЛА ПОПАЛА В КОСУЛЮ, то это очень плохой знак. Видимо, вы не просто испытываете дискомфорт, но ваша душа по-настоящему страдает и пребывает в болезненном состоянии. Возможно, вас только что предал друг или бросил любимый человек, вам очень плохо.

Если ваша КОСУЛЯ ПЕРЕПРЫГИВАЕТ ЧЕРЕЗ КАКОЕ-ТО ПРЕПЯТСТВИЕ (РЕКУ, ИЗГОРОДЬ, КУСТЫ, КАМНИ), то это говорит о том, что вы готовы к борьбе и чувствуете в себе силы идти вперед. Вы рве-

тесь в битву, энергия бьет из вас ключом. В вашей душе царит боевой дух.

Если ваша КОСУЛЯ БЕЖИТ ПО РОВНОЙ МЕСТНОСТИ, то это говорит о вашем желании обрести покой, вы нуждаетесь в понимании и теплом участии близких людей, на первое место для вас сейчас вышла семья и дружеские отношения с людьми.

Если вы нарисовали РЯДОМ С КОСУЛЕЙ ДРУГИХ ЖИВОТНЫХ, то это значит, что в вашей душе в настоящий момент хаос и беспорядок, вы не можете принять какое-то важное для вас решение. Вероятнее всего, оно связано с межличностными отношениями, вашими дружескими или любовными связями. Если ЖИВОТНЫЕ РЯДОМ С КОСУЛЕЙ АГРЕССИВНЫЕ, то вы раздумываете о разрыве отношений, желаете высказать людям в лицо все, что о них думаете, и все в том же духе. Если ЖИВОТНЫЕ НАСТРОЕНЫ МИРОЛЮБИВО, то вас интересует установление контакта, знакомства, объяснения в любви и прочее.

Если КОСУЛЯ ПАРИТ ВЫСОКО НАД ЗЕМЛЕЙ, то это говорит о том, что ваша душа в настоящее время пребывает в эйфорическом состоянии. Может быть, вы влюблены, или полны радужных надежд, или только что разрешили какую-то утомительную проблему, или получили интересное деловое предложение. В общем, вам хорошо, вы испытываете душевный подъем и не хотите задумываться о сугубо земных делах. Сейчас вам лучше думается о вечном.

☀ ТЕСТ – ТРЕНИНГ. УГАДЫВАНИЕ ПО АССОЦИАЦИЯМ ¹

Тестовое упражнение используется для определения взаимоотношений в группе на основе принципов целостной психологии. Проводится в небольшой группе (7 –12 человек).

Инструкция

Внимание! Эта игра будет проходить следующим образом. Один из вас должен будет на какое-то время выйти из помещения. В это время остальные

¹ Игры для интенсивного обучения /П.р. В.В.Петрусинского. М.: Прометей, 1991.

договариваются между собой, кого из всех участников игры, в том числе и того, кто вышел, они будут загадывать. Водящий, вернувшись, должен отгадать, кого из присутствующих загадала группа. Он это делает, задавая всем участниками по очереди вопросы типа: «Каким бы был этот человек, если бы он превратился в дерево, стал бы ветром, был бы животным» и так далее. Тот участник, которому задан вопрос, должен описать предмет или явление, используя ассоциации с характеристиками загаданного человека. Его рост, цвет волос, особенности внешности и характера, профессиональные качества, темперамент и т.п., но только не напрямую, а как бы описывая характеристики объекта, о котором спрашивает водящий. Если водящий отгадывает загаданного человека и указывает на него, то следующим водит тот участник, описанию которого водящий догадался о правильном ответе.

Если же водящий ошибается или не может правильно определить загаданного, то нужно опросить всех участников, которые ему скажут правильный ответ, и он отправляется водить еще раз. Игра продолжается до тех пор, пока не будет разгадана половина участников игры. Победителем будет тот водящий, кто определит загаданного, опросив как можно меньше участников. Каждый участник на вопрос водящего может описать характеристики, сходные по ассоциации с загаданными, только у одного объекта. Итак, определите водящего. Это может быть, например, человек, фамилия которого начинается на букву, ближе всего стоящую к началу или концу алфавита. Можно в водящие направить любого добровольца. Пожалуйста, пусть он выходит, начинайте. (Гонг). Теперь начинаем собственно игру. Пожалуйста, ведущий, руководите, начали! (Гонг). Спасибо. Ведущий, подводите итоги. (Гонг)

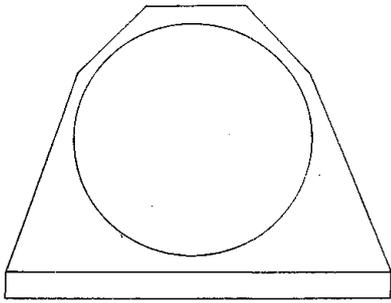
Интерпретация:

Если вы в роли водящего ЛЕГКО (С ПЕРВОЙ-ВТОРОЙ ПОПЫТКИ) УГАДЫВАЕТЕ ЗАГАДАННОГО ЧЕЛОВЕКА, то, скорее всего, вы чувствуете окружающих людей, настроены на них и на окружающий мир, воспринимаете информацию по различным каналам – как вербальным, так и

невербальным - одинаково эффективно, ваша психика – целостна.

Если вы в роли водящего испытываете **БОЛЬШИЕ ЗАТРУДНЕНИЯ ПРИ УГАДЫВАНИИ**, то, по-видимому, вы слишком однозначно воспринимаете информацию, идущую из окружающего мира, ваше восприятие сужено до слов, которые вы также склонны воспринимать слишком однозначно. Остальной многообразный мир значений, символов и знаков, зачастую остаётся за пределами вашей психики. Можно предположить, что вам трудно играть (особенно в игры с нечёткими правилами, какой является Жизнь).

☀ **ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ДОРИСУЙТЕ НУЖНЫЕ ДЕТАЛИ.
ЧТО У ВАС НА УМЕ. ¹**

	Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (символы и проекции человека), выявить некоторые проблемы, мешающие вам почувствовать свою целостность в данный момент
Рис.93	

Инструкция: Это основная часть рисунка, но она явно нуждается в дополнительных деталях. Дорисуйте их, придав картине законченный вид. В результате ваших действий у вас должен получиться осмысленный рисунок.

Обсуждение результатов: Трудно перечислить все возможные варианты рисунков, мы остановимся на основных, наиболее часто встречающихся. Возможно, вы увидите в этом рисунке что-то другое, но тогда вам придется толковать этот тест самостоятельно, опираясь на представленные вашему вниманию подсказки.

Если вы увидели в этом рисунке **ТЕЛЕФОН**, то это говорит о том, что в

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002. С. с. 29-30

данный момент жизни вы нуждаетесь во внимании друзей, в их сочувствии или совете. Вам не хватает общения.

Если вы нарисовали ЧАСЫ (БУДИЛЬНИК), то можно предположить, что сейчас на уме у вас какие-то дела, планы, задумки и прочие деловые моменты. Вы размышляете о серьезных вещах и, даже отдыхая от дел, продолжаете обдумывать какую-то идею.

Вы выделили ШАР НА ПЛОСКОЙ ПОВЕРХНОСТИ — значит, вы чем-то подавлены, хотя, вполне возможно, не сознаетесь в этом даже себе. Вы обеспокоены, вам не хватает опыта или информации, чтобы понять, что происходит, и адекватно оценить сложившуюся ситуацию.

Вы увидели в этом рисунке УГЛУБЛЕНИЕ НА РОВНОЙ ПОВЕРХНОСТИ — вы озабочены любовными или семейными проблемами, однако они вам не в тягость, вы с удовольствием хлопчете и думаете об этом.

Если вы разглядели в этой картинке МЕХАНИЗМ, любую ТЕХНИКУ или деталь (ПОДВОДНУЮ ЛОДКУ, ЛЮК В КРЫШЕ ТАНКА и так далее), то это говорит о том, что вы настроены на работу, в настоящий момент ваша трудоспособность просто поразительна.

Если вы нарисовали ЛИЦО (МАТРЕШКА, КУКЛА, ЖЕНЩИНА), то это свидетельствует о вашем желании нравиться окружающим. Чем ярче вы выделили детали лица, тем сильнее это желание. Возможно, вы думаете о конкретном человеке, небезразличном вам.

Если вы увидели в этом рисунке НОРУ ЖИВОТНОГО, то это говорит о том, что вы раздумываете над своими отношениями с окружающим миром. Вероятно, вы подозреваете, что вас обманывают или пытаются вами манипулировать, или же стараетесь распознать интриганов и вывести их на чистую воду.

Вы видите в этой картинке ЦИРКОВУЮ АРЕНУ или любую другую ПЛОЩАДКУ — вы ощущаете себя лошадью, изо дня в день бегающей по кругу. Вы устали, делать одно и то же, вам хочется сменить обстановку,

найти новую работу или переехать в другую квартиру. В общем, вы не желаете больше жить так, как живете.

☀ТЕСТ–УПРАЖНЕНИЕ. ДОРОЖНЫЙ ПЕРЕКРЕСТОК.

Тестовое упражнение может быть применено для определения личностных проблем при необходимости совершения выбора. Оно базируется на принципах целостной психологии (использование расстояния для решения психологических проблем). Упражнение позволяет разобраться в собственной иерархии ценностей, в ситуациях, когда вы должны сделать выбор между важными, значительными событиями или людьми. Для осуществления его требуется помощь небольшой группы доброжелателей.

Инструкция. Вы должны расставить на воображаемом перекрестке выбранных из группы лиц, которые играют роль тех людей или событий, которых вы считаете в своей жизни важными (например, работа, спорт, жена, любовница, сын, алкоголь, учеба и пр.).

Интерпретация результатов:

1. РАССТОЯНИЯ, НА КОТОРОМ ВЫ СТАВИТЕ ИХ ОТ ПЕРЕКРЕСТКА, ЯВЛЯЕТСЯ МЕРИЛОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ. Чем ближе каждый человек (играющий свою роль) к перекрестку, тем важнее он для вас.

2. Когда все важные моменты размещены, вам предстоит выбрать одно (одного). Для этого обычно представляют форс-мажорную ситуацию, например, пожар, наводнение. За что вы схватитесь, или что вы будете спасать? Все остальное исчезает из поля зрения, отходит на задний план. ВЫБРАННЫЙ ЧЕЛОВЕК ОЛИЦЕТВОРЯЕТ ТО (ИЛИ ТОГО), ЧТО ДЛЯ ВАС ВАЖНЕЕ ВСЕГО В ЖИЗНИ.

Таким образом, нередко реально разрешается конфликт (внутренний), в памяти всплывают события, о которых вы забыли.

6. ЯЗЫКИ В ЭКСПРЕСС-ПСИХОДИАГНОСТИКЕ

Любые контакты между живыми существами возможны благодаря языку. **Язык** - это система условных знаков, которая служит коммуникативным целям и основана на универсальных правилах связывания знаков. **Язык** – это отражение действительности в предметно – чувственном существовании. **Знак** - это всякий материальный объект, который изобретен человеком или используется им в функции условного замещения другого объекта (реального или воображаемого) и не находящегося с первым объектом в отношении тождества. Всякий знак - это особая сущность, обладающая общим (абстрактными) и частными (в конкретной ситуации) значениями. Знаки присутствуют во всём - они везде. Названия, понятия, символы – это знаковые системы. Язык и речь - это инструменты мышления, это общественная форма познания в схематических изображениях, знаковых системах, символах.

Как человек научается общаться? Это малоизученная тема. В работах известных психологов, посвященных языку (К.Бюлера, Л.Выготского, Ж.Пиаже и др.) так и остался невыясненным один из основных вопросов: речь и интеллект - это одно и то же дерево генетического развития, или нет? Сейчас есть много представлений, в том числе и теории о наследственной передаче языка, который в условиях не подкрепления исчезает. Е.И. Исенина в своей книге «Дословесный период развития речи у детей» описала итоги наблюдений за детьми с 2 месяцев до 2 лет. Она запечатлела картину **протоязыка** дословесного периода (от прото – греч. первоначальный). Протоязык состоит из своих знаков. Это, прежде всего - **улыбка**, которая у ребёнка социализируется (т.е. становится средством социального общения) раньше, чем крик, плач и похныкивание. Из этого следует важный вывод: база любого общения – доброжелательный фон (любовь), что соответствует всем существующим в мире этическим нормам. Другие знаки протоязыка - *интонация* голоса, *жесты*, *мимика*, *направление взгляда* (на чашку с

водой), предметные действия, звуки (лепет), слова, сопровождаемые взглядом и жестами и пр.¹

Есть и другие невыясненные тайные стороны языка.

Современные философы прямо указывают на то, что разные языки формируют разные **картины мира**. Картина мира (чувственно-пространственная, физическая, биологическая и пр.) в отличие от мировоззрения – это «совокупность предметного содержания» (Ясперс), т.е. знания тела о предметах мира. Этой проблеме большое внимание уделял В.Вернадский, из современных отечественных психологов можно назвать Ю.М.Забродина.² Западные философы - Сепир-Уорф, Т. Парсонс, Л. Витгенштен, К. Кастанед и др.³ С их точки зрения ребенок познает мир, исходя из ограниченного количества заранее сформулированных мнений (которые отражаются в языке), до тех пока его не обучат видеть вещи таким способом, который соответствует общепринятому описанию. Отечественный психолог Б.Братусь описывает это явление так: все наши знания –это развитие понятий и классификаций явлений, но за ними всегда стоит та или иная онтология (бытие), либо они задают ту или иную онтологию. Он, в частности приводит пример двух понятий: «любовь» и «секс», которые описывают на первый взгляд одну и ту же область – интимные отношения, но за ними стоят две культуры, два мира, две вселенных, и от этого зависят не только коммуникации пары, но и их жизни, которые бывало, из-за этого несоответствия в понимании заканчивались и трагически.⁴

Итак, единица языка - **символ – знак**, ассоциированный с определённым объектом (представлением, убеждением, мыслью и чувством), относимыми к той части действительности, которую этот знак представляет. Семиотическая функция психики – свойственная человеку способность

¹ И.Горелов. В.Енгальцев. Безмолвный мысли знак. М.Молодая гвардия. 1991

² См. например, В.И. Вернадский. Начало и вечность жизни./Сост., вступ. Ст., коммент., М.С.Бастраковой, И.И. Мочалова, В.С. Наполитанской. – М.: Сов. Россия, 1989.

³ См. К.Ажеж. Возможности языка. Курьер Юнеско, апрель 1986

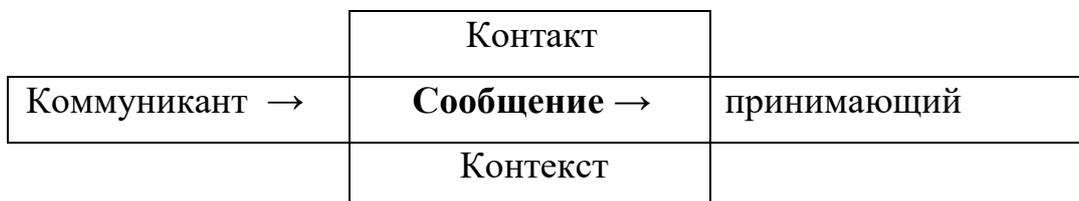
⁴ Психология в моей жизни (Интервью с Б.С.Братусем) / Мир психологии и психология в мире. Научно-методический журнал международной академии педагогических и социальных наук. –1994. - № 0.

создавать и использовать знаковые системы - символы, представляющие или замещающие реальные объекты и оперировать ими как с реальными объектами, которые они представляют. Доказано исследованиями, что женщины более семиотичны (например, больше внимания обращают на знаки в одежде, более суеверны и пр.).

Язык имеет две стороны: первая –это взаимодействие через любые знаки, вторая – речь. Среди первых - конституциональный канал общения (раса, климатические, биологические и физиологические типические признаки) и невербальный (несловесный). В связи с этим процесс общения - всегда многоуровневый и всегда **контекстно** обусловлен. Т.е. понять человека можно только в комплексе всех базовых переменных языка.

Информация передаётся, как мы уже говорили с разных уровней и разными языками, т.е. сопровождается **контекстом**. С этой точки зрения схема передачи сообщения может быть представлена в следующем виде:

Табл.10



Отечественные ученые И.Горелов и В.Енгальчев,¹ изучающие символы считают, что все предметы и явления можно использовать как материальный носитель или даже структурный компонент для передачи информации.

Это могут быть: камни, веревки, узелки, рисунки, пуговицы, прически, одежда, знамена, дым костра, окрашивание вод горного ручья, звук барабанов, свист, флюгеры, способ штопки и вязки, направление движения, время исполнения, контекст и пр.

История происхождения письменности это подтверждает. См. рис. 95 .

¹ И.Горелов. В.Енгальчев. Безмолвный мысли знак. М.Молодая гвардия. 1991

Развитие клинописи	Ранние пиктограммы	Поздние пиктограммы	Ранние клинописи 2500 г. до н.э.	Вавилонская клинопись 1800 г. до н.э.	Ассирийская клинопись 700 г. до н.э.
Звезда					
Земля					
Человек					
Бык					
Рыба					
Голова					
Пить					

Рис. 94

Самая первая система письма (записанная пиктограммами), изобретенная шумерами, жившими в низовьях рек Тигр и Евфрат (современный южный Ирак). Извлечена с уровня 3400 года до н.э.¹

<p>Фонограмма биконсонанта: m + s (произносится mes); означает "быть рожденным" или "давать жизнь".</p>	<p>Пиктограмма "стул"</p>	<p>Идеограмма "писать", также "читать"</p>
<p>Рис. 95 Вторая древняя письменность. Египетские иероглифы (с греч. «священные вырезанные»). Ориентировочно 3100 – 2884 г. до н.э. Делятся на три группы: идеограммы, фонограммы, определители.¹</p>		

¹ Фоли Д. Энциклопедия знаков и символов. –М. Вече, АСТ. 1997.

¹ Фоли Д. Энциклопедия знаков и символов. –М. Вече, АСТ. 1997.

Язык – это определённым образом (правилами) объединённые символы. Среди языков психологи в последние десятилетия выделяют языки коммуникаций.

Экспресс - психодиагностика использует много **языков коммуникаций**, один из них – **конституциональный** (антропологический) - был рассмотрен в предыдущей главе. Он отражает, более менее статические, застывшие знаки (родинка на щеке, как правило, - на всю жизнь). Есть и другие языки коммуникаций, позволяющие человеку понимать, что происходит вокруг. Это - **вербальный** (словесный) язык и **невербальный** (жесты, телодвижения). Рассмотрим сначала более древний – невербальный язык.

Всякое человеческое общение происходит на двух уровнях – вербальном (словесном) и невербальном (бессловесном). Ещё Дарвин в своей книге «Выражение эмоций у человека и животных» исследовал выразительные средства в их связи с эмоциями. В донаучном периоде психотерапевты, опираясь на интуицию, отмечали и использовали связь между двигательной экспрессией и психическим состоянием человека. Научные исследования невербального поведения начали ряд ученых психологов и психотерапевтов, среди которых З.Фрейд, О.Фенишель, а также - этологи (специалисты по поведению животных) – К.Лоренц и Н.Тинберген, лингвисты – П.Альто и др.

Только в 1960-х годах начались систематические исследования невербального поведения. Американский психолог П. Экман, английский – М. Арджайль, Э. Шапир, и др. доказали, что жесты, походка и др. – это действительно – **язык (тела)**.

По Шефлену можно выделить две школы, отличающиеся по пониманию невербального поведения. Первый подход – психологический – невербальная экспрессия трактуется как выражение эмоций. Другой подход – антропологический и этологический, с его позиции - невербальная

коммуникация – связана с социальными процессами (внутригрупповая регуляция).

Наука, изучающая невербальные средства выражения - называется **кинесика**. Ученые подразумевали под этим термином - жесты, телодвижения, и другие бессловесные проявления человека. **Невербальные средства общения** - это способы передачи и методы интерпретации сигналов с помощью жестов телодвижений и др. приёмов тела.

Человек иногда не догадывается, что его внешний вид, манеры стоять или почёсываться, смеяться или пользоваться определенным дезодорантом, рассказывают окружающему миру о нём, как говорят специалисты, практически, всё. Эти, невербальные (несловесные) средства выражения для любого внимательного наблюдателя могут поведать не только о привычках и воспитании, но и о том, как человек сегодня спал, состоит ли в браке, кто он по профессии, и даже, каковы его убеждения. Т.е. описанные знаки - доступны для прочтения (диагностики ситуации).

Невербальное поведение в коммуникативном контексте может иметь три основных измерения (по Шефлену) ¹

1. Измерение «включение - выключение» - содержит сигналы о том, принимает ли группа человека в свой состав. Новый человек легче включается в разрозненную группу, чем в сплочённую.
2. Измерение «согласен-несогласен» - информирует об отношениях между отдельными членами и группой. При согласии два человека принимают одинаковые позы, совершают одинаковые или зеркальные движения;
3. Измерение «социальной активности» - указывает на людей, у которых в данный момент коммуникация особенно сильная, интенсивная.
Конфигурация «визави» (общение всем телом или частью головами) позволяет производить многообразно обмен информацией и

¹ Г.Юнова. Невербальное поведение и его использование в психотерапии. /ж.Психотерапия». Краков. № 13 - 1975

переживаниями – показать заинтересованность, активность. При параллельной конфигурации -(когда люди сидят рядом, но не смотрят друг на друга), их что-то связывает, что находится за их пределами (телевизор, общение с третьим, дискуссия).¹

Обычно невербальные средства выражения делят на несколько групп, прежде всего, исходя из того, **какой анализатор их воспринимает:**

- **визуальные** невербальные средства (движения рук, головы, ног и пр.);
- **акустические** (речь, интонация и т.д.);
- **тактильные** (пожатие руки, похлопывание по плечу, поцелуи);
- **обонятельные** (запахи).

Через зрительный анализатор человек получает до 90% информации (В.Глезер). Взрослый человек имеет эталоны зрительных впечатлений, по которым он сверяет реальные выражения лиц и правильно их интерпретирует. Типология таких эталонов (инвариантов) - схема всего материального мира – образуется в результате работы мышления, надстраиваемого над восприятием (мы уже говорили, что существуют эталоны и звуковые, и обонятельные, и вкусовые).

Человек – целостное существо и воспринимает и реагирует он, как правило, всем своим существом. Нас интересует, на основе каких эталонов возможна коммуникация невербальными средствами?

¹ Г.Юнова. Невербальное поведение и его использование в психотерапии. /ж.Психотерапия». Краков. № 13 - 1975

ЭТАЛОНЫ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТАКТА.

Прямой взгляд. В мире высших живых существ контакт глаз считается одним из ведущих. Мать и детёныш, влюбленные – могут долго и без неловкости смотреть друг другу в глаза как через «окна души» («шкала любви» Рубина). Рис. 96



Рис. 96 Пример контакта глаз двух любящих людей.

Использование прямого взгляда зависит от культурных, гендерных, индивидуально-психологических качеств человека, статусных, ситуативных.



Рис. 97

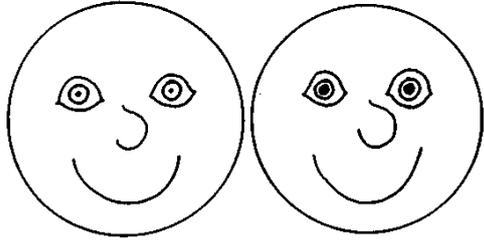
Психологи делят все культуры на «контактные» (в которых прямой взгляд поощряется, например, арабы, азейбарджанцы) и «неконтактные» (в которых – не поощряется, например, литовцы, японцы) Представители различных культур должны учитывать этот факт, иначе может возникнуть конфликт. См. рис. 97.

Дети, относящиеся к разным культурам по-разному представляют допустимость дистанции при общении. Возможно назревает конфликт. ¹

¹ юнеско и международный год мира. Photo AP/ Курьер Юнеско . сентябрь. 1986

Женщины независимо от культуры используют прямой взгляд намного чаще мужчин. По исследованиям М.Арджайла, женщина «читает» прямой пристальный взгляд мужчины как «интерес» к себе. Мужчина – как сигнал угрозы. Другие исследования установили, что частота прямых взглядов на собеседника зависит от реального или воображаемого статуса, «выше» или «ниже» себя ставит человек пред собеседником.

Для всех культур наиболее привлекательны для контакта - люди с большими глазами и большими зрачками (Эк. Гесс. «Красноречивый глаз». 1975).¹

	<p><i>В ходе эксперимента Э.Гесса людям давали комплект из пяти картинок: ребенок, мать с ребенком, обнаженный мужчина, обнаженная женщина, пейзаж. У мужчин зрачок расширялся, когда они видели - обнаженную женщину, у женщин – когда смотрели на мать с ребенком, и чуть меньше - на обнаженного мужчину</i></p>
<p>Рис. 98. Два лица с разными глазами и зрачками. На обоих схематических лицах – улыбки, но большинству людей выражение лица слева кажется холодным и неискренним.¹</p>	

Ученые сделали выводы о степени интереса. Второй эксперимент: предлагали два фото одной девушки. На второй - у нее зрачки были больше. Все испытуемые заявляли, что им больше нравилась вторая (при этом, как правило, они не могли выявить разницу).

Вообще, в общей картине экспресс-диагностики, из всех невербальных знаков, глаза – наиболее несущий информацию элемент.

Другой невербальный визуальный знак - т.н. «взлет бровей» индикатор узнавания и приветствия во всех культурах. Этот динамичный знак выглядит так: когда мы кого-то приветствуем, то смотрим в глаза и брови взлетают и стремительно возвращаются. Невербальный визуальный знак **подмигивания** – означает «несущественность оценки ситуации» или

¹ Д.Коэн. Язык жестов для улучшения взаимоотношений. 2002. Эксмо М.

¹ Гордон Уэйнрайт Язык тела./ перевод с англ К.Ткаченко. Фаир-Пресс М.2000. с. 29

игривость, предлагаемые одним из участником коммуникации (М.Арджилль и М. Кук. 1976).

Невербальный визуальный знак лица– улыбка - признаком доброжелательности во всех культурах. Уже сейчас доказан врожденный характер улыбки - слепые от рождения дети улыбаются, когда им что то нравится. Улыбка имеет и обратный эффект.

*В исследованиях людям предлагали рассматривать фотографии различных событий и улыбаться. Потом они признавались, что им события нравились. Позже те же фото им давали с просьбой - хмуриться. И те же снимки вызывали у них раздражение и отвращение. Определяющим оказались эмоции. Но для окружающих – визуально читаемым невербальным знаком **оказывается улыбка.***

Другими невербальными знаками, читаемыми визуально являются такие **атрибуты как – усы, борода, очки, серьги, макияж.** Усы прибавляют возраст. Борода – «работает» как признак независимости мышления. Очки указывают на «интеллектуала», чрезмерная косметика – подсознательно «читается» как низкая нравственность, легкомыслие и пр.

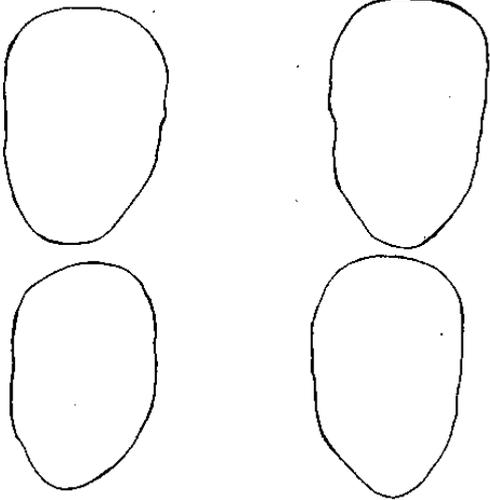
Кроме того, некоторые визуально читаемые невербальные знаки тела **указывают на состояние здоровья** (например, исследования определили, что – язвенники часто хмурят брови, мешки под глазами – у лиц с больными почками и пр.). Психиатры указывают, что страх – всегда заметен в глазах, печаль – в состоянии щек, рта и глаз, удивление показывают лбом, глазами, бровями, гнев – виден во всех чертах, бровях, цвете лица.

Вообще физиологи установили, что есть 20 000 различных выражений лица. Из них выделяются только 32.¹ Но два американских исследователя П.Экман и У.Фризен сделали вывод, что основных типов выражения лица - только шесть. Это - радость, печаль, отвращение, гнев, страх, интерес. Именно их способны идентифицировать безошибочно практически все люди, независимо от культурной принадлежности.

¹ Г.Юнова. Невербальное поведение и его использование в психотерапии. /ж.Психотерапия». Краков. № 13 - 1975

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ЧЕТЫРЕ ЛИЦА. ВАШИ ЭМОЦИИ ¹

	<p>Тест позволяет, используя принципы целостной психологии (знание кинесики, символический смысл знаков лица) выявить некоторые ваши особенности характера и поведения.</p> <p>Инструкция: На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание.</p>
Рис.99	

Первое лицо должно быть радостным, второе — грустным, третье — злым и четвертое — обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Обсуждение результатов: Напомним еще раз. ПЕРВОЕ ЛИЦО (А) — радость, ВТОРОЕ ЛИЦО (Б) — грусть, ТРЕТЬЕ ЛИЦО (В) — злость и ЧЕТВЕРТОЕ (Г) — обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о вашем характере, ваших чувствах.

ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ — если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с ок-

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002. С. с.

ружающими.

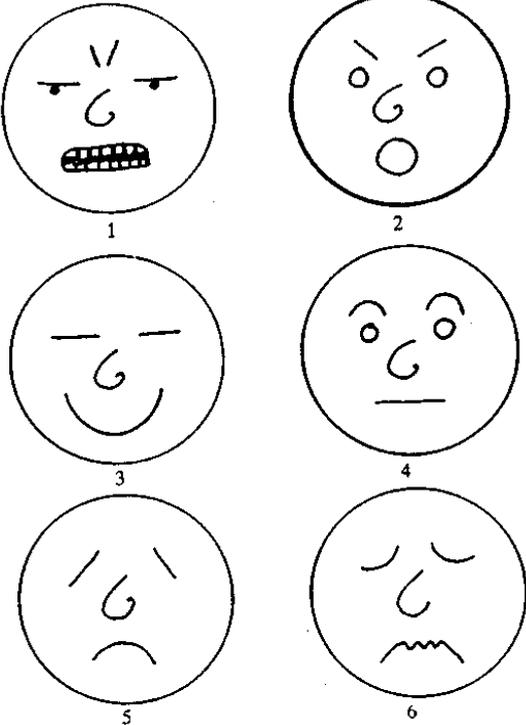
ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ — если вы постарались передать грусть с помощью **РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ**, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ — если вы сделали основной упор на **НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ**, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

ЧЕТВЕРТНОЕ ЛИЦО, ОБИДА - если вы постарались передать обиду, сделав упор на **ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ**, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. **ГЛАЗА** — это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. **РЕСНИЦЫ** — склонность к демонстративности, вызывающее поведение. **БРОВИ** — это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. **МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ** — склонность к размышлению. **СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ** — нерешительность, нежелание идти на риск. **НОС** — умение строить догадки и предположения, интуиция. **РОТ** — контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. **ПОДБОРОДОК** — упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. **УШИ** — умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. **МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА** — вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

☀ ТЕСТ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ ВЫРАЖЕНИЯ ЛИЦА ²

 <p>1 2 3 4 5 6</p>	<p>Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (законы изоморфизма), проверить, насколько хорошо вы читаете знаки эмоциональных проявлений у людей.</p> <p>Инструкция.</p> <p>Определите, какому именно из перечисленных чувств соответствует то или иное изображение на рис. 99?</p> <p>Основные типы выражения лица – радость, печаль, презрение/отвращение, гнев, страх, интерес (П.Экман и У.Фризен).</p>
<p>Рис. 100 Основные типы выражений лица.</p>	

Правильный ответ в конце главы.

Обсуждение результатов.

ЕСЛИ ВЫ ПРАВИЛЬНО ИДЕНТИФИЦИРОВАЛИ ВСЕ 6 ВЫРАЖЕНИЙ ЛИЦА, то, скорее всего, вы имеете достаточно психических сил для того, чтобы постоянно быть внимательным к проявлениям чувств со стороны окружающих лиц. Вы прекрасно читаете «знаки», которые вам подают люди своими эмоциями.

ЕСЛИ ВЫ НЕПРАВИЛЬНО НАЗВАЛИ ХОТЯ БЫ ОДНО ВЫРАЖЕНИЕ из предлагаемых рожиц, то, по-видимому, вы не склонны обращать внимание на эмоции ближних, а скорее, доверяете их словам и поступкам.

² Гордон Уэйнрайт Язык тела./ перевод с англ. К.Ткаченко. Фаир-Пресс М.2000. с. 29

ТЕОРИЯ

Голова также даёт много невербальных визуальных знаков своими движениями. Наиболее универсальным для всех культур является - кивок – обозначающий согласие, подтверждение.

Исследования говорят, что кивки поощряют собеседника говорить долго и много (отказ от кивков – сворачивает беседу). Сам кивающий чувствует себя более комфортно, чем, если бы ему запретили кивать (контакт ощущается более задушевным). Кивают чаще, когда слушают, чем когда говорят.

Вот ещё некоторые значения динамичных невербальных знаков головы. Замечено, что голова, стоящая прямо – обозначает надменность, (агрессивность), опущенная – покорность, смирение, подавленность, легкие кивки, повороты в одну и ту же сторону, выпячивание подбородка – средство смыслового выделения отдельных слов и фраз (что важно использовать в публичном монологе). Подбородком указывают на что-то, когда пальцем нельзя этого делать. Отворот головы – приглашает смотреть. При конце фразы – наблюдается легкое опускание головы с небольшой паузой. Приближение головы к голове говорящего – признак особого интереса или интимности контакта (воркуют).

Особо выделяется психологами - наклон головы **«по-собачьи»**, означающий особо внимательное слушание.

Когда рукой **подпирают голову** (подбородок опирается на большой, указательный и средний пальцы руки), – это показывает вдумчивое внимание. Взгляд искоса - **«краем глаза»** (глаза и голова не совпадают) воспринимается наблюдателем негативно – собеседник не слушает. Иногда голова человека при разговоре идёт вперед, как орудие, что показывает агрессию.

Голова часто участвует в приглашающих жестах. Её покачивания из

стороны в сторону попеременно выражают отсутствия желания или сомнения (взвешивание на весах). Признак надменности, высокомерия – взмахи и подергивания головой (как непокорный конь).

Невербальные знаки жестов по исследованиям М.Арджиля выполняют пять основных функций: иллюстративные (сопровождающие); специальные символы и языки жестов; эмоциональные жесты; жесты, выражающие особенности личности; жесты и движения, как атрибуты религиозных культов и других ритуалов.

Рассмотрим примеры **универсальных жестов-символов**, понятных во всех культурах:

- покачивание указательным пальцем (недовольство);
- потирание ладоней (предвкушение);
- хлопанье в ладони (одобрение);
- зевок скучающего;
- ободряющее похлопывание по спине;
- потирание живота от голода.

Дж. Ниренберг и Г. Калеро¹ – проводили исследования использования жестов людьми в ситуациях, когда никто их не видит, (например, при разговоре по телефону). Они использовали жесты, которые демонстрируют искренность, намерение защищаться, готовность к действиям, заверение, разочарование, доверие, нервозность, приемлемость, ожидание, характер отношений, подозрительность и др.

Термин **кинесика** ввел американский психолог Р. Бердуистелл, при изучении двигательной коммуникации (от *кине* – единица движения тела, равнозначная мельчайшему из поддающихся наблюдению его движений).

По его исследованиям, коммуникативное поведение можно расположить на поочередных, каждый раз усложняющихся уровнях. Его последовательные ступени в языке тела – это : кино – кинемо - кинеморф – кинеморфик класс - кинеморфик конструкционс). Эти последовательные

¹ Дж. Ниренберг, Г.Калеро. Как читать человека, словно книгу. М. Фаир.1990

уровни связаны между собой. Каждый самый простой жест может иметь разное значение в зависимости от ситуации, поэтому создать «словарь движений», практически нельзя. Однако приблизительно описать их можно.¹

Позы и жесты – элементарные единицы пространственного поведения человека. К ним относятся:

- **Пожатие плеч** - (не знаю, мне все равно, сомневаюсь, что я могу сделать – в безнадежной ситуации;
- **Пожатие одним плечом** (убери от меня свою руку, оставь меня в покое;
- **Выпячивание груди** – гордость за себя, шутка, демонстрация самоирония;
- **Втягивание живота** - я еще ничего!
- **Движения ягодицами** (попытка привлечь к себе внимание) против пол;
- **Жест «домик»** (по Ниренберг и Калеро): жест уверенности в себе или внушение этого другим;
- **Нога за ногу сидя** – у женщин, если еще и юбку натягивает (пресечение попыток познакомиться ближе). У мужчин чаще разваливаются и расставляют ноги.
- **Ступни ног** - постукивание ими или нервное подрагивание - признак намерения скрывать свои чувства или информацию. Объяснения психологов: ступни нас выдают, так как мы внимание сознательное направляем на лицо.
- **Повести плечами** (по Экман и Фризену) –неуверенность, смущение)
- **Шарканье ногой по полу** (по Экман и Фризену) для лиц при посещении психиатрической лечебницы (при выходе из нее - нормально ходят)

¹ Г.Юнова. Невербальное поведение и его использование в психотерапии. /ж.Психотерапия». Краков. № 13 – 1975

- **Всплеск руками** (по Фризену) - неспособность контролировать свои действия).

Исследование поз и работа с индивидуальными особенностями телесности¹, позволяет психотерапевтам оказывать эффективную помощь как психически здоровым, так и страдающим психическими недугами лицам. Телесно-ориентированная психотерапия, основателем которой считают В.Райха использует такие категории, как структура тела (мускульные зажимы, телесный панцирь, биоэнергетика, структурная интеграция, чувственное сознание, релаксация чувств и др.) .

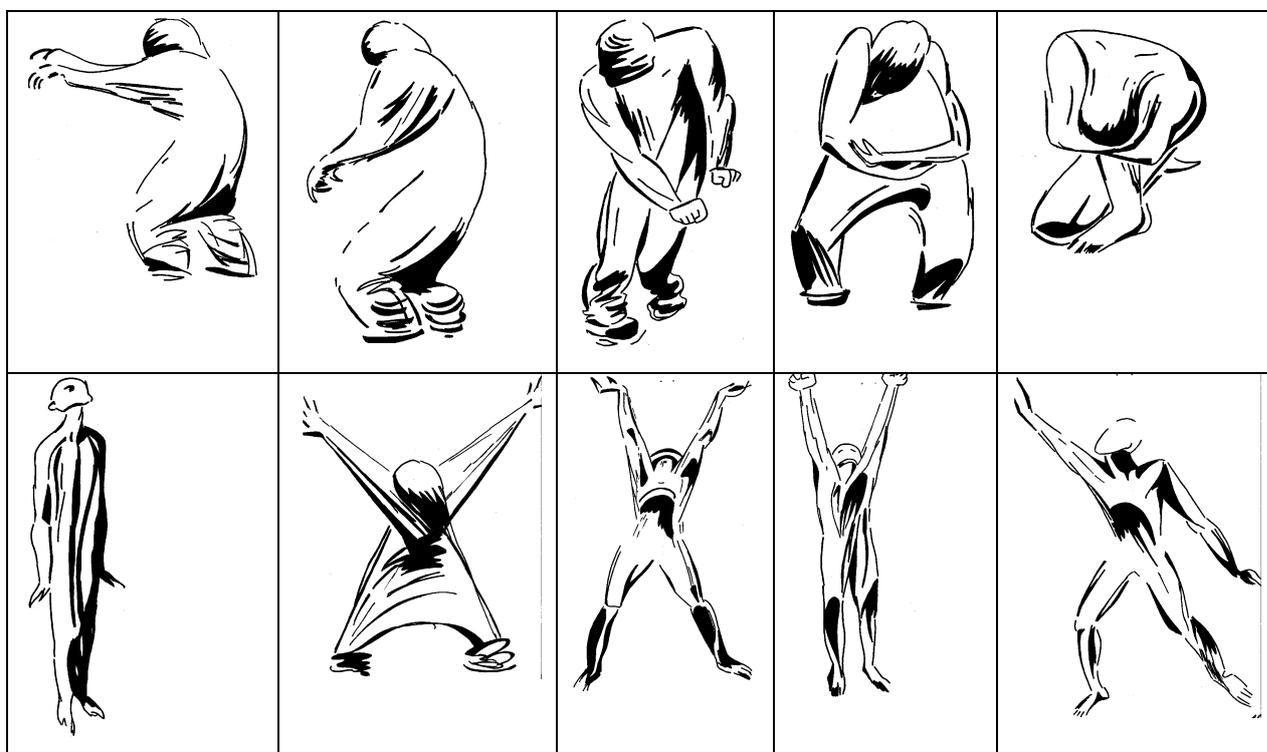


Рис.101

Некоторые позы, с которыми работают участники групп телесно-ориентированной психотерапии (художник неизвестен)

Экспрессивностью называется внешнее проявление психического или физического состояния человека, проявляющееся как в его вегетативных, так и в двигательных реакциях. Выразительные движения лица называют **мимикой**, выразительные движения тела — позой, выразительные движения рук — **жестом**, а совместные выразительные движения организма в целом— **пантомимикой**. Разница между мимикой, позой и жестом в известной мере

¹ В.Ю.Баскаков. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. НПО «Психотехника» М. 1992.

условна, поскольку, например, выражение лица представляет собой только локальное проявление общего физического или психического состояния человека.

Считается, что наиболее информативной у человека является **мимика**. Однако движения корпуса, рук и ног могут быть тоже весьма показательными, но они в этом отношении менее изучены. Следует отметить, что **пантомимику**, как и мимику человека, отличают возрастные и индивидуальные особенности, но на данном занятии мы не будем придавать этому значения. Различают спонтанную, т. е. произвольную, и произвольную пантомимику. Произвольная пантомимика развивается на основе произвольной и является результатом жизненного опыта или обучения субъекта. Наиболее информативной для индикации эмоционального состояния является произвольная пантомимика.

Г. де Сюпервиль предложил схему выражений лица человека, находящегося в различных эмоциональных состояниях (рис. 101). Она основана на различиях направлений линий, соответствующих физиологическим щелям лица — глазным, носовым и ротовому. Горизонтальное направление этих линий глаз, ноздрей и рта сообщает лицу спокойное выражение.



Рис. 102.

Схема выражений лица человека, находящегося в разных эмоциональных состояниях. Слева направо: спокойное, печальное и веселое выражение лиц (по Г. де Сюпервилю.)¹

¹ Кахиани С. Н., Кахиани З. Н., Асатиани Д. Л. Экспрессивность лица человека. Тбилиси. 1978, с. 25

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ. ИЗУЧЕНИЕ ЭКСПРЕССИВНОГО КОМПОНЕНТА ЭМОЦИЙ МЕТОДОМ НАБЛЮДЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭКСПРЕССИИ¹

Цель эксперимента: дать возможность получить представление о неконтактном методе оценки эмоционального состояния человека. Для этого предлагается оценить спонтанные и произвольные экспрессивные проявления эмоций человека по его пантомимике.

Предлагается воспользоваться таблицей опорных элементов и их признаками. Данные, собранные в табл. могут помочь при первоначальной оценке эмоционального состояния по пантомимике.

Аппаратура и стимульный материал. Набор (10—20) фотографий человека в разных эмоциональных состояниях; на обратной стороне каждой фотографии должна быть надпись, характеризующая эмоциональное состояние изображенного человека.

ПРОТОКОЛ ЭКСПЕРИМЕНТА

Задание.....

Дата.....

Экспериментатор

Испытуемый

Самочувствие испытуемого

Измеряемая характеристика

Вид стимула

¹ Практикум по общей и экспериментальной психологии. /В.Д.Балин, В.К.Гайда, В.А.Ганзен и др.; Под общей ред. А.А.Крылова. – Л. ЛГУ. 1987. С.161-167

Форма. Оценка фотографий

(Записи ведет экспериментатор)

Табл.11.

№ фото и эмоционального состояния сфотографированного человека	Опорный элемент	Выделенные для опорного элемента признаки		Интенсивность проявления	
		название	количество	отдельного признака	суммарно для опорного элемента
1 ... n					

Сочетание экспрессивных

признаков некоторых психических процессов (Голова, лицо)

Табл.12

Эмоции	Голова	Лицо		
		Брови	Глаза	Рот
Радость	Отклонена назад	Приподнимание бровей, сглаживание поперечных складок на лбу	Сужение глазных щелей; радиальные складки у наружного угла	Углы приподняты
Внимание непроизвольное	Прямая или наклонена к объекту	Приподняты, дугообразны; поперечные складки на лбу	Расширение глазных щелей; взгляд не фиксирован	Приоткрыт
Внимание произвольное	Прямая или наклонена вбок, иногда вперед	Сдвигание и опускание головок бровей; продольные складки между ними	Сужение глазных щелей; взгляд фиксирован	Поперечно растянута
Удивление	Неподвижна	Приподнимание бровей; поперечные складки на лбу	Расширение глазных щелей, взор на объект	Приоткрыт
Безразличие	—	Брови занимают горизонтальное положение	Веки полуопущены; взгляд в сторону	—

Продолжение таб.12

Презрение	Закинута назад	Приподнимание дугообразно изогнутой одной брови; поперечная складка на лбу	Веки иногда опущены; глаза смотрят вниз	Нижняя губа опущена
Печаль и горе	Опущена; при сидении опирается на руку	Сближение бровей и продольно-поперечная складка на лбу	Веки опущены, нижнее веко может быть поднято; взгляд пассивен	Уголки опущены; центр нижней губы приподнят
Гнев	Прямая	Сближение или опускание головок бровей и продольно-поперечная складка на лбу	Расширение глазных щелей; быстрые движения глазных яблок	Плотно сомкнут с подворачиванием губ внутрь
Страх	Опущена, иногда отвернута или откинута назад	Сближение и приподнимание бровей и продольно -поперечная складка на лбу	Расширение глазных щелей, напряжение нижнего века	Закрит или приоткрыт. Поперечно растянут при активных формах страха
Боль	Неподвижна	Приподнимание головок бровей и поперечные складки на лбу или сближение бровей и продольная складка на лбу	Сужение глазных щелей	Плотно сомкнут или верхняя губа приподнята

**Сочетание экспрессивных признаков некоторых психических процессов
(Руки, Корпус, Ноги, Комплексные реакции)**

Таб.13

Эмоции	Руки	Корпус	Ноги	Комплексные реакции
Радость	Подвижны, хватание за бока и т. п.	Отклонен назад	Ступни развернуты	Моторное возбуждение
Внимание произвольное	-	-	-	—
Внимание произвольное	Иногда моделируют объект внимания	Наклонен к объекту внимания или от него	-	Заторможенность, неподвижность; части тела копируют объект внимания
Удивление	Неподвижны, иногда пассивно свисают	Неподвижен или устремлен вперед	Согнуты в коленях	Гипотония мускулатуры
Безразличие	Опущены, вялые, малоподвижные	«Сломан», «вдавлен» в бедра	Ступни стоят произвольно; шарканье при ходьбе	Гипотония мускулатуры; наличие «двигательных шумов»
Презрение		Напряжен и «снят с бедер»	Стопы при ходьбе ставят тщательно, носки развернуты	"
Печаль и горе	Малоподвижны; при сидениях могут быть	Расслаблен, ищет опоры, линия спины сломана ;	Расслаблены; ступни свернуты	Гипотония мускулатуры, иногда тонус повышен до

	опорой для головы	сутулость		скованности
Гнев	Размахивают; кисти сжаты в кулак. Дрожание	Наклонен вперед	Топание ногами	Наличие разрушительной тенденции
Страх	Прижаты к груди или закрывают лицо. Кисти сжаты в кулак. Дрожание	Расслаблен, «вдавлен» в бедра, неподвижен; сутулость	Согнуты в коленях. Спотыкание при ходьбе	Гипотония мускулатуры, иногда дрожь. Стремление к контакту с людьми. Семенящие движения при ходьбе. Застывание; иногда стремление съежиться
Боль	Отдергиваются от источника боли	Движение прочь от источника боли. Иногда неподвижность при внутренней боли	Отдергивание от источника боли. Иногда — угловатые позы со свернутыми носками	Общее напряжение мышц и особенно в месте болевого ощущения

Вы должны заранее заготовить форму для протокольных записей. В целях облегчения работы во время экспериментов опорные элементы и некоторые, наиболее вероятные признаки эмоций надо вписать в протокол заранее. Однако при этом надо оставить место и для других признаков, которые трудно предвидеть заранее.

Порядок работы. Эксперимент состоит из оценки испытуемым произвольных эмоций по фотографиям, Для выполнения опыта участники делятся на пары, причем один из членов пары выполняет роль экспериментатора, а второй — испытуемого. Перед экспериментом экспериментатор зачитывает испытуемому инструкцию.

Инструкция испытуемому: «Вам будут предъявлены несколько фотографий, где изображен человек в разных эмоциональных состояниях.

Ваша задача заключается в том, чтобы, выделив опорные элементы и экспрессивные признаки, оценить интенсивность проявления каждого из признаков. Если признак едва проявляется, то оценивайте его единицей, а если проявляется отчетливо, — то двойкой».

Затем экспериментатор берет фотографию, заносит в протокол ее номер и название запечатленной на ней эмоции (об этом можно узнать на обратной стороне фотографии). Далее, он показывает фотографию испытуемому, который должен назвать опорный элемент тела изображенного человека, выделить основной признак эмоционального состояния и дать ему оценку. Все ответы испытуемого экспериментатор фиксирует в протоколе для каждой новой фотографии отдельно. Интенсивность проявления признака оценивают по 2-балльной шкале:

- 1 — признак едва проявляется,
- 2 — признак проявляется отчетливо.

Участники в паре меняются ролями и экспериментатор становится испытуемым, а испытуемый — экспериментатором. Следует позаботиться о том, чтобы в этом случае для предъявления были использованы уже другие фотографии, т. е. исходный набор из 10—20 фотографий следует разделить на две части до начала опытов.

Обработка результатов задания состоит из оценки фотографий:

1) подсчитать количество выделенных признаков для каждого опорного элемента и суммарную интенсивность проявления всех признаков для каждого из опорных элементов. Эти вычисления следует повторить для данных, полученных при оценке каждой из предъявленных фотографий;

2) построить гистограммы и профили эмоций. Для этого на ось абсцисс надо нанести названия опорных элементов и на ось ординат в одном случае количество выделенных признаков, а в другом — суммарную интенсивность.

Анализируя результаты выполнения задания, необходимо сравнить

профили эмоций по материалам фотографий. Сравните между собой профили полярных эмоций. Обратите внимание на то, что сходные эмоции имеют близкие профили. Сравните суммарную интенсивность и суммарную частоту проявления экспрессивных признаков всех опорных элементов у человека в разных эмоциональных состояниях — общую эмоциональность, чувствительность к эмоциогенным ситуациям. В выводах обратите внимание, что каждая эмоция имеет свой паттерн.

ТЕОРИЯ

Кинесика различает некоторые феномены в поведении.

- **Феномен «двигательное эхо»** - при коммуникации в группе повторяется характерный жест всеми присутствующими. Исследования психологов показали, что, если при общении люди используют одинаковые жесты, то воспринимают друг друга как родственные души.

- **Феномен готовности прервать контакт** - за 15 сек до окончания беседы – прерывается зрительный контакт, склоняется к собеседнику, и часто кивает.

Феномен квазиухаживания - это комплекс знаков готовности к ухаживанию: повышенный мышечный тонус, подтяжка кожи под глазами, на скулах и подбородке, расправление плеч, втягивание живота, уменьшение сутулости, приглаживание волос, поправление деталей одежды (галстук), обновление макияжа, привлечение внимания с помощью призывных и игривых взглядов, закидывания ноги на ногу с демонстрацией белья, бедра и пр. Если со стороны объекта ухаживания есть положительный отклик, начинает наблюдаться синхронность жестов. Это похоже на микротанец (видный на видеопленке), часто все это совпадает с ритмом речи.¹

Опишем ещё несколько исследований психологов относительно применения жестов- знаков.

Девушки, никогда не видевшие своего отца, чаще своих сверстниц пользуются жестами с прикосновением к собственному телу.

Дочери родителей, которые развелись, когда их ребенок уже повзрослел, больше подаются вперед телом, шире держат руки и ноги в три раза чаще жестикулируют и делают энергичные движения руками, чем девушки, лишившиеся отца до 5 лет.

¹ А.Пиз. Язык телодвижений. Эксмо-пресс. М. 2000

Большинство девочек 13-15 лет переживают резкое разочарование в собственной внешности. Особенно они недовольны своим лицом и кожей. Анкетирование специалистов Харьковского национального университета показало, что удовлетворенность девочек-подростков своей внешностью тесно связано с проявлением телесных ласк со стороны родителей, начиная с раннего возраста вплоть до - подросткового. Это - традиционные родительские поцелуи, объятия, поглаживания по голове, укачивание, как со стороны отца, так и матери. Специалисты обнаружили и обратный эффект. Если отец не оказывает внимания своей подрастающей дочке (или в семье нет отца), то в будущем девочка будет выставлять свое тело напоказ, подсознательно желая получить то, чего ей не хватало в детстве.¹

Когда люди слушают физически уязвимого человека, то сами меньше жестикулируют.

Позу и осанку можно наблюдать издали. Американский психолог У. Лэмб считает, что поза и жесты - единое целое. Он ввел термин «Комплекс жеста и позы». Каждый человек, на его взгляд, имеет ограниченный набор характерных поз-знаков, для наблюдателя это ключ к его характеру (например, после неразрешенного конфликта или стресса остается сутулость).

Легкий наклон вперед - чаще всего обозначает благожелательный настрой, особенно сидя. **Сложенные руки на груди** – могут показывать отсутствие симпатии к другому.

Асимметричное и свободное положение рук и ног, легкий боковой или обратный наклон корпуса при встрече с другим - может говорить о спокойном, расслабленном состоянии (А. Мехребиан). Плотный обхват руками тела –говорит о любви к уединению, желанию себя обезопасить, защитить грудь (наблюдается часто у женщин). Говорение с приподнятыми плечами и развернутыми наружу ладонями –признак незащитности и неприспособленности человека.

¹ Дочками нужно восхищаться/наука и жизнь. Ведомости.26.09.2003

Наклон в сторону сидя - спокойствие. Антипатия мужчин – выражена невербально в их **расслаблении и небольшом отклонении в сторону**. У женщин наоборот – они сильно склоняются набок, если мужчина им не нравится. Позу **«руки в боки»** позволяют себе - перед людьми с низким статусом. Сексуальные предложения – поза **«руки за пояс брюк»**. Общеизвестен **«Эффект двигательного эха»** - имитация поз друг друга, что поддерживает хороший психологический контакт. Если такое «позиционное эхо» не удаётся, то на лицо признаки конфликтности позиций, напряженность, дискомфорт.

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ПОПУЛЯРНЫЙ. О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЭТИ ПОЗЫ¹

	<p>Тест позволяет определить, насколько вы адекватно пользуетесь «языком поз».</p> <p>Инструкция: посмотрите на рисунки и ответьте на вопрос: «О чем говорят эти позы?» у взрослых людей, изображенных схематично. Для облегчения задачи выберите ответы из приведенного ниже списка.</p>
Рис. 103	

¹ Уэйнрайт Г. Язык тела./ перевод с англ. К.Ткаченко. Фаир-Пресс М.2000. Адаптация теста –Е.Смирновой (2003).

Список возможных ответов

А	Я уважаю вас
Б	Я влюблен
В	Я расслаблен и не очень заинтересован в беседе
Г	Я ненавижу
Д	Я подчеркиваю, что рядом есть люди более низкого статуса
Е	Я напряжен и испытываю неудобство
Ж	Я агрессивен, хочу драться
З	Я горд, независим, имею высокий статус по сравнению с присутствующими
И	Я – весь внимание
К	Я сексуально озабочен
Л	Я испытываю симпатию

Таблица для заполнения

Позы	1	2	3	4	5	6
Ответы						

Правильные ответы вы найдете в конце теста.

Интерпретация результатов:

0-2 правильных ответа – ВЫ НЕ ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНЫ, ПЛОХО «ЧИТАЕТЕ» ЗНАКИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, АДРЕСОВАННЫЕ ВАМ. Из-за этого возможны в вашей жизни сложности во взаимоотношениях. Близкие люди могут обижаться на вас. Причина может корениться в вашей слишком большой обращенности внутрь себя или стеснительности. Попробуйте специально заняться упражнениями на развитие внимательности.

3-4 правильных ответа – ВЫ ИМЕЕТЕ СРЕДНИЕ СПОСОБНОСТИ ПО УМЕНИЮ ЧИТАТЬ ЗНАКИ ОКРУЖАЮЩИХ.

5-6 правильных ответа – ВЫ МАСТЕР ОБЩЕНИЯ, НАБЛЮДАТЕЛЬНЫ, ПРЕКРАСНО ЧИТАЕТЕ ЗНАКИ ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ. Насколько и в каких целях вы пользуетесь этой информацией – зависит от вас.

ТЕОРИЯ

Интерес к дистанции, расстоянию и территории человека в момент коммуникации психологи начали проявлять не так давно. Новая наука - **проксемика** – изучает характер использования пространства при общении, невербальные знаки, закодированные в дистанции и ориентации.

Пространство имеет коммуникативное значение и у человека и у животных. Этологи считают, что пространство обусловлено генетически.¹

Пространство играет двойную роль в коммуникации:

1. Определяет вид и масштабы коммуникации (например, действие происходит в Вашингтоне или Москве).
2. Может быть само по себе особым средством коммуникации (два человека подошли близко друг к другу, что наблюдателям может указывать на их близкое знакомство).

Термин **проксемика** ввел Э. Холл (1966). По его исследованиям, дистанция между людьми во время коммуникации – это **регуляция социальных отношений**. Ученый ввел пять типов расстояния между людьми. СМ.

Категории пространств (дистанций) –как показатель невербальной коммуникации (по Э. Холлу)

Табл 14

№	Дистанция	Расстояние в см	Характеристика
---	-----------	-----------------	----------------

¹ Г.Юнова. Невербальное поведение и его использование в психотерапии. /ж.Психотерапия». Краков. № 13 - 1975

1.	Интимная	А) 0 - 15	Возможен полный физический контакт. Например: сексуальный контакт. Близкая опека (уход), рукопашная схватка. Чужие не допускаются. Взгляд видит мелкие подробности друг друга
		Б) 15-25 см	Возможен физический контакт только руками. Некоторая сексуальность остаётся. Допускаются только сексуальный партнер, очень близкие родственники или ближайшие приятели
2.	Персональная Личная	А) 25 - 60	Взгляд уже не видит мелкие подробности друг друга. В обществе люди <i>показывают</i> , что они близкие знакомые. Обычные рукопожатия.
		Б) 60-120	Т.Н. «Расстояние вытянутой руки». Возможна богатая коммуникация. Показывают «где, чьё место». Приятельские контакты завязываются. Физически ещё достигаемы.
3.	Коммуникативной-советательная	А. 120 –210	Физический контакт – невозможен. Деловые, формальные, ролевые отношения. Обычное повседневное общение.
		Б. 210-360	Отношения между руководителем и подчиненным. Люди находятся вместе, не мешая друг другу
4.	Публичная	А. 360 -750	Можно убежать, если есть опасность. Осторожно подбирают слова. Учитель и ученики. Начальник –на собрании подчиненных.
		Б. от 750	Вокруг значительных особ. Всё стилизовано. «Удобно врать» (Э.Холл)

Выделяют также поведенческие пространства - психологические территории (Howar).

Табл.14

	Территории	Характеристика
1.	Примарная территория	«Мой угол», самоидентификация, приватная территория.
2.	Вторичная (секундарная)	Общество, где бывают завсегдаи, (уличная, квартальная, деревенская территории)
3.	Публичная площадь	Не принадлежит никому: входят, кто хочет, нет запретов

Исследования Дж. Бакстера и Р. Роузелла выявляли особенности коммуникации при нарушении личного пространства. В экспериментах участвовали две группы людей. Первая - говорила с «полицейским» лицом к лицу (ситуация жесткого давления). Вторая - на большем расстоянии (мягкое давление). Разговоры представляли собой четыре «раунда» по 2 минуты. «Полицейский» спрашивал о содержимом бумажника собеседника, причем в первые 2 минуты он находился на расстоянии 1,2 м, потом во вторые 2 минуты незаметно подвигался, пока расстояние не становилось 0,5

м. В третьи 2 минуты приближался очень близко - на несколько см к собеседнику. В четвертые 2 минуты в мягком варианте он отходил, в жестком - оставался дознаваться. Все время «полицейский» поддерживал зрительный контакт с собеседником.

Группа «жесткое давление» - показывала ненормальное поведение. Речь собеседника становилась сумбурной, отрывистой, глаза избегали смотреть в глаза «полицейскому», бегали из стороны в сторону, позы становились закрытыми, руки и ноги начинали «отделять» их от полицейского. Кисти рук сцеплялись (защита). Наблюдались общая нервозность, беспокойство.

Другой исследователь - Р. Соммер - предложил понятие **«личное пространство» (персональное)**. Это - объем пространства вокруг человека, куда нельзя вторгаться никому без приглашения. Оно представляет собой некое поле (облачко) - более обширное перед нами, меньше по бокам и ещё меньше за спиной. В толпе оно сокращается и человек с этим мирится. Более-менее приемлемая площадь – в редкой толпе – 1м., в толчее 0,5 –0,75 кв.м.

Влюбленные часто сами хотят сократить своё личное пространство. Личное пространство напрямую связано с физическим пребыванием человека на своей территории. Неудачная планировка помещений или недостаточность метража способствует возникновению конфликта или уходу. Каждый человек нуждается в своём защитном (от нежелательного внедрения) пространстве. Поэтому государства обычно выделяют нормы индивидуального жилья. Если тесно, то люди используют предметы (ширмы, шкафы) или свое тело (выставляют ноги, чтоб обходили другой дорогой). Персональное пространство имеет гендерные различия: женщины обычно ближе между собой, чем мужчины в процессе общения. Исследования показали, что лица, сидящие в тюрьме за хулиганство, имеют персональное пространство гораздо больших размеров, чем среднее, что может быть причиной их асоциального поведения.

Кинзель измерил величину личной территории у лиц, совершивших правонарушение, осужденных за то, что они хулигански напали на прохожих просто за то, что те находились рядом. Для изучения поведения этих лиц, психолог ставил заключенного перед собой и медленно к нему приближался. Просил остановить его, когда ему покажется, что психолог слишком близко подходит.

Они действительно указывали эту невидимую границу, и при этом реагировали паникой и агрессией на попытку перейти её. Оказалось, что территория этих лиц вдвое больше чем у других заключенных, осужденных за другие преступления.

1

Г. Клауд и Дж. Таусенд ² проводили также исследования собственно **индивидуальных психологических границ**. Индивидуальные границы, указывают на неприкосновенность личности и её отделённость в физическом и социальном мире, что формирует требование уважения чужих границ, умение открыто изъяслять свою волю, нести ответственность за свои решения. Такие границы воспринимаются (вербально и невербально) как то, по поводу чего человек говорит “да” или “нет”.

Замечено, что при собеседовании и интервью люди намеренно выбирают неудобные места, подчеркивающие официальность (дистанцию). Конкуренты выбирают места друг напротив друга. Сотрудничающие партнеры садятся рядом. При обмене информацией и выяснении позициями – обычно садятся рядом через угол стола. Равенство позиций подчеркивает круглый стол (короля Артура).

Вертикально стоящие люди могут оценить рост друг друга, что влияет на их восприятие. Обычно тот, кто выше воспринимается, как более доминирующий (даже, если он просто стоит на ступеньке), что сильно влияет на общение.

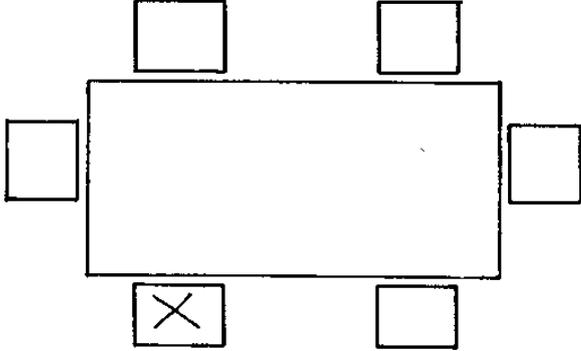
Некоторые знаковые позиции присутствующих можно наблюдать - на собраниях. Например того, кто сидит «во главе стола» - часто выбирают председателем, лидером. Сидящих рядом справа - выбирают в ближайшие помощники. Часто так происходит потому, что эти люди занимают «сигнальные» позиции.

¹ Г.Юнова. Невербальное поведение и его использование в психотерапии. /ж.Психотерапия». Краков. № 13 - 1975

² Г. Клауд и Дж. Таусенд Барьеры (границы). СПб. Мирт .2003

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ- УПРАЖНЕНИЕ. СОПЕРНИЧЕСТВО И СОТРУДНИЧЕСТВО¹

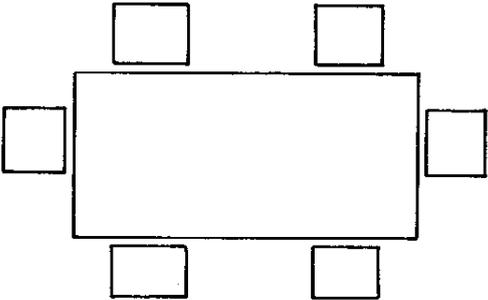
	<p>Тест позволяет, базируясь на принципах холистической психологии (использование проксемики для управления отношениями), определить, насколько эффективно вы пользуетесь невербальным языком в повседневной жизни.</p>
<p>Рис. 104 Схема расположения стульев вокруг стола.</p>	

Инструкция. На рис. 104 изображены стол и шесть стульев. Крестиком обозначено положение человека, с которым вам предстоит встретиться. Теперь вам надо решить, какой стул лучше занять в каждом из следующих случаев:

1. С этим человеком вы будете играть в шахматы, и для вас важно выиграть. Пометьте выбранный стул буквой А.
2. Вы собираетесь помочь человеку в разгадывании кроссворда. Пометьте выбранный стул буквой Б.
3. Вам предстоит провести с человеком собеседование по поводу его возможного приема в вашу маленькую фирму со сплоченным коллективом. Пометьте выбранный стул буквой В.
4. А теперь на рис. (ниже) отметьте буквой Х место другого человека и буквой О — свое собственное, если вам как начальнику предстоит дать нерадивому Х хорошую взбучку.

Разбор упражнения. После некоторого размышления вы, должно быть, определились с конкретными позициями по каждой из предложенных в упражнении ситуаций.

¹ Уэйнрайт Г. Язык тела./ перевод с англ. К.Ткаченко. Фаир-Пресс М.2000

	<p>По пункту 1 это, по всей вероятности, МЕСТО ПРЯМО НАПРОТИВ ВАШЕГО ПАРТНЕРА ПО ШАХМАТАМ. Обычно при соревновании с другим человеком мы предпочитаем занимать именно такое место.</p>
<p>Рис. 105</p>	

Возможно, это объясняется тем, что в обстановке соперничества люди выбирают позицию, которая предоставляет наилучший обзор действий противника. По пункту 2 - для совместного разгадывания кроссворда вы, скорее всего, ВЫБРАЛИ МЕСТО РЯДОМ С ЧЕЛОВЕКОМ (то есть стул справа от обозначенного крестиком). Это также типично для взаимного расположения людей, которым предстоит заняться общим делом. В данном случае особой необходимости наблюдать за действиями другого нет, поскольку соревновательный момент хотя и присутствует, однако ощущается не столь остро.

По пункту 3 - ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ О НАЙМЕ ВЫ, НАВЕРНОЕ, ВЫБРАЛИ МЕСТО ПО ДИАГОНАЛИ, ТО ЕСТЬ ВО ГЛАВЕ СТОЛА СЛЕВА ОТ КАНДИДАТА. Для собеседований такое диагональное расположение — самое подходящее.

По пункту 4. - место для нелюбимого разговора, по всей вероятности, предпочитают выбирать - НА МАКСИМАЛЬНОМ РАССТОЯНИИ ОТ СВОЕГО ВИЗАВИ, ТО ЕСТЬ НА ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ КОНЦАХ СТОЛА. Обычно человек подсознательно стремится дистанцироваться от не слишком приятной миссии.

Для иного рода собеседований (например, о приеме на работу) участники разговора нередко располагаются по диагонали, что в определенной мере способно смягчить ситуацию.

Легко почувствовать, что расположение по диагонали является своего рода компромиссом между подчеркнуто официальным и вполне обычным.

☀ **ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. НАРИСУЙТЕ ЦВЕТЫ. ВАШ
ЖИЗНЕННЫЙ НАСТРОЙ.¹**

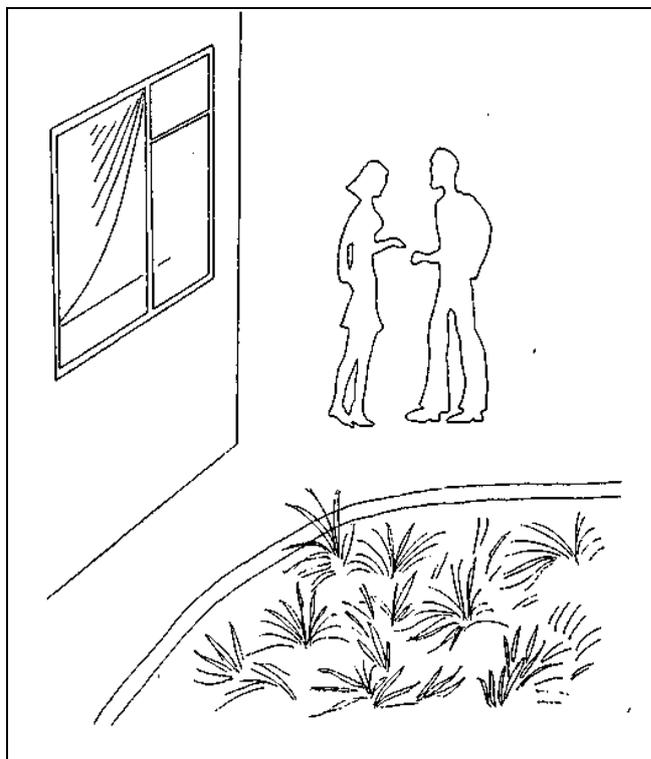


Рис. 106

Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (символы и проекции человека), увидеть, какое значение для вас имеют разные области жизни.

Инструкция: На картинке вы видите дом с окном, женщину и мужчину, огороженный газон. Ваша задача — нарисовать цветы. Где вы их расположите, решать вам, главное, чтобы они появились на этой картинке.

Обсуждение результатов: Для начала обратите внимание на тщательность прорисовки всех деталей этого рисунка.

Если вы старательно **ПРОРИСОВАЛИ ФИГУРЫ ЛЮДЕЙ**, но все обрисовывать не стали, то это говорит о том, что главное для вас — это общение, контакт с окружающим миром, взаимопонимание, дружеские и любовные связи.

Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ДОМ**, то это значит, что на первом месте у вас семейные ценности, уют и тепло, душевный комфорт.

Если вы **ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ** уделили **ГА-ЗОНУ** или **НАРИСОВАЛИ ЛУГ ВДАЛИ**, то это говорит о вашем явном стремлении к простоте и естественности, вы ищете искренность в отношениях с людьми и не приемлете фальши и манерности.

ЦВЕТЫ указывают на ваш жизненный настрой, показывают, чего вы

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М. 2002. С. с. 29-30

больше всего хотите (возможно, это желание относится не ко всей вашей жизни, а к данному конкретному ее моменту).

ЦВЕТЫ НА ГАЗОНЕ говорят о том, что вы устали от повседневности и рутины, вы хотите отдохнуть от всего привычного. Вам кажется, что вас затягивает в омут, что вы теряете контроль над ситуацией и не понимаете, что творится в вашей жизни.

Если вы нарисовали **ВДАЛИ ЛУЖОК С ЦВЕТАМИ**, то это говорит о том, что вы мечтаете изменить свою жизнь, но пока не знаете, как это сделать.

Вы нарисовали **ЦВЕТЫ НА ОКНЕ ДОМА** - все ваши мысли крутятся вокруг семьи, вероятно, у вас какие-то проблемы на этом! поприще и вы желали бы их разрешить. Если | вы **ЗАПОЛНИЛИ ЦВЕТАМИ ВЕСЬ ПОДОКОННИК**, то это говорит о вашем желании защитить свою семью от внешнего мира, уберечь свой семейный очаг от чужих глаз.

ЦВЕТЫ В РУКАХ ЖЕНЩИНЫ — признак вашей практичности, вы размышляете о своих отношениях с противоположным полом, анализируете их, строите планы, решаете важные проблемы. Никакой романтики, деловой подход к жизни!

ЦВЕТЫ В РУКАХ МУЖЧИНЫ — скорее; всего вы влюблены, ваше сердце пылает страстью, вы настроены романтично и полны радужных иллюзий. Весь мир кажется вам доброжелательным.

Если вы **ПРОСТО**, без всякой системы и смысла **НАРИСОВАЛИ ЦВЕТЫ**, заполнили ими пустые места на листке, то это говорит о том, что вы находитесь в депрессии и самостоятельно из нее не выберетесь.

ТЕОРИЯ

Поведение, связанное с физическими прикосновениями во время контакта называют термином - *хептика*. Обычно исследователи различают слова - **прикосновение** (активный намеренный сознательный, чаще руками) и **соприкосновение** (случайный нечаянный контакт между любыми участками тела.). Исследования **знаков физического контакта между людьми** психологами показали, что если ребенок обделен прикосновениями человеческих рук и тела, его развитие протекает замедленно и в социальном, эмоциональном и физическом планах.

Кроме того, как мы уже писали ранее об исследованиях отечественных биоников, - организм человека имеет особенность: мимолетное легкое случайное прикосновение может вызвать несоизмеримо более сильный эффект.

Так, американский психолог М. Кнапп проводил эксперимент. При выдаче студентам новых читательских билетов библиотекарь касался своими пальцами руки некоторых из них. В остальном к читателем отношение было одинаковым.. На выходе студентов просили дать по рейтинговой шкале общую оценку, как библиотекаря, так и библиотеке в целом.

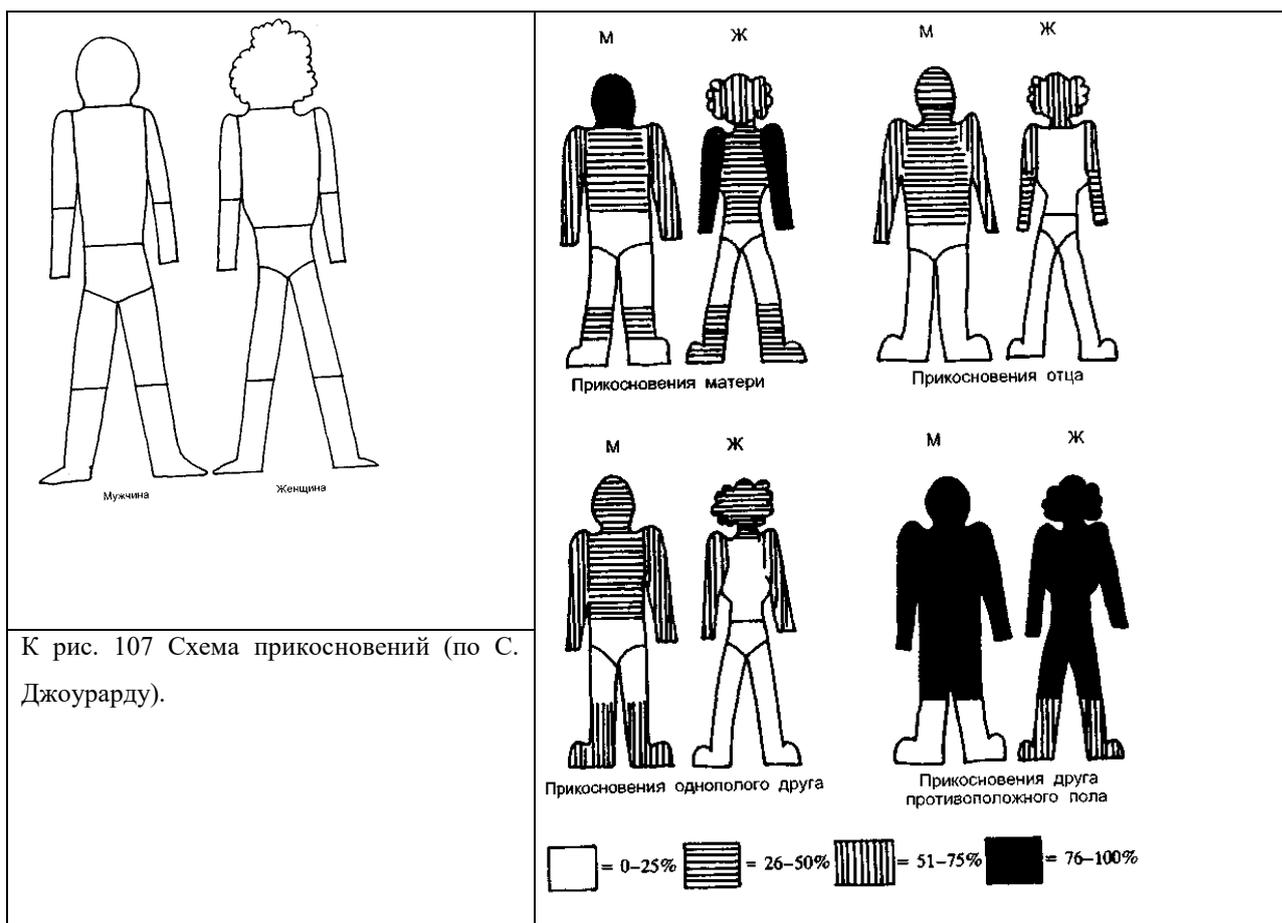
Те, кому досталось прикосновение (особенно девушки) дали высокую оценку и библиотекаря, и библиотеке, чем те, кого не касались. Причем не важно, ощутил ли он прикосновение (т.е. подпороговые сигналы тоже читаются всем организмом).

В западном (т.н. цивилизованном) обществе прикосновения во время контактов незнакомых людей - не поощряются. Если взрослые случайно касаются друг друга, например, в транспорте, то принято извиняться. Это, по-видимому, связано с тем, что в названном обществе физическим

прикосновениям приписывается сексуальный контекст (после «революции», которую вызвали работы З. Фрейда). Однако во время общения знакомых людей допускаются прикосновения, когда надо подбодрить, высказать симпатию, поддержку.

Исследования в аэропорту показали, что 60 % встречающихся и расстающихся - соприкасаются. При расставании – прикосновения - дольше. Чаще инициаторы прикосновения – мужчины, реже – женщины

Исследования С. Джоурарда показали, что прикосновения от других лиц больше всего случаются со стороны близкого человека противоположного пола. Такими же частыми бывают прикосновения матери, (правда, лишь на определенных участках, и лишь до определенного возраста). См. рис.



К рис. 107 Схема прикосновений (по С. Джоурарду).

Напомним, что прикосновение (в отличие от со-прикосновения) является действием намеренным, осознанным и чаще всего производится руками, оно передает более активный характер действий со стороны конкретного лица.

Различают несколько видов физического контакта. Майкл Арджиль утверждает, что для западной традиции общения наиболее характерны следующие из них: ¹

Тип контакта	Часть тела, объект контакта
Похлопывание	Голова, спина
Шлепок	Лицо, рука, ягодицы
Удар кулаком	Лицо, грудь
Щипок	Щека
Поглаживание	Волосы, лицо
Потряхивание	Руки
Поцелуй	Губы, щека, рука
Облизывание	Лицо
Удержание	Рука от кисти до плеча
Направление в нужную сторону	Рука от кисти до плеча
Объятия	Плечи, все тело
Смыкание	Руки
Возложение руки	Руки
Пинок	Ягодицы
Нежный уход	Волосы, лицо
Щекотание	Где угодно

Р. Хедин классифицировал различные виды прикосновения по ситуативным категориям — от чисто механических до самых интимных:

1. **Профессиональные** — функциональные: типа контактов между инструктором по теннису и новичком, между портным и клиентом, между врачом и пациентом.

2. **Социальные** — вежливость: например, рукопожатие, пожатие предплечья.

3. **Дружеские** — теплые отношения: похлопывание по спине или объятие за плечи.

¹ Уэйнрайт Г. Язык тела./ Фаир-Пресс М.2000. с. 49

4. **Любовные** — нежность: скажем, прикосновение к щеке любимого человека или отнюдь не братский поцелуй.

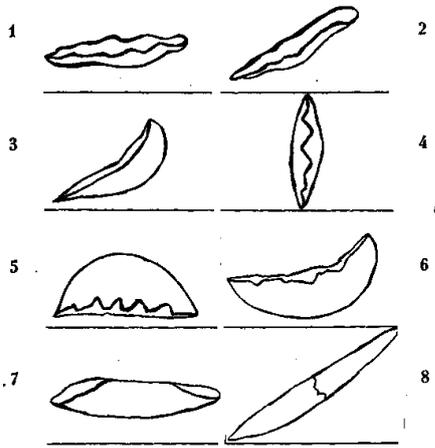
5. **Интимные:** взаимные прикосновения в постели.

Д. Моррис идентифицировал двенадцать этапов контакта, которые люди (на примере, западных пар), как правило, проходят вплоть до вступления в интимные отношения:

1. Взгляд — тело.
2. Взгляд — взгляд.
3. Голос — голос.
4. Рука — рука.
5. Рука — плечо.
6. Рука — талия.
7. Губы — губы.
8. Голова — голова.
9. Рука — тело.
10. Губы — грудь.
11. Рука — гениталии.
12. Контакт гениталий.

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ВАШ СЕКСУАЛЬНЫЙ АППЕТИТ. ¹

	<p>Тест позволяет, опираясь на принципы холистической психологии (символическое отражение действительности), выявить ваши некоторые предпочтения в сексуальном поведении. Инструкция: Перед вами таблица, (рис. 108) состоящая из восьми квадратов. В каждом квадрате заключен определенный рисунок.</p>
рис. 108	

Вам надо внимательно посмотреть на все предложенные вашему вниманию картинки и выбрать одну из них, ту, что вам понравится больше всех остальных. Когда вы осуществите свой выбор, перерисуйте понравившийся рисунок, по возможности точно его скопировав

Обсуждение результатов: В зависимости от того, какой из рисунков вы выбрали, можно делать вывод о вашем сексуальном аппетите. Каждый рисунок несет в себе некое символическое значение. А то, насколько верно вы перерисовали рисунок, покажет, соответствуют ли ваши сексуальные запросы и потребности тому, что вы имеете в жизни. Иначе говоря, если вам понравился некий рисунок, но вы не сумели его точно перерисовать, то это значит, что в вашей жизни вы не получаете того, что вам нужно.

ПЕРВЫЙ РИСУНОК говорит о том, что вы предпочитаете равноправие в отношениях с партнером. Вам не нравится всегда доминировать в сексе или подчиняться, вы за то, чтобы инициатива переходила от одного партнера к другому.

ВТОРОЙ РИСУНОК означает, что вы пассивны в сексе, вам нравится

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М. 2002. С. с.

полностью отдавать себя во власть своему партнеру, делать то, что он от вас потребует, буквально растворяться в нем.

ТРЕТИЙ РИСУНОК говорит о том, что вы требуете от своего партнера полного удовлетворения своих желаний, вы только берете и ничего не отдаете взамен. Вы эгоистичны в сексе.

ЧЕТВЕРТЫЙ РИСУНОК говорит о вашем стремлении к новизне, вы ищете острых ощущений, секс для вас является прекрасной возможностью испытать что-то новое и необычное. Вы находитесь в постоянном поиске, с вами в постели не уснешь и не соскучишься.

ПЯТЫЙ РИСУНОК ярко демонстрирует вашу склонность к садизму. Возможно, вы не сознаете этого, но вам нравится унижать своего партнера, заставлять его полностью и безоговорочно подчиняться вам и делать все, что вы от него ни потребуете.

ШЕСТОЙ РИСУНОК — это ваши явные мазохистские наклонности. Вы предпочитаете в роли партнера властного, жесткого и даже жестокого человека, вам нравится чувствовать себя беспомощной жертвой, вы готовы терпеть боль и унижения, потому что только так вы можете получить сексуальное удовлетворение.

СЕДЬМОЙ РИСУНОК говорит о том, что вы по натуре своей невероятно сексуальны и чувственны, вы всей душой и телом любите секс и делаете все от вас зависящее, чтобы разнообразить его, исключить из него рутину и наполнить новыми впечатлениями. Вы не против экстремального секса.

ВОСЬМОЙ РИСУНОК говорит о вашем непостоянстве, вы и представить себе не можете секс с одним партнером. Вы склонны к изменам, но не считаете это грехом.

ТЕОРИЯ

Важным аспектом любой коммуникации являются невербальные знаки, связанные с **фактором времени**. Изучение использования фактора

времени и синхронизации называется **хронемика**. Психологи отмечают, что первое впечатление о человеке складывается в течение первых 5 минут. Шефлен установил, что вся основная информация о взаимоотношениях передаётся и получается коммуникантами в течение первых 20 минут невербальной коммуникации, а дальнейшее время уходит на развитие и дополнение сигнализации.¹

Время имеет – **технический и неформальный** (психологический) аспекты. А в невербальной коммуникации ещё и проявляется двойка:

- Определяет широту и род (например, паспортный возраст человека или договор о встрече точно в 19.00);
- Является собственно средством коммуникации (например, факт опоздания свидетельствует о неуважении).

¹ Г.Юнова. Невербальное поведение и его использование в психотерапии. /ж.Психотерапия». Краков. № 13 - 1975

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ¹

Тест позволяет, используя принципы холистической психологии, выявить ваши конкретные отношения с такой абстрактной категорией, как *время*.

Инструкция.

Представьте себе мысленно всю свою жизнь— прошлое, настоящее, будущее.

В каком году вы родились? (напишите)

Как вы думаете, до какого возраста вы доживете? (напишите, но дайте более или менее реалистичную оценку)

В представленной ниже таблице обведите кружком число, соответствующее указанному вами возрасту (с точностью до пяти лет).

А теперь с помощью таблицы попытайтесь оценить каждое пятилетие вашей жизни по степени насыщенности важными для вас событиями. Событиями могут быть какие-либо изменения в природе и обществе, в вашем внутреннем мире (мыслях, чувствах, переживаниях), в состоянии вашего здоровья, наконец, в поведении, в ваших действиях и поступках в семье и на работе, в учебе, общении с друзьями и так далее. Исходя из такого понимания слова «событие», оцените сначала насыщенность первого пятилетия (до пяти лет). Свою оценку отметьте знаком + в соответствующей клетке таблицы, учитывая, что:

10 баллов — максимальная степень насыщенности,

1 балл — минимальная степень насыщенности.

Так же оцените насыщенность каждого из оставшихся пятилетий (как прошлых, так и будущих вплоть до отмеченного вами возраста).

Внимание! Каждое пятилетие должно иметь только одну оценку

¹ А. Кроник и Е. Головаха. Психологическое время / Знание – сила. Март. 1984.

Сколько получилось? Это и есть ваш психологический возраст.

Интерпретация результатов.

Чаще всего, человек недоволен своим реальным (паспортным) возрастом. Психологический (субъективно переживаемый) возраст, как правило, не совпадает с паспортным. Это связано с самооценкой своего прошлого и будущего. Кто придает очень большое значение прошлому - тот чувствует себя старше, кто ориентирован на будущее – тот чувствует себя моложе.

Моложе паспортного чувствуют себя нередко люди, не реализовавшиеся в социуме. Также замечено, что творческие люди также чувствуют себя моложе. К сожалению, нередко за таким омоложением может стоять «социальная незрелость».

Старше паспортного возраста чувствуют себя нередко люди, когда их Я сместилось в прошлое. Возможно, они пережили какие-то очень серьезные события, и все еще застряли в них. Иногда подросток чувствует себя неадекватно взрослым, когда много думает о планах.

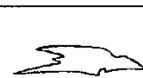
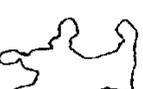
Есть и другие гипотезы, относительно соотношения паспортного и «личного» возрастов. Профессор О. М. Павловский¹ считает, что в человеческом организме действует особый физиологический механизм, определяющий истинный возраст, далеко не всегда совпадающий с паспортным. Замеряет реальный физиологический возраст он сконструированным им аппаратом - по костям. Выявленные им физиологические признаки старения показывают большой разброс у разных людей одного паспортного возраста, хотя по другим биофизическим показателям разброс - невелик (состояние сосудов, тканей, органов и пр.). Почему? Потому, что по гипотезе О. М. Павловского человек живет во времени, которое не зависит от внешних факторов (окружающей среды, биологических факторов и других особенностей организма). Это – собственное «личное» время человека. Подтверждение этой гипотезы можно

¹ Отдай свою молодость –дольше проживешь/Российская газета. 21.мая 1999.

найти у лауреата Нобелевской премии Ильи Пригожина, который считает, что время- это конструкция, которая нами же создается в каждый момент бытия и у академика Н. Бехтеревой, которая утверждает, что мозг в критические моменты своей жизни управляет собственным временем, то ускоряя его в сотни и тысячи раз, то, замедляя.

У животных «собственного» времени не бывает. Это личная собственность человека, которая, по мнению О.М. Павловского дана человеку в аренду. Личное время можно недорасходовать или перерасходовать. Критерий такой оценки - число событий внешних и внутренних. Для примера, если замерить личное время аппаратом О.М. Павловского кости человека 70 – ти лет, который ведет очень активную жизнь, полную событиями, то может вполне оказаться, что он покажет, что ему 90 лет: значит, человек реализовал себя полностью и ещё забежал вперед. Если у испытуемого совпадает паспортный и личный возраст, то это может характеризовать его как аккуратного, делового человека, живущего не эмоциями, а разумом. Соответственно, если личный возраст меньше, чем паспортный, то человек не вполне пользуется своими возможностями, подаренными ему Господом.¹

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. В ЧЕМ ВАША ПРОБЛЕМА. ²

1			2	Тест позволяет, используя принципы холистической психологии (символы и проекции человека), выявить вашу готовность и умение размышлять над вашими жизненными проблемами, анализировать их и действовать со-
3			4	
5			6	
7			8	

¹ <http://jammy.newmail.ru/test/test.htm>.

² З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М. 2002. С. с. 29-30

Инструкция: Перед вами таблица, в которой вашему вниманию представлены четыре пары фигур. Рассмотрите их и закрасьте ту из фигур в паре, которая покажется вам наиболее симпатичной. В результате ваших действий в таблице должно оказаться четыре светлые фигуры и четыре (парные им) закрашенные.

Обсуждение результатов:

Сразу надо отметить, что все ФИГУРЫ СЛЕВА (1, 3, 5, 7) — это ваше прошлое и настоящее.

ФИГУРЫ СПРАВА (2, 4, 6, 8) — ваше будущее. То есть в каждой паре фигур представлено и прошлое, и будущее, и это очень важно учитывать при трактовке полученных значений.

Начнем собственно расшифровку теста.

ПЕРВАЯ ПАРА ФИГУР — это ваши мысли, склонность к рефлексии и способность к самоанализу, адекватное восприятие мира. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это значит, что мыслями вы постоянно возвращаетесь к своему прошлому, снова и снова переживаете свои ошибки, критикуете себя и занимаетесь самоедством. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то это означает, что вы способны извлекать уроки из своих ошибок и, не заикливаясь на них, стремитесь вперед, к своей цели.

ВТОРАЯ ПАРА ФИГУР — это ваши чувства, эмоции, дружеские и любовные привязанности. Если вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это говорит о том, что вы живете прошлым, вы не способны самовольно отказаться даже от обременительных отношений, освободиться от гнета и груза проблем. Зачастую вы становитесь пленником своих же чувств, от которых не можете избавиться. Если же вы ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА, то можно предположить, что вы свободно распоряжаетесь своими чувствами и никто и ничто не заставит вас цепляться за отношения, отжившие свой срок.

ТРЕТЬЯ ПАРА ФИГУР — это ваши желания и потребности. Если вы

ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА, то это говорит о том, что вы не развиваетесь как личность, все ваши установки незыблемы, ваши желания и потребности не меняются или меняются еле заметно. Вы просто не задумываетесь над тем, что пора бы что-то изменить в себе и своей жизни, вы довольствуетесь тем, что у вас есть. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СПРАВА**, то это признак вашего постоянного развития. А вместе с вами растут и ваши жизненные установки.

ЧЕТВЕРТАЯ ПАРА — это ваши действия. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ФИГУРУ СЛЕВА**, то это значит, что вы боитесь действовать самостоятельно, вы нуждаетесь в руководителе. Если же вы **ВЫДЕЛИЛИ ФИГУРУ СПРАВА**, то это говорит о том, что вы самостоятельный и уверенный в себе человек.

ТЕОРИЯ

Впервые исследования хрономики провел Э. Холл в книге «Безмолвный язык», явно показав, что, время – действенный инструмент в коммуникации. Он описывал ситуацию, когда член совета мэрии крупного города должен был встретиться с главами районов для разработки мероприятий против дискриминации. График часовых встреч был тщательно разработан и утвержден. Однако, ему приходилось подолгу ждать глав в приемной, а продолжительность беседы поэтому сокращалась от 1 часа до 10-15 мин. Это был открытый недружественный знак с их стороны, они фактором времени дали понять свое негативное отношение к встрече.

В западном обществе точность и пунктуальность возведены в культ. Считается, что ритм и рабочий темп характеризует человека в глазах других (есть даже распространенные пословицы типа : «Кто быстро ест, тот быстро работает»). В западной культуре - быстрый, энергичный, все успевающий - это положительные оценки. В других культурах - например, на Кипре – положительно воспринимается неспешный, ленивый, неторопливый человек.

Понятно, что разница связана с интенсивностью жизни в западном обществе, проблемой высвобождения времени, увеличения объемов работы.

К вопросам хрономики относятся и закономерности речевой коммуникации, например, **пауза в общении** означает многое, в зависимости от контекста (в ходе полицейских допросов молчание часто интерпретируется как признание своей вины, иногда молчание – означает застенчивость или некомпетентность и пр.). Пауза в диалоге, является также и инициатором ответа.

*Американский психолог У. Кондон просматривал киноматериалы и выявлял в них ритм движений присущий телу, при смене действий. Так он выявил эффект **синхронизации** при общении. Другой ученый - А. Кендон обнаружил **шаблоны** в действиях во время коммуникации до того незнакомых людей, с целью друг друга узнать: если один высказался и замолчал, посмотрел в глаза другого, тот отводит глаза и начинает говорить, когда он закончил смысловой кусок речи, то делает паузу. Если второй не начал говорить, то первый опять берет инициативу. Сразу начинается синхронизация в движениях (например, оба откидываются или приближаются друг к другу). Эту последовательность инициативы и пауз легко пронаблюдать, глядя телевизионную передачу с выключенным звуком.*

М.Арджилль обнаружил ещё один **шаблонный** механизм, участвующий в коммуникации: сигнал, помогающий вставить слово, не прерывая. Это, - **тройной кивок головы**, который является словесным сигналом «да», «но», или «а».

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ. ИЗМЕРЕНИЕ ЧУВСТВА ВРЕМЕНИ ¹

Принцип тестирования: используется элемент окружающей среды и испытывается, как человек с ним взаимодействует. Если этот элемент предварительно измеряется меркой, тогда меру получит и психомоторика. В подобном подходе к тестированию нет произвольности, присущей современным тестам, где так много зависит от личности экспериментатора, его опыта, умения, вкуса, добросовестности; от истинности теории, которую он пытается доказать.

Действуя в испытании, человек измеряет, измеряя — действует. А результат этих испытаний — не отражение в зеркале слова, а самодействие и его параметры в натуральную величину. Тут действие не надо пересказывать, пытаться формулировать мысли, подыскивая слова. Испытания показывают человека таким, каким он есть на самом деле.

Инструкция.

Первое испытание (измерение чувства времени, измерение энергопотенциала).

Подготовка: возьмите гимнастическую палку или линейку подлиннее и проградуируйте ее, - то есть нанесите видимыми черточками шкалу времени. Надо воспользоваться законом свободного падения тела в поле земного притяжения. При условии, что начальная скорость палки равна «0», далее отметки на палке делаются с таким расчетом, чтобы расстояние падения от 0,1 до 0,35 с были поделены на интервалы, отвечающие 0,01 с. Особой — жирной — чертой на палке отмечается расстояние, которое она пролетает, падая в течение 0,3 с. Рис. 110: Специальная установка для исследования

¹ .В.В.Клименко .Психологические тесты таланта. Х.»Фолио».1996. С. 257-163

скорости захвата – палка-хронометр – была разработана в 1919 г. психотехником Траммом, позже модифицирована К.К.Платоновым.¹

В табл.16 приводятся эти величины.

с	см	с	см	с	см
0,1	4,9	0,19	17,9	0,28	38,4
0,11	5,9	0,2	19,6	0,29	41,2
0,12	7,0	0,21	21,6	0,3	44,1
0,13	8,2	0,22	23,7	0,31	47,1
0,14	9,6	0,23	25,9	0,32	51,8
0,15	11,0	0,24	28,2	0,33	53,4
0,16	12,5	0,25	30,9	0,34	56,6
0,17	14,2	0,26	31,1	0,35	60,0
0,18	15,9	0,27	35,7	0,36	63,5

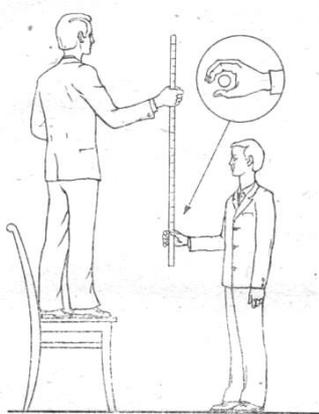


Рис. 110.

Палка-хронометр позволяет измерить чувство времени с точностью до 0,005 с. Как это может быть, если она размечена с интервалом 0,01 с? Очень просто. Если вы остановили падение палки между" двумя отметками, это и будет дополнительный и более тонкий показатель чувства времени в пределах тысячных долей секунды.

Испытание проводится по такой схеме:

1. В отличие от классического испытания палкой хронометром Трамма, показанной на рис. 110, вам предлагается упрощенный вариант. Испытуемый стоит не на стуле, а просто на полу - руки внизу, по швам.

2. Потом сгибает правую руку под углом 90 град, в локтевом суставе, кисть держит свободно.

3. Ассистент (как видите, нужен помощник, потом вы с ним поменяетесь ролями) берет палку с проградуированными отрезками времени и держит ее на уровне первого и второго пальцев руки подопытного так, чтобы ее конец не касался кожи. Палка при этом не должна качаться, держите ее точно вертикально.

¹ . См. К.К.Платнов. Психологический практикум.М. Высшая школа. 1980. С.93-94

Прежде, чем действовать: еще раз внимательно представьте себе исследование.

4. Ассистент, удерживая палку под кистью исследуемого, дает команду «внимание!» и через две-три секунды отпускает палку в свободное падение так, чтобы она пролетела между первым и вторым пальцами кисти исследуемого.

Задание подопытному следующее:

- остановить падение палки, когда отметка сравнивается с кистью: в этот момент надо стиснуть пальцы, схватив на лету палку;
- заметить начало падения палки;
- ждать, пока она долетит до деления 0,300 с.

Предупреждение. Правая и левая руки (испытание проводится для двух рук) остаются неподвижными. Если они двигаются вверх или вниз, то показатели снижаются и человек себя обманывает, хочет быть лучше, чем в действительности.

Для разминки каждому дается три попытки.

Они позволяют запомнить продолжительность эталонного времени и создать у себя соответствующую мерку времени. Для того, чтобы в последующих 10 попытках пользоваться ею для проверки точности оценки времени и для регуляции движений руки в этом отрезке времени.

Разминка настраивает - «**внутренние часы**», а десять последующих попыток определяют точность их хода. Попытки выполняются одна за другой, и испытуемый знает точность — плюс или минус ошибку — выполнения каждой попытки. А коль так, то может вносить коррективы — увеличивать или уменьшать время полета, чтобы действовать — точно сводить ошибку к нулю. В этом главная цель исследования.

Если вы выполнили первую зачетную попытку, а первый и второй палец кисти на уровне отметки 0,34 с. , то вы ошиблись, переоценили время своего действия на 0,04 с. **Это расхождение в работе внутреннего и действительного хронометров.**

Задача испытания — исправить ошибку.

Вторая попытка удаётся лучше. Это и не удивительно: зная величину ошибки, вы внесли коррективы и действовали точнее — 0,325 с. Третья попытка — еще лучше. На восьмой, девятой попытках вы остановили палку на отметке 0,300 с, то есть действовали точно, и ошибка была «0».

Второе испытание (измерение чувства времени).

Испытания выполняются левой рукой.

Процедура измерения та же: разминка и 10 попыток одна за другой. Может так случиться, что первая попытка дала ошибку 0,32, вторая — 0,315, третья — 0,306, а дальнейшие действия - безошибочны. Но в девятой и десятой попытках результаты оказались 0,295 и 0,290. Что это значит? Вы просто стали недооценивать время: ваш внутренний хронометр зашепел — и вы действовали преждевременно.

Для наглядности и точности определения вашего чувства времени предлагаем построить график. Нарисуйте прямоугольную систему координат: горизонтальная линия — порядковый номер попыток от первой до десятой, вертикальная — шкала времени; нуль ошибки — 0,300 с; переоценка откладывается на вертикальной линии, поднимающейся вверх, а недооценка — вниз, в минусовой зоне. Каждый результат отмечается точкой, а потом соедините их линией — получите кривую определенной конфигурации. Она и покажет уровень развития вашего чувства времени. Не ленитесь записывать показатели. Они вам пригодятся. Всем: и тем, у кого развито чувство времени, и тем, кто к этому только стремится. Не выбрасывайте графики, когда их соберется много (за месяц, а лучше за год), вы увидите, как изменялись ваши состояние и дееспособность.

Анализ результатов по графику.

- График действий правой и левой рук пролегает на горизонтальной линии, то есть 10 нулей подряд. Механизм вашего таланта может отлично работать в координатах микроинтервалов времени: ваши внутренние часы исправны.

- Ошибки (переоценка и недооценка времени) правой и левой руками не выходят за пределы $\pm 0,005$ с — хорошее чувство времени.
- Ошибка выходит за пределы $\pm 0,01$ с — удовлетворительно. И вы теперь знаете, как далеки от оптимума (10 нулей подряд).
- Ошибки выходят за обозначенные пределы, большие показатели переоценки и недооценки времени — плохо: вы в «аварийном» состоянии человека — и потому вам следует уделить внимание развитию этого чувства, или вы в состоянии переутомления: ваши внутренние часы вам не подчиняются.
- Ошибка одной руки намного больше, второй — тоже плохо: у вас большие резервы психомоторики, но вы ими не можете воспользоваться; тренируйтесь, чтобы добиться равновесия в развитии обеих рук, довести левый и правый мозг до состояния гармонии — и тогда вы станете совсем другим человеком, уверенным в себе.
- Ошибки кучно сосредоточились в плюсовой зоне и за пределами оптимального состояния — вы «аварийный» человек в переоценке времени — опаздываете действовать и наоборот — «аварийный» от несдержанности: сначала делаете, потом думаете.
- График ошибок напоминает стиральную доску — переоценки чередуется с недооценками, — вам необходимо вплотную заняться развитием психомоторики; не отчаивайтесь, еще не все потеряно, многое зависит лишь от вас самих.

Личностный график строится по-другому. Вместо порядковых номеров попыток отметьте недели. Лучше на целый год. Это — первое, а второе — из 10 попыток исключите показатели с плюсом и минусом ошибок; вычислите среднее арифметическое того и другого; нанесите эти две точки на график, соедините их вертикальной линией, смежные, недельные — вдоль.

По этому графику вы можете судить о своих состояниях не только на сегодня — оперативных, но и перманентных — непрерывных.

И чем разумнее будет ваш образ жизни, тем быстрее придет к вам

успех. А одним из критериев его будет чистота чувства времени.

Задание третье. (Измерение чувства времени, измерение скорости своей реакции на движущийся предмет.

С помощью палки-хронометра вы можете измерять скорость своей реакции на движущийся предмет, то есть речь идет уже не о способности различать тысячные доли времени, а о том, как вы быстро реагируете на внешнее влияние.

Технология этого испытания почти та же, что и предыдущего. Но здесь **вы должны: заметить начало падения палки и как можно быстрее остановить ее падение.**

Измеряется время, необходимое, чтобы упорядочить действие, — схватить на лету предмет после того, как он начал двигаться.

На разминку перед испытанием дается три попытки и 10 зачетных. Предупреждаем: о скорости реакции на основании одной попытки судить невозможно: бывают и фальстарты, и угаданные начала падения палки. Поэтому более точным показателем будет средняя из десяти попыток.

Проводится испытание правой и левой руками.

Интерпретация результатов.

- Скорость реакции той или другой руки в диапазоне 0,100—0,120 с — отлично. Если это доступно каждой руке, то вообще прекрасно!
- Свыше 0,125— 0,140 с — хорошо.
- Если реакция замедленная, то вы «аварийный» человек и вам следует уделить особое внимание своей психомоторике.

Точность различения продолжительности времени и скорость реакции на движущийся предмет или другое внешнее влияние — не зависят друг от друга.

ТЕОРИЯ

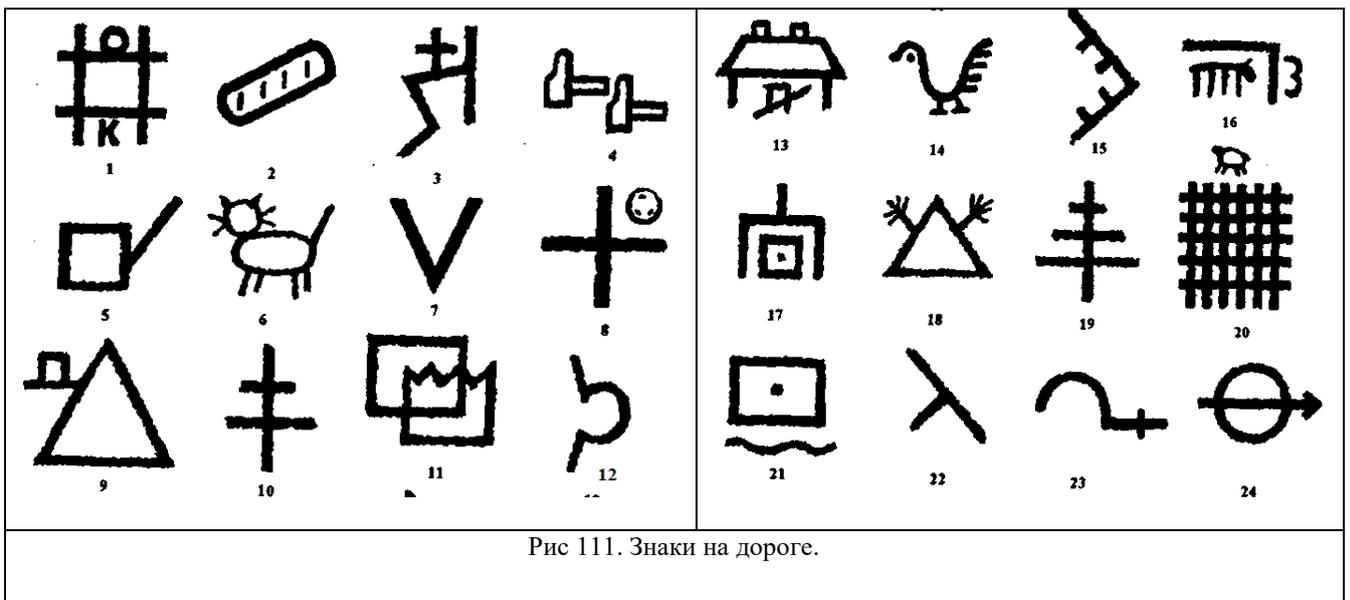
Другим способом использования знаков-символов человеком являются **искусственные языки**, например, профессиональные (язык

дирижёра, язык глухонемых, театр теней, язык брокеров на бирже). К этой же категории можно отнести тайные языки, придуманные для использования в определенном закрытом сообществе. См. Рис.111.

Бродяги и нищие имеют свой собственный набор знаков, которые наносят мелом на столбах ворот и дверях в качестве предупреждения или рекомендации для своих собратьев по бродячей жизни, называемых в Британии "рыцарями дорог" или "инспекторами милевых столбов". Здесь приводятся некоторые из многих знаков, которые встречались в последние 50 лет на дорогах Британии, Франции и Северной Америки:

Договорились, что знаки будут обозначать. 1. На этой улице хорошо подают; 2. Здесь хорошая пища (Франция); 3. За работу дают еду; 4. За работу дают деньги (Франция); 5. В этом городке продается спиртное; 6. В доме добросердечная женщина; 7. Если болен, о тебе здесь позаботятся; 8. Доктор не берет деньги; 9. Здесь богатые люди; 10. Религиозный человек, с мягким сердцем (Британия); 11. Трусоватый хозяин: денег даст, чтобы отделаться; 12. Владелец находится дома; 13. Дом хорошо охраняется; 14. Здесь поднимают тревогу (Франция); 15. Злая собака (Британия); 16. Здесь три собаки: будь осторожен; 17. Опасное соседство; 18. Здесь человек с ружьем; 19. Здесь живет полицейский; 20. Эта тюрьма грязная; 21. Опасная для питья вода; 22. Здесь плохо (Британия); 23. Стой; 24. Иди¹

¹ Фоли Д. Энциклопедия знаков и символов. –М. Вече, АСТ. 1997.



Знаки-символы не только самостоятельно группируются в невербальные языки, но и «обслуживают» вербальный язык (словесный). Наиболее загадочным и в то же время привычным использованием знаков-символов для коммуникации и познания является - **письмо**. Письмо – самое совершенное двигательное действие, наиболее тренированный процесс знаковой речи, передачи смыслов в общении или совместной деятельности. Почерк регулируется зрительными ощущениями - изображаются буквы в основных *геометрических формах* – используется зрительно-моторная регуляция. Начинаящий копирует с образцов под 90% - ым контролем зрения. Затем, письмо становится автоматически.

Особое значение для любого психолога имеет подпись. Она является одновременно символом и концентрированным выражением личности. В последние десятилетия проводятся немало исследовательских работ, посвященных психодиагностике по подписи. Рис. 112.

Отметки, которые стоят миллионы долларов

Ниже приведены личные монограммы и символы двенадцати художников, чьи творения ценятся очень высоко. Можете ли вы определить — кому они принадлежали? Ответы вы найдете на следующих страницах.

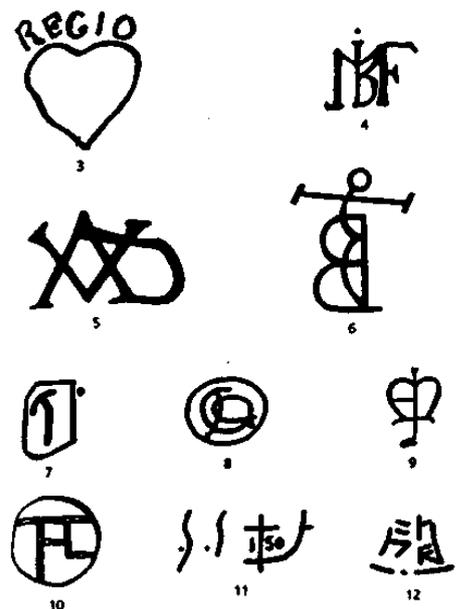


Рис. 112. Личные отметки (подписи) художников. 1. Леонардо да Винчи, итальянец, 1452-1519; 2. Альбрехт Дюрер, немец, 1471-1528; 3. Антонио Аллегри да Корреджо, итальянец, 1494 –1534; 4. Буонаротти Микеланджело, итальянец, 1475-1564; 5. Антонис Ван Дейк, владонец, 1599-1641; 6. Джованни баттиста Тьеполо, итальянец, 1696-1770; 7. Джозеф Маллорд Уильям Турнер, англичанин, 1828-1882; 8. Габриел Чарльз Данте Россетти, англичанин, 1828-1882; 9. Джон Эверетт Миллес, англичанин, 1829-1896; 10. Анри де Тулуз-Лотрек, француз, 1864-1901; 11. Джеймс Жак Жозеф Тиссо, франц, 1836-1902; 12. Джеймс Эббот Макнейл Уистлер, американец, 1834-1903 (Классифицированный справочник по подписям, символам и монограммам художников Х.Каплана и др. источникам) ¹

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ПОПУЛЯРНЫЙ. ПОПРОБУЙТЕ СЕБЯ В ГРАФОЛОГИИ¹

Графология — это наука о почерке. Сам термин был введен во второй половине 19 века французским аббатом Мишо (хотя ещё Аристотель отмечал связь внутреннего мира человека с его манерой писать). С тех пор наука и практика неоднократно обращается к графологии. Так, например, установлена зависимость почерка от эмоционального состояния и от некоторых типологических свойств высшей нервной деятельности человека. Эти Особенности почерка применяются ныне в психологии, физиологии, криминалистике и в др. областях.

Г.Морозова, например, считает, что графология — это ключ к энергоинформатике человеческого организма. Каждый момент, в том числе

¹ Фоли Д. Энциклопедия знаков и символов. —М. Вече, АСТ. 1997.

¹ Автор неизвестен. Польская газета «Курьер польски»

и в момент писания, человек является своеобразным энергетический сгусток. Если диагност хочет понять человека, который оставил после себя что-то написанное, то он должен войти в то же состояние, в котором был пишущий, благодаря материальному следу – тексту, который можно рассматривать, как графическую голограмму. Это вполне реально, тем более, что у сильных, энергетических людей (исторические герои, цари, полководцы и т.д.) и почерк заряжен больше.¹

Можно попытаться изучить свой собственный характер или характер близких, что, кстати, значительно проще! Напоминание: почерк должен быть в «рядовом исполнении». В качестве образца нельзя использовать студенческие конспекты, тексты сочинений на экзаменах, медицинские рецепты, заявления... Лучше, если человек не будет знать, зачем вы просите его написать несколько фраз на листе нелинованной бумаги.

Каждая характерная черта и особенность письма -оцениваются определенным ...числом баллов, потом эти баллы суммируются. Если ответ покажется, в чем-то странным, - не смущайтесь.

Таблицы для оценки

Табл17

Размер букв	Баллы
Очень маленькие	3
Просто маленькие	7
Средние	17
Крупные	20

Наклон букв	Баллы
Левый наклон	2
Легкий наклон влево	5
Правый наклон	14
Резкий наклон вправо	6
Прямое написание	10

Форма букв	Баллы
Округлые	9

Направление почерка	Баллы
Строчки ползут вверх	16

¹ Г.Морозова. Таинственная графология. / Наука и религия. № 4-5, 1992.

Бесформенные	10
Угловатые	19

Строчки прямые	12
Строчки ползут вниз	1

Интенсивность	Баллы
Размашистость и сила нажима	
легкая	8
Средняя	15
Очень сильная	21

Характер написания слов	Баллы
Склонность к соединению букв в слова	11
Склонность к отделению букв друг от друга	18
Смешанный стиль	15

Общая оценка	Баллы
Почерк старательный, буквы выведены аккуратно	13
Почерк неровный, одни слова понятны, другие читаются с трудом	15
Буквы написаны кое-как, почерк небрежный, неразборчивый	20

Подведение итогов:

38—51. Такой почерк наблюдается у «лиц со слабым здоровьем, у тех, кому далеко за 80.

52—63. Так пишут люди несмелые, робкие, пассивные, флегматичные.

64—75. Этот почерк принадлежит людям нерешительным, мягким, кротким, с утонченными манерами. Они часто немного наивны, но не лишены чувства собственного достоинства.

76—87. Такой почерк у людей, которые отличаются радушием и откровенностью, они общительны и впечатлительны, как правило, хорошие семьянины.

88—98. Достигший такой суммы баллов отличается честностью и добропорядочностью, имеет сильную, устойчивую психику, отважен, полон инициативы и решительности, смекалист.

99—109. Это — индивидуалисты. Люди вспыльчивые и обладающие острым и быстрым умом. Обычно независимы в суждениях и поступках, в то же время обидчивы, а нередко трудны в общении, так как, вздорны и сварливы. Среди них бывают одаренные люди, СКЛОННЫЕ к творческой работе.

ТЕОРИЯ

Буквы и слова – основа **вербального языка** (от лат. **verbalis** – устный) – для **общения и для передачи информации**. Коммуникативная функция речи – (лат. **communicatio** - общаться и **functio** – исполнение) - использование речи для сообщения другим какой-либо информации или побуждения их к действиям. При передаче сообщения происходит указание на какой-либо предмет, что обозначается как указательная, или индикативная, функция речи.

С точки зрения психологии – речь – это **вынесенная вовне психика субъекта**: речь переводит мысль в слово и наоборот. Механизмы этого сложного явления полностью не изучены.

Обычно речевой текст сопровождает **контекст** (чаще всего состоящий из невербальных знаков-символов), что является следствием того, что любой язык – открытая система, поэтому человеческие интерпретации услышанного – безграничны. Установлено в исследованиях, что в процессе личного общения пропорция мимики, невербальных аспектов речи и собственно речи составляет **55-38-07 %**.¹

¹ Уэйнрайт Г. Язык тела./ перевод с англ. К.Ткаченко. Фаир-Пресс М.2000.

Паралингвистика² – наука, которая изучает невербальные компоненты, сопровождающие речь, например, громкость, высоту, тембр голоса, интонации, темп речи, акцент, ударение и пр..

По голосу можно определить возраст говорящего, его пол, степень его привлекательности, род занятий, уровень интеллекта, и даже - можно ли ему верить, приятен ли он нам. Так, например, очень старые люди имеют легкоузнаваемые особенности голоса. От 30 до 70 –индивидуальные особенности проявляются слабо. А молодые говорят громче, и их голоса воспринимаются как – самоуверенные, дерзкие. Вообще тембр голоса с возрастом понижается.

Наличие погрешностей (неправильно произносимые слова, или запинания, заикания, говорит о неправде, или, что вас вводят в заблуждение. Мычание, эkanie, посторонние звуки, исправления предыдущей фразы, незавершенные предложения, покашливания, пропуск слов – всё это информация.

Кроме нарушения пространственных правил взаимодействия (внешнее), невербально можно увидеть и то, что происходит с внутренними переживаниями человека относительно его двух основных социальных потребностей: **в эмоциональной поддержке, и в признании**. Это ключ к тому, как он строит свои взаимоотношения с другими. В словах это будет заметно по тому, в какую сторону партнер отклоняется от темы беседы, а невербально – в т.н. «**парапраксисах**» (по З.Фрейдю, буквально - «отклонения от обычных поступков»). Психоанализ предполагает, что у нас много неосознаваемых желаний, которые мы часто подавляем, не зная сами истинных причин, заставляющих нас так себя вести. Эти позволяют бессознательно вырываться проявляться наружу, что заметно партнеру по общению.

Приведем для примера некоторые такие признаки.

² Психолингвистика изучает влияние психических закономерностей на элементы языковых структур, знаковое содержание (основатель её –Ч.Осгуд (1954)

Заместительные действия – (по Н. Тинбергену) которые освобождают часть нерастраченной энергии (агрессивной или сексуальной) человека не свойственным способом (например, приглаживание волос или поправление одежды в присутствии противоположного пола).

Есть определенные признаки, указывающие на наличие напряжения, тревоги, фрустрации¹ – например, **навязчивые повторения** (кручение кольца, проверку ключей на месте и пр.). Оба пола в состоянии тревоги склонны дотрагиваться до себя, что утешает и успокаивает. Например, потирают руки, ягодицы, почесывают спину и пр. Во время психологического контакта в состоянии тревоги, люди часто скрещивают руки, ноги (закрываются), выкладывают вещи, предметы как барьеры перед собой (сумочку, зонтик, портфель). Вариация – руки в карманах.

По исследованиям Дж. Ниренберга и Г. Калеро роль языка тела при ведении переговоров – велика. Ученые сняли на пленку 2500 деловых и официальных встреч и проанализировали значение дистанции при ведении коммерческих переговоров. Выяснилось, что клиенты скорее купят товар у того, кто рядом, чем у того, кто в конце комнаты. Если потенциальный покупатель скрещивает руки на груди или показывает другие защитные позы, то лучше подождать и не вступать в контакт, пока он расслабится. Если он барабанит по столу, топает ногой – скука, нетерпение закончить. Рисование чего-то на бумаге – спад интереса к беседе. Отклоненный назад корпус, нахмуренные брови – означают несговорчивость.

Важным знаком-символом для экспресс-диагностики является собирательный **образ человека**, стоящего пред нами. По каким признакам мы в первые минуты выставляем ему оценку: «приятный, можно доверять, иметь совместные дела» или «нет, неприятный, не доверяю, не хочу иметь общих дел)? Можно говорить о некоем **человеческом стандарте, который вызывает в нас чувство привлекательности**. В этом есть большой смысл,

¹ Фрустрация – состояние острой неудовлетворенности при возникновении препятствия.

связанный с экспресс-диагностикой и ожиданиями возможного поведения по отношению к нам нового человека. Хотя наблюдения показывают, что людям, которые нам приятны, мы склонны приписывать массу добродетелей (большинство из которых им не присущи).

*По исследованиям М. Кука и Р. Макгенри, идеальное лицо (вне пола) имеет овальную форму, ровный цвет, большие голубые глаза, прямой нос, средней величины рот, длинные ресницы, кустистые брови у мужчин, тонкие у женщин. Уши не должны привлекать внимание. В поведении – отмечают как положительный признак - большие зрачки и способность длительно держать зрительный контакт.*²

Важно понимать, как эта информация связана с процессом коммуникации и в быту, и в рабочем процессе. Исследователи невербальных знаков в поведении отмечают, что представителям отдельных сервисных профессий, особенно тем, кто часто вступает в контакты с клиентами нужно специально обучаться чтению языка тела. Например, медсестры должны уметь вводить в заблуждение выражением лица, скрывать, подбодрять и пр.

Как влияет **культура** на особенности проявления невербальных методов коммуникации? Мы уже касались этой темы в предыдущей главе. Сейчас упомянем ещё некоторые кросс-культурные исследования, связанные с невербальными символами.

Д. Моррис в 1979 совместно с группой исследователей из Оксфордского университета издал справочник по природе и территориальной распространенности двадцати характерных жестов. Например, воздушный поцелуй (теплое отношение людей), показать другому нос (дразнилка), скрещенные пальцы (защита и пр.). Он обнаружил, что многие жесты имеют строго культурный характер - в разных странах означают разное. Поднятый кверху палец – просьба подвести. Но в Бельгии, Мальте и Греции – жест означает грубое оскорбление сексуального характера.

Панкультурные универсальные характеристики невербальных методов коммуникации, по исследованиям М.Арджиля, - проявляются чаще всего при

² Г.Уэйнрайт. Язык телаМ.2000. Фаир-пресс.

приветствии, это: 1. Близкое расположение и прямая ориентация к собеседнику; 2. Взлет бровей; 3. Улыбка; 4. Зрительный контакт; 5. Прикосновения; 6. Демонстрация открытой ладони; 7. Движение головы или кивок (типа поклона);

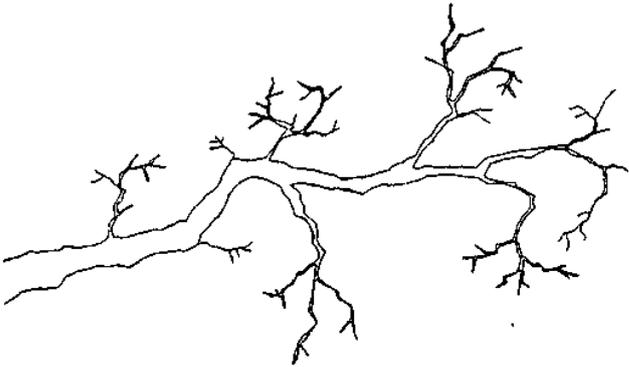
Но большинство символов имеют многозначные толкования. Известные специалисты в области символики (например, К.Г.Юнг, Г.Бидерман и др.) прямо говорят, что зафиксированные в глубинных слоях человеческого сознания символы обладают определенной самостоятельной силой, энергией, и, благодаря обратной связи, оказывают влияние на их создателей. Во всех культурах мира язык символов играет огромную роль. Так, например, в китайских традициях – на Восточной стороне помещения ставить скульптуру или изображение Зеленого Дракона (символ здоровья, процветания), на Западе – Белого Тигра (защита), на Юге – Красную птицу Феникс (символ растущей славы, власти), на Севере – Черную Черепаху (перспективы и карьера).

Язык - это система условных знаков, которая служит коммуникативным целям и основана на универсальных правилах связывания знаков.

Многообразие языков коммуникаций – база для выживания людей в сообществе. Недаром финны говорят: сколько языков знает человек, столько раз он человек.

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ВЕТКА ДЕРЕВА. ВАШЕ НАСТРОЕНИЕ. ¹

	Тест позволяет, используя принципы целостной психологии (символический смысл знаков природы) выявить некоторые ваши особенности психо-физического состояния.
Рис. 113	

Инструкция: Здесь нарисована ветка дерева, но рисунок явно незаконченный.

Дополните его необходимыми, на ваш взгляд, деталями, но долго не размышляйте, рисуйте то, что первым приходит вам в голову. Попробуйте отразить на картинке все то, что вы сейчас чувствуете.

Обсуждение результатов: Если вы ЯРКО ОБВЕЛИ ВЕТКУ ДЕРЕВА и больше никаких дополнений в рисунок не внесли, то это говорит о том, что в данный жизненный момент вы чем-то очень сильно озабочены. Скорее всего ваши проблемы связаны с вашей профессиональной деятельностью или с учебой, но не с личной жизнью.

Если вы ПОЛНОСТЬЮ ЗАКРАСИЛИ ВЕТКУ ДЕРЕВА, то это значит, что вы пребываете в дурном расположении духа, вас что-то сильно расстроило или вывело из себя. Вы переживаете и злитесь, и ваше дерево явно это показывает. Если вы к тому же ДОРисОВАЛИ И СВОИ ВЕТОЧКИ, то это говорит о том, что вы просто кипите от негодования и готовы выплеснуть свои чувства если не на ваших обидчиков, то хотя бы на тех, кто подвернется вам под руку.

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002. С. с.

Если вы НАРИСОВАЛИ НА ВЕТКЕ ДЕРЕВА ЛИСТОЧКИ, то это значит, что на душе у вас сейчас все спокойно. Если БОЛЬШЕ ЛИСТЬЕВ ОКАЗАЛОСЬ ПОД ВЕТКОЙ, то это говорит о том, что вы склонны в данный момент к раздумьям и анализу, а не к действиям. Если же ЛИСТЬЕВ БОЛЬШЕ СВЕРХУ, НАД ВЕТКОЙ, то это указывает на вашу готовность активно взяться за дело, вы полны сил и жаждете применить их на практике.

Если вы НАРИСОВАЛИ НА ВЕТКЕ ЛИ-СТВУ, НЕ ПРОРИСОВЫВАЯ КАЖДЫЙ ЛИСТИК ПО ОТДЕЛЬНОСТИ, то это значит, что вы тратите много усилий на то, чтобы казаться веселым и счастливым. Но в настоящий момент вам не хочется что-то изображать, вы устали от собственной игры.

Если вы СДЕЛАЛИ ОСНОВНОЙ УПОР НА КОРУ ВЕТКИ, то это говорит о том, что сейчас ваша работоспособность просто поразительна, не теряйте времени и беритесь за дела. У вас все получится!

Если вы НАРИСОВАЛИ НА ВЕТКЕ ПТИЦ ИЛИ ЖИВОТНЫХ, то это значит, что вам не хватает живого общения, вы хотели бы поговорить с близким человеком, поделиться с кем-нибудь своими мыслями и чувствами. Если нарисованное вами ЖИВОТНОЕ (ПТИЦА) МЕЛКОЕ, то это говорит о том, что на душе у вас царит радость, если же ЖИВОТНОЕ (ПТИЦА) КРУПНОЕ, то это тревожный признак — возможно, вас что-то гнетет и мучит. Как бы там ни было, вы нуждаетесь в собеседнике.

Если вы нарисовали НА ВЕТКЕ НЕСКОЛЬКИХ ЖИВОТНЫХ ИЛИ ПТИЦ, то это говорит о вашем смятении и душевном непокое, ваша душа мечется в поисках пристанища, но не находит его. Ваши мысли толпятся и теснятся, вы не можете разобраться в самом себе.

☀ ТЕСТ-ТРЕНИНГ. ГРАНИЦЫ ЧЕЛОВЕКА¹

Тест –тренинг позволяет, используя принципы холистической психологии (язык проксемики) научиться пользоваться параметрами личностной дистанции для регуляции коммуникации. Используется для парной и групповой работы.

Инструкция. Разбейтесь на пары. В первой части упражнения один человек будет – ИДУЩИЙ (он - воздействующий активный коммуникатор, второй - СТОЯЩИЙ (он - принимающий пассивный реципиент). Выберите в аудитории свободное пространство, равное 3-5 метрам, и обозначьте начало и конец этой дистанции. Для выполнения упражнения Пара становится по оба конца обозначенной дистанции.

ИДУЩИЙ начинает медленно, шаг за шагом, приближаться к СТОЯЩЕМУ. Задача СТОЯЩЕГО, внимательно прислушиваясь к своим ощущениям, почувствовать те внутренние границы своего личного пространства, которые он не хотел бы, чтобы переступал ИДУЩИЙ. Обычно СТОЯЩИЙ это узнаёт по разнообразной гамме чувств и ощущений – от легкого нежелания чужого вторжения, как некоторого неприятия ИДУЩЕГО до состояния, близкого к панике (обычно за несколько см до возможного прикосновения). В эти моменты, когда ИДУЩИЙ достигает таких границ, СТОЯЩИЙ говорит слово «стоп». Пара отмечает эти границы, но ИДУЩИЙ продолжает путь до прикосновения к СТОЯЩЕМУ.

Затем пара меняется ролями, а затем пары меняются между собой. Так в группе каждый осуществляет проход к каждому.

Обсуждение упражнения.

Если вы в роли СТОЯЩЕГО отчетливо ощущали свои границы, которые переступали ИДУЩИЕ, то вы имеете хорошую чувствительность к чужому биополю. С одной стороны, это даёт вам много информации для

¹ Упражнение используется Г.Юновой

улучшения своей адаптации, особенно в незнакомом месте при общении с незнакомыми людьми. С другой стороны, при такой чувствительности, вам трудно выстраивать более близкие (дружеские, интимные) отношения с людьми. Вы нередко будете считать, что они слишком назойливы, недостаточно внимательны к вам, раздражают.

Если вы в роли СТОЯЩЕГО совсем не ощущали своих границ и всех ИДУЩИХ безмятежно впускали в свои границы (даже очень близко), то одно из двух. Или вы совсем не чувствительны к чужому биополю (закрыты для информации подобного рода) и тогда вы - лёгкая пожива для людей с нехорошими намерениями (например, чтобы вас использовать в своих целях). Или – вы почти святой – и все люди для вас - братья! Вы ощущаете свои и их границы, как индивидуальные особенности и сознательно впускаете весь мир в себя!

Ответы к тестам раздела:

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ ВЫРАЖЕНИЯ ЛИЦА.

Напомним задание. Нужно определить, какому именно из перечисленных чувств соответствует тот или иной рисунок? (П.Экман и У.Фризен). Правильный ответ: **1-г, 2-д, 3-а, 4-е, 5-б, 6-в.**

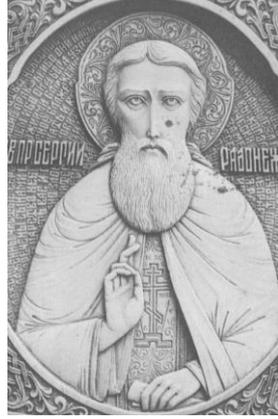
Правильные ответы к тесту: О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЭТИ ПОЗЫ

Позы	1	2	3	4	5	6
Ответы	З	А	Д	Е	Л	В

7.ЭКСПРЕСС - ПСИХОДИАГНОСТИКА В КОММУНИКАЦИЯХ

Коммуникация между людьми включает целый конгломерат взаимодействий между ними: это восприятие, понимание, внушение, убеждение, эмоциональный, предметный, духовный контакт и пр. Все эти аспекты взаимодействия между людьми как правило осуществляются непосредственно в процессе контакта, что требует экспресс-психодиагностики «здесь и теперь». Рассмотрим некоторые механизмы осуществления такой экспресс-психодиагностики.

Во всей своей полноте этот процесс осуществляется посредством **обмена информации и энергии** (мыслями, эмоциями, информацией и др.), в котором участвует **все тело человека**. Наиболее простым и выразительным средством коммуникации издревле являлась часть тела - – рука. Руки позволяли предавать сложную информацию довольно ограниченным количеством жестов. Наиболее известны символические значения жестов рук в мировых религиях, обозначающих благословение, защиту. Рис. 114

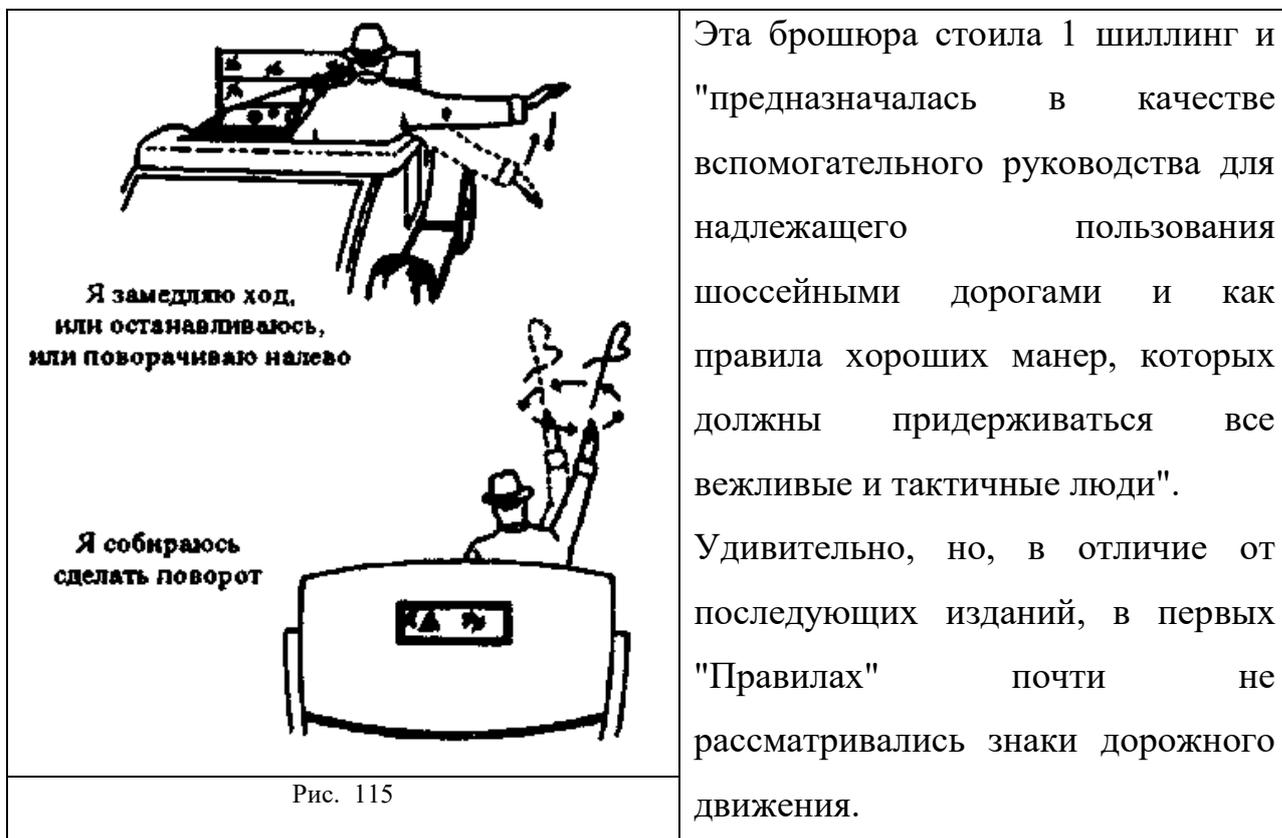
 <p>Поза Будды «Абхайя».</p>	 <p>Поза Будды «Дхармачакра».</p>	
<p>Будда «Абхайя» - держа ладонь вперед, осуществляет «защиту, покровительство страждущим»,</p>	<p>Будда «Дхармачакра» двуперстием – даёт благословение</p>	<p>Икона. Св. Николай Мирликийский с двуперстным благословением.</p>
<p>Рис.114</p>		

В быту мы часто используем значения жестов рук –интуитивно. Так, например, рубящие жесты ладоней нередко расшифровываются нами, как безапелляционность; кулак, как агрессивность, беспомощность; повисшие руки- плети – как безволие.

Такие коды передачи информации при помощи рук носят название – «знаковые языки». Их условно делят на четыре группы: **демотические знаковые языки; профессиональные знаковые языки; альтернативные знаковые языки; первичные знаковые языки.**

Демотические знаковые языки – те жесты, которыми мы часто пользуемся в определенных ситуациях, например, как мы писали в предыдущих главах, - это «провести ладонью по горлу» («по горло сыт»), или «пощёлкать по основанию щеки» (« выпить спиртное»), «покрутить пальцем у виска» («сошел с ума») и др. Пример такого демотического знакового языка см. внизу.

Первый раз Правила дорожного движения были опубликованы Министерством транспорта Британии 14 апреля 1931 года.



Однако они включали множество редко используемых сигналов руками (к тому же необязательных), которыми могли пользоваться "полицейские констебли" и водители моторных движущихся средств, а также кучера конных повозок. Здесь приводятся два примера.¹

Профессиональные знаковые языки используют брокеры, акционеры, водители, крупье и др. Рис.116

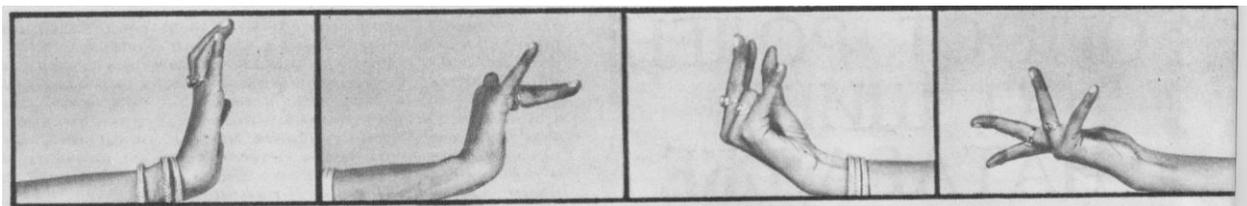


Рис.116

В древней индийской танцевальной традиции руками можно было передавать самую различную информации. На рисунках представлены последовательно четыре *мудры* (символических жеста): голова змеи, голова дикого животного, сосуд или бутон цветка, распустившийся цветок лотоса¹. Фото Sylvie Carnot. Paris

Альтернативные знаковые языки – заменяют речь у некоторых племен австралийских аборигенов и индейцев Северной Америки. См. рис.

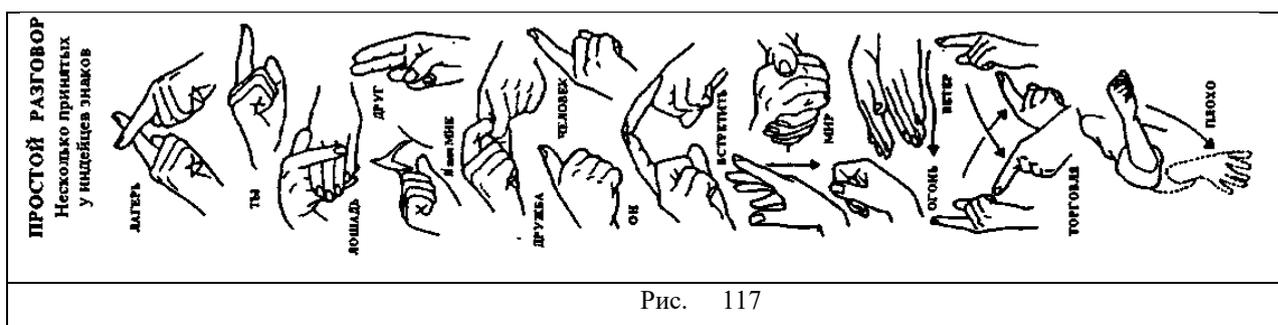


Рис. 117

Рис.117. Пример альтернативного знакового языка, который заменяют речь у североамериканских индейцев¹. Последовательно слева-направо: *лагерь, ты, лошадь, друг, мне, дружба, человек, он, встретить, мир, огонь, ветер, торговля, плохо.*

Первичные знаковые языки – это коммуникация глухих людей.

¹ Фоли Д. Энциклопедия знаков и символов. –М. Вече, АСТ. 1997. с.385

¹ Бхарата-Натъям. Возрождение танца./Курьер юнеско. 1984. -№4

¹ Фоли Д. Энциклопедия знаков и символов. –М. Вече, АСТ. 1997.

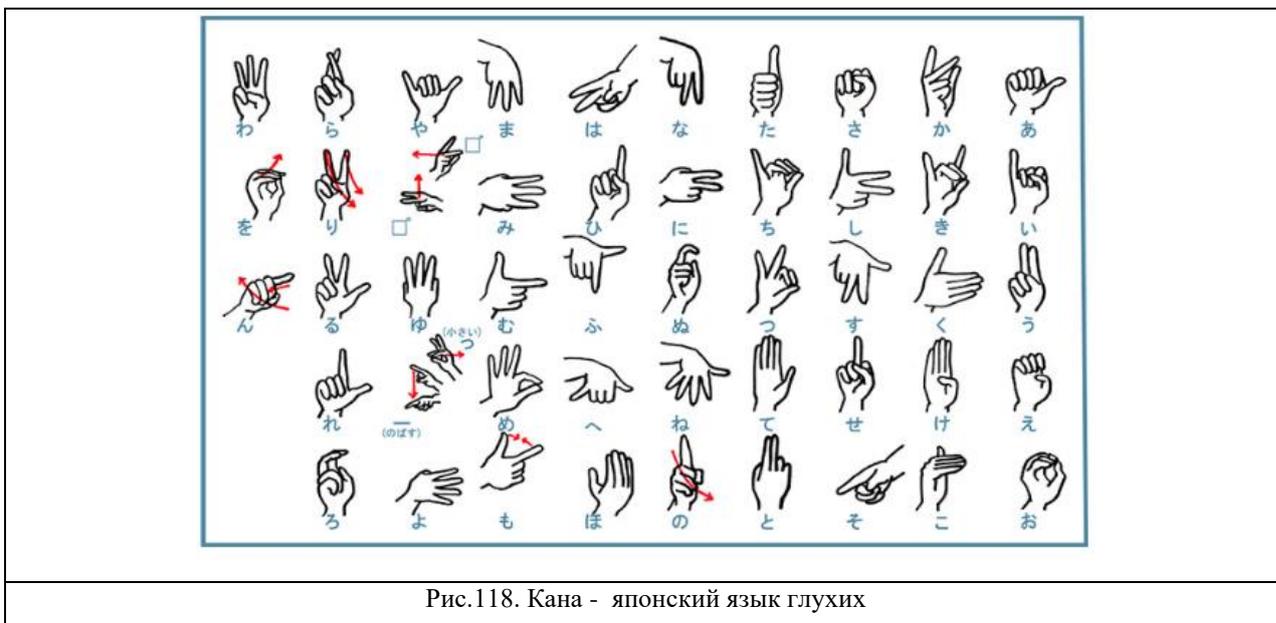


Рис.118. Кана - японский язык глухих

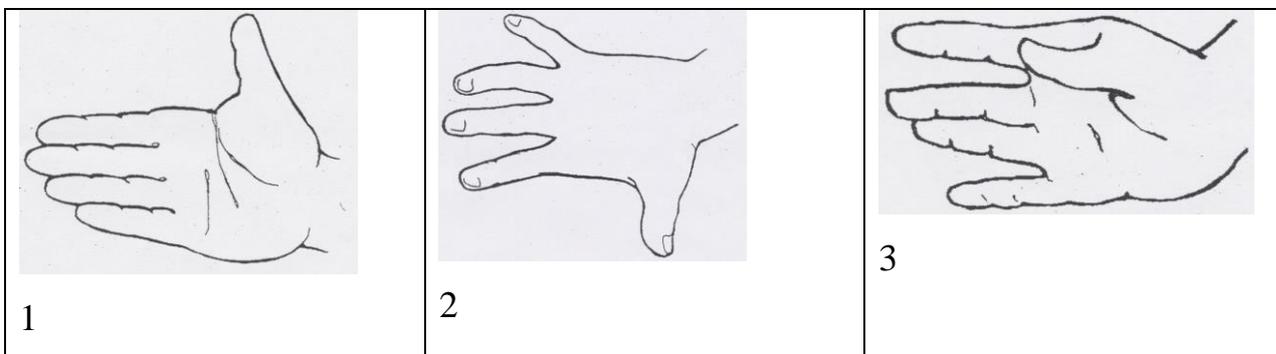
ПРАКТИКУМ

☀ТЕСТ РУКИ (HAND-TEST) Э. ВАГНЕРА¹

Проективный тест на основе принципов целостной психологии позволяет прогнозировать явное агрессивное поведение человека, а также некоторые другие характеристики его поведения –коммуникативные, эмоциональные и др.

Инструкция:

Тест содержит девять изображений руки (рис. 119). Десятая карточка пустая, по поводу неё испытуемому предлагают сначала представить себе руку, а потом описать, что эта воображаемая рука может делать.



¹ Текст методики Э. Вагнера и соавторов «Тест руки» был опубликован в 1962 г. Данный проективный тест особенно часто применяется в семейной консультации родителей одновременно детьми (по Б. Бриклен, З. Пиотровски, Э. Вагнеру) (США).

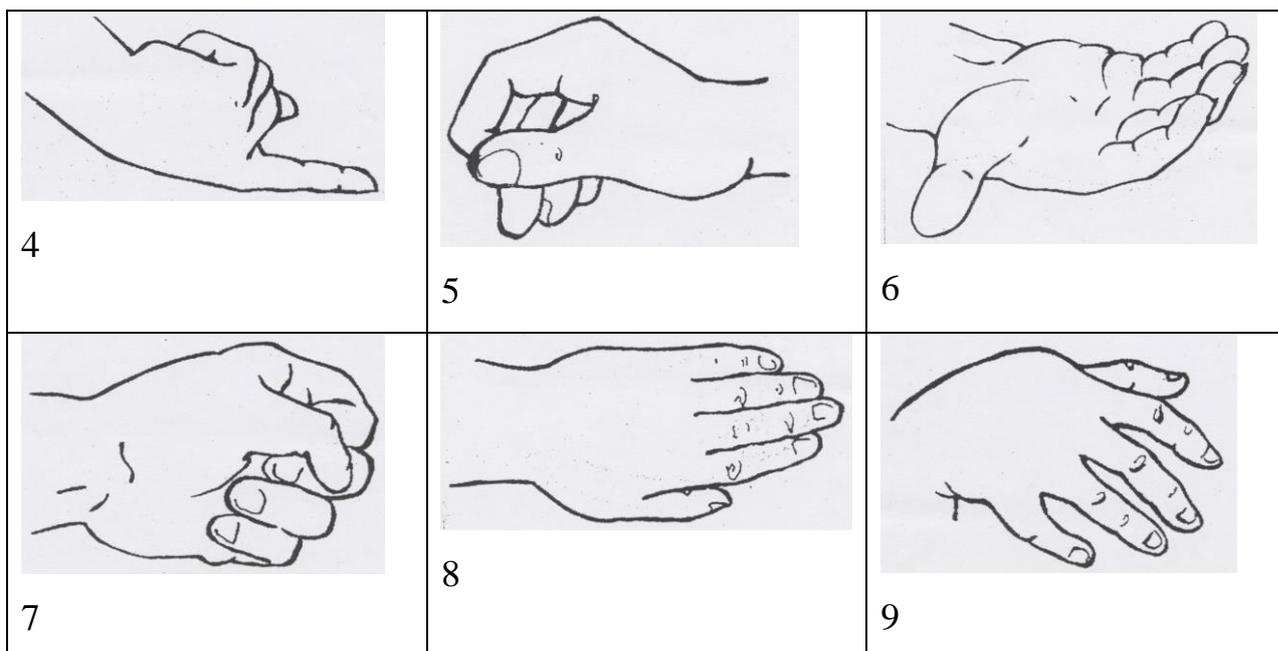


Рис.119

Стимульный материал к Тесту руки (hand-test) Э. Вагнера

Десять карточек, одна за другой последовательно предлагают испытуемому, причем последовательность и положение, в котором они даются, стандартны. При этом испытуемому задается вопрос: «Что, по вашему мнению, эта рука делает?» Если испытуемый затрудняется с ответом, ему предлагается следующий вопрос: «Как вы думаете, что делает человек, которому принадлежат эти руки? Назовите все варианты, которые вы себе можете представить. Для достижения действительного понимания цели инструкции могут варьировать при условии, что испытуемый не запугивается и не провоцируется на нужный ответ

При нечетком и недвусмысленном ответе просят пояснения, но не навязывают никакие специфические ответы. Но по желанию испытуемый может присоединиться к ним. Держать рисунок-карточку можно в любом положении; число вариантов ответов по карточке не ограничивается и не стимулируется так, чтобы вызвать сопротивление испытуемого. Желательно получить 4 варианта ответов. Если число ответов меньше, уточняется, нет ли желания еще что-либо сказать по данному изображению руки, а в протоколе, например, при единственном варианте ответа проставляется его обозначение со знаком х4, то есть этот единственный безальтернативный ответ

оценивается фактически в 4 балла вместо одного, и это еще не самая большая оценка проявленной безапелляционности.

Первая цель теста заключается в прогнозировании явного агрессивного поведения. Термин «проявление» определен как такое поведение субъекта, которое обращает на себя внимание администрации, психиатров клиник и т. п., т. е. **ЯВНОЕ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**. Термин «количество баллов проявления» изобретен не для того, чтобы предсказать специфические реакции, а скорее для того, чтобы предсказывать тенденцию к действиям агрессивного характера. Таким образом, концепция «проявления» включает такие действия, как: провоцирующие легальные действия против других лиц, вызванные патологическими тенденциями: обман и ограбление других лиц; бросание предметов в целях нанесения удара (муж и жена во время супружеских ссор); драки школьников со своими товарищами или учителями; разрушение постельных принадлежностей и мебели пациентами психиатрических клиник и т. д.

Подсчет баллов по таким «проявлениям» основан на том принципе, что вероятность явного агрессивного поведения возрастает в тех случаях, когда доминантные и агрессивные установки преобладают над установками, означающими социальное сотрудничество или зависимость.

Примеры подсчета баллов по категориям

1. **АГРЕССИЯ (Аг)**. Это ответы, в которых рука представляется как нападающая, ранящая, приносящая ущерб, агрессивно доминирующая или активно хватающая другое лицо или предмет. Например: рука, «дающая пощечину», «ударяющая», «толкающая», «хватающая за нос», «ловящая мух», «захватывающая», «сжимающая», «выбивающая кому-то глаз», «дающая шлепок ребенку», «щипающая кого-то», «готовая нанести удар», «находящаяся в драке», «готовая к захвату», «хватающая ужа», «ловящая насекомое», «крадущая фрукты» и пр. Все эти тенденции к действию предполагают довольно высокую степень принятия идеи «проявления».

2. **ДИРЕКТИВНОСТЬ (Дир).** Эта категория включает ответы, в которых рука представляется как ведущая, разрушающая или иным образом оказывающая влияние на другое лицо. Она может включать такие ответы, в которых рука представляется как общающаяся, однако это общение является вторичным по отношению к намерению оказать активное влияние на ход действий другого лица, т. е. проповедь, чтение лекций, обучение, дача указаний. Примером директивности является следующий ответ: «дирижирование оркестром», «человек, говорящий: "Стоп!"», «предупреждение», «дача указаний». Ответы категории отражают чувство превосходства по отношению к другим людям. Отношение к людям заключается в том, что другие должны согласиться с намерением руки, а не наоборот; отношение, отражающее готовность извлечь выгоду из других.

3. **СТРАХ (С).** Ответы этой категории отражают страх перед возмездием. Они уменьшают вероятность явного агрессивного поведения. Можно предположить, что наличие слишком большого количества этих ответов увеличивает вероятность явного агрессивного поведения (в открытом акте, названном воображаемым нападением).

Категория страха включает ответы, в которых рука представляется в виде жертвы собственной агрессии, как пытающаяся предотвратить физическое насилие, направленное на ее владельца, наносящей ущерб самому испытуемому («рука, душащая меня») и др. Другие примеры: рука, «поднятая в страхе, чтобы защитить себя», «отражающая удар», «царапающая ногтями», «выражающая просьбу: «Пожалуйста, не бей меня». Отказ от агрессии означает страх перед возмездием. Такие ответы, как «это отдыхающая рука, а не злая» или «это не драка» подсчитываются по шкале П-б.

4. **АФФЕКТАЦИЯ (Аф).** Эта категория включает ответы, в которых рука представляется делающей аффективный жест или аффективно благожелательный жест. Руки представляются предлагающими (не просящими и не получающими) дружбу или помощь другим.

Примерами могут служить следующие: «привет» — рука дружески похлопывает кого-то по спине, «пожатие рук», «добро пожаловать», рука, похлопывающая собачку, бросающая деньги в ящик для пожертвований, протянутая для оказания помощи ребенку, предлагающая цветы кому-либо. И хотя большинство этих ответов включает прямое и непосредственное общение (и могут по этой причине быть смешаны с ответами категорий Коммуникация), все они характеризуются прежде всего благожелательным

отношением.. Для ответов категории (Ком) такие качества не характерны. Сравните список примеров, данных по категории (Аф) с ответами, подсчитываемыми по категории (Ком), например, «стремление договориться», жестикуляция при разговоре». Такие ответы не связаны с установкой на аффектацию. Ответы, подсчитанные по категории (Аф), отражают повышенную способность к активной социальной жизни. Они отражают желание субъекта сотрудничать с другими в целях разделения аффектации.

5. КОММУНИКАЦИЯ (общение, Ком). Это такие ответы, где рука общается или делает попытку общаться с лицом, которое представляется равным или превосходящим коммуникатора. Предполагается, что коммуникатор нуждается в аудитории больше, чем аудитория нуждается в нем, или что между коммуникаторами и аудиторией существует взаимная симметричная связь. В этих ответах совершенно очевидно, что коммуникатор желает обратной связи и принятия, что он быть понятым своей аудиторией. В этих ответах подразумевается необходимость в «желании разделить трудности», «желании быть понятым и принятым» и т. п. Примеры: «жестикуляция при разговоре», отчаянная попытка быть понятым», «передача информации», «разговор руками», «жест рукой, обозначающий прощание», и т. п. Последний ответ хотя и обозначает эмоциональную двойственность, может рассматриваться по категории «Ком».

Очень важно, чтобы ответы категории (Дир) четко дифференцировались от ответов категории (Ком). Коммуникация, имеющая место в ответах (Дир), является вторичной по отношению к желанию оказать активное воздействие на аудиторию. Четкое представление об этом различии может дать сравнение психологического различия между «проповедованием», которое является примером (Дир), и «попыткой договориться», которое относится к (Ком).

6. ЗАВИСИМОСТЬ (Зв). Эта категория включает ответы, в которых, активно или пассивно ищет поддержки или помощи со стороны другого лица. Успешное осуществление тенденции к этому действию зависит от явной или подразумеваемой необходимости в доброжелательном отношении со стороны других лиц. В категорию включены такие ответы, в которых рука подчиняет себя другим лицам, что может быть отражено в таком ответе:

«приветствующая рука». Психологическое значение этого ответа, лучше всего понять дующим образом: чем больше количество таких ответов, тем субъект чувствует, что другие должны ему время, внимание, ответственность. Зависимость в этом контексте не нуждается в равном бессилии и неспособности. Те люди, которые дают такие ответы, активно ищут поддержки со стороны других, ожидая, что эти другие «должны им» свое время и внимание. Такие ответы дают не только бедные люди и алкоголики, хотя в процентном отношении они у них преобладают. «Нормальные» люди также дают такие ответы. Эта категория включает все ответы, в которых кто-то активно взывает о помощи любого рода или в которых подчиненное лицо склоняется перед силой или властью превосходящего лица. Примеры: «просьба», «просьба подать руку», «путешествие на попутных машинах», «отдавание чести офицеру», «принятие клятвы», «рука ребенка, хватающегося за кого-нибудь, чтобы не потерять равновесия», «просьба: дайте, пожалуйста!», «клятва говорить только правду», «просьба о помощи», «кто-то ожидает получить что-либо».

7. ЭКСГИБИЦИОНИЗМ (Экс, от латинского «выставление»). Эта категория включает ответы, в которых рука проявляет себя тем или иным способом. Рука участвует в каком-то эксгибиционистском акте или нарочито проявляет себя. Примеры: «показывает кому-нибудь руку», «любуется ногтями», «играет на пианино», «танцует», «показывает лак на ногтях», «женщина протягивает руку, чтобы привлечь к себе внимание», «показывает кому-нибудь», «держит руку прямо, чтобы показать кольцо». Эти тенденции к действию являются эксгибиционистскими по своему характеру.

8. КАЛЕЧНОСТЬ (Кл). Эта категория включает руки, которые представляются как деформированные, поврежденные, ущербные и т.д. Примеры: «рука, пораженная артритом», «сломанный большой палец», «сломанное запястье», «деформированные пальцы», «рука больной и умирающего человека», «согнутая рука», «один из пальцев выглядит как сломанный», «физически искаленная рука». Эти ответы отражают чувство физической неадекватности.

9. АКТИВНЫЙ БЕЗЛИЧНЫЙ (А-б) — моторная активность. Эта категория включает ответы, отражающие тенденции к действию, в которых рука изменяет свое физическое положение или сопротивляется силе тяжести. Примеры: «махать» (не в знак прощания, что, означает категорию «коммуникация»), «продевать нитку в иголку», «тащить», «подбирать

маленький предмет», «писать», «доставать что-нибудь», «вязать», «шить», «плавать», «бросать что-нибудь», «собирать что-нибудь».

10. ПАССИВНЫЙ БЕЗЛИЧНЫЙ (П-б) — пассивность. Эта категория включает ответы, отражающие безличные тенденции к действию, в которых рука не изменяет физическое положение или пассивно подчиняется силе тяжести. Примеры: «лежит, отдыхая», «спокойно вытянутая», «сушит ногти», «роняет что-то», «ждет».

11. ОПИСАНИЕ (О). Эта категория включает ответы, которые являются скорее физическим описанием руки. У пациента могут быть определенные «настроения», связанные с рукой, однако никаких ассоциаций «тенденцией к действию или кинестетических ассоциаций не наблюдается. Примеры: «это красивая рука», «некрасивая рука». Ниже приводятся полные записи для иллюстрации процедуры подсчета в том виде, в каком она применяется в действительности. В первой колонке указывают номер карточки. Во второй колонке дается время первой реакции на карточку в секундах. В третьей колонке приводятся все ответы — арабскими цифрами. В четвертой колонке приведен ответ пациента. Если приходится обращаться к испытуемому субъекту с просьбой объяснить его замечание — это обозначается (Об). В последней колонке ставится количество очков за каждый ответ. За каждой записью может следовать детальное описание процедуры подсчета.

Пример: Мужчина, 34 года. Имеет психопатологию (Непсихотическая нереактивная депрессия).

Карта	Время 1-й реакции	Ответы	Оценка
1	6с	1. Объясняет что-то жестом, которым стремится подчеркнуть что-то.	Ком x 4
2	8с	1.Женщина или мужчина, в страхе поднявшие руки вверх в целях защиты. 2. Дает приказ: Садитесь! Бросьте курить! 3. Дача ультиматума. 4.Большой палец жесткий.	С Дир Дир П-б
3	3с	1.Высмеивание — показывание пальцем. 2. Дача указаний. 3. Подчеркивание чего-то, что только что было сказано. 4.Внушение своего желания кому-то возьми это или оставь это. 5. Направляет кран	Аг Дир Ком Дир Дир

4	8с	1. Просит милостыню. 2. Готов к дружескому рукопожатию	Зв Аср x 3
5	3с	1 . Выглядит уставшим — оперся на ограду, отдыхает. 2, 3, 4. Может быть злым, ударить кого-то.	п-б АгхЗ
6	3с	1,2,3, 4. Подчеркивает какой-то факт или момент.	Ком x 4
7	10с	1. Пожимает руку 2. Возможно, ударит кого-либо в лицо или другое место, если это касается ребенка. 3. Просто вытянутая вперед рука — большой палец жесткий. 4. Спонтанный удар ребенка в запястье.	АФ АСТ 0 Аг
8	10с	1. Милостыня, даваемая ребенку. 2. . Держит карандаш. 3. . Пишет ручкой. 4. Отдыхает — не в гневе, спокойно	Аф О А-б Аб
9	3с	1 . Подчеркивает момент, который обсуждался. 2. Стоп. 3. Попытка ударить (меня). 4. Это рука угрожающая.	Ком ДиР с С
10	4с	1 . Испытуемый прикасается большим пальцем к носу. 2. Попытка остановить машину.	Зв Дир x 3

Подсчет баллов в данном примере: Агрессивность - 5;
Директивность - 10; Коммуникативность -10; Активность (моторная) - 2;
Описательность - 2; Страх - 3; Аффектация - 5; Зависимость- 2;
Пассивность - 2;

Итого: 41 (что >40 баллов).

Итоговые значения (ИЗ) агрессивности/директивности (АД) или коммуникативности/зависимости (КЗ) подсчитывается по формулам:

$$\text{ИЗ}_{\text{АД}} = 20 + 1,5(\text{АД})/\text{ИЗ}_{\text{АД}}$$

Что в данном случае, например, равно $\text{ИЗ}_{\text{АД}} = 20 + 1,5(15)/\text{ИЗ}_{\text{АД}} = 20 + 1,5(15) = 43$;

$$\text{ИЗ}_{\text{КЗ}} = 20 + 1,5(\text{КЗ})/\text{ИЗ}_{\text{КЗ}}$$

Что в данном случае, например, равно $\text{ИЗ}_{\text{КЗ}} = 20 + 1,5(20)/\text{ИЗ}_{\text{КЗ}} = 20 + 1,5(20) = 55$.

Коэффициент коммуникативности— агрессивности:

$$K = \frac{ИЗ_{кз}}{ИЗ_{Ад}} \text{ нужно разделить на } ИЗ_{Ад}$$

На нашем примере, это будет $55/43 = > 1$

Интерпретация результатов:

Каз > 1, то человек, какие бы акцентуации или нарушения поведения ни имелись у него, во всяком случае, не является агрессивно устремленным. Его агрессивность может существовать лишь потенциально — в формах страха или зависимости, в форме самоагрессии.

ЕСЛИ Каз < 1, то агрессивность явно обнаруживается как тенденции реальность поведения.

Дальнейшее развитие интерпретации этого проективного теста и способов обработки полученных результатов представляют широкие возможности для практических психологов.

Каз ориентировочно снижается к художественному и мыслительным типам, представители которых в тенденции более агрессивны, имея большее проявление различного рода акцентуаций характера. См. Рис.119

☀ ТЕСТ ПОПУЛЯРНЫЙ «РУКИ И ВАШ ХАРАКТЕР».¹

¹ Тест позаимствован из польской прессы.

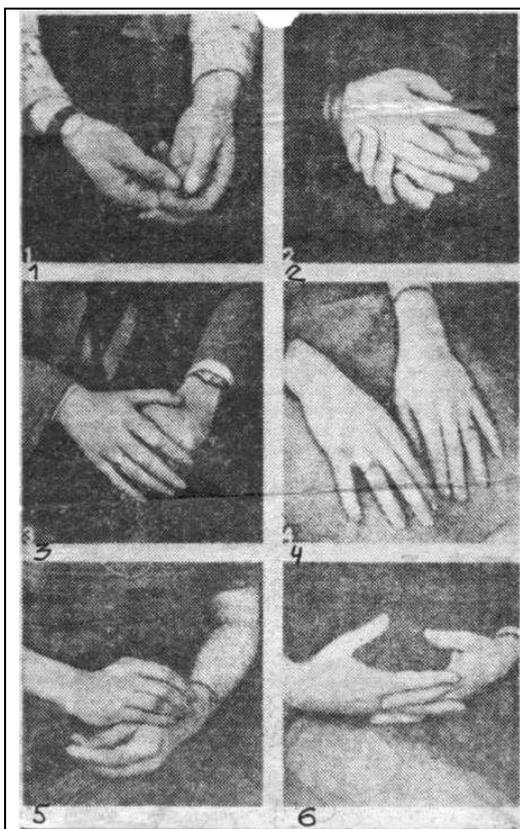


Рис.120.

Тест позволяет на основе принципов целостной психологии выявить некоторые черты вашего характера.

Инструкция: Посмотрите на рис.120 . Это фото разных людей. Что вы думаете о них? Вам предлагаются 12 разных ответов. Каждый можно использовать неоднократно или ни разу. После подбора ответов к каждому фото, определите по таблице общее количество баллов.

А	Человек с такими руками –ласковый, нежный;
Б	Человек энергичный, очень деловой
В	Артистичная душа, вероятно хорошо играет на фортепиано
Г	Нервный, руки его должны постоянно чем-то быть заняты
Д	Любит маленьких детей, быстро находит с ними общий язык
Е	Хорошо рисует
Ж	Быстро и хорошо печатает на машинке
З	Любит цветы, умеет за ними ухаживать
И	Не боится никакой работы, даже тяжелой
К	Темпераментен, часто жестикулирует
Л	Если у близкого человека неприятность, может легко утешить и успокоить
М	Очень ловок, порой достигает невозможного

	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

1	4	9	8	10	3	7	11	2	12	6	1	5
2	2	11	6	12	1	5	10	4	9	8	3	7
3	8	16	9	15	7	10	14	6	13	11	5	12
4	6	15	11	13	5	12	16	8	14	10	7	9
5	9	20	16	19	10	15	18	11	17	14	12	13
6	10	18	15	20	12	13	17	9	19	16	11	14

Подсчитайте очки и прочтите расшифровку.

Интерпретация результатов:

30-58. Не прощаете окружающим их слабости и ошибки. Необъективны: достаточно малейшего разочарования в человеке, чтобы и впредь видеть в нём только недостатки.

59-90. Создали в своём воображении идеал человека и стараетесь этому идеалу соответствовать, хотя в душе понимаете, что это невыполнимо. Не выносите критики и вообще оценки своих действий, поступков. В то же время любите, чтобы вас хвалили, восхищались вами. Сами же скудны на похвалы.

91-125. Скромны в своих требованиях к людям. Стараетесь оценивать их объективно, видите их пороки и достоинства, хорошо представляете себе их возможности. Как правило, ваши симпатии или, напротив, неприязнь к кому-либо не влияют на отношения с этими людьми. Цените добропорядочность и сердечность.

126-157. На выражение симпатий со стороны людей реагируете холодно. Не любите, когда вам делают комплименты или оказывают мелкие услуги. Бываете недовольны, если вас просят об одолжении. Доброжелательность со стороны близких кажется вам неискренней.

158-186. В сущности, вы оптимист. Слепо доверяете людям, доброжелательны. Быстро располагаете к себе окружающих.

ТЕОРИЯ

Обычно принято рассматривать коммуникацию – как триединый акт **перцепции, коммуникации и интеракции**. Рассмотрим как происходит обмен информацией и энергией на каждой этапе вкратце.

Перцепция – (от лат. *perceptio* – восприятие). **Первичная информация и энергия**, полученные всем организмом как одним большим рецептором. Она обрабатывается на более высоком уровне, в результате чего происходит построение целостного предметного образа ситуации и людей. Примером необходимости использования экспресс - психодиагностики является ситуация коммуникации на незнакомом языке, изучение чужого языка. Для облегчения этой процедуры для детей придумывают систему символов, опосредующих прямое проникновение в языковую коммуникацию носителей языка. См. рис. Мнемонический алфавит¹.

В стародавние времена дети многих стран разучивали алфавит при помощи рифмованных стихов и песенок. Самое раннее упоминание о такого рода произведении встречается у Джона Ичарда в его «Нескольких наблюдениях», изданных в 1671 году. Приведенный им пример оставался самым популярным на протяжении более чем двух столетий, появляясь иногда в печати под внушительным названием: "Трагическая смерть APPLE PUE (Яблочного пирога), разрезанного на куски и съеденного двадцатью пятью джентльменами, которым все дети должны быть очень признательны". "Джентльмены" были буквами, среди которых был и амперсанд, но отсутствовало U (и в ранних версиях не существовало различия между I и J). Нижеприведенная версия, опубликованная в 1860 году, как История яблочного пирога, "съеденного 26 джентльменами", приводится по "Оксфордской книге детских стихов", составленной Ионой и Питером Опи.

¹ Фоли Д. Энциклопедия знаков и символов. –М. Вече, АСТ. 1997.



Рис 121

Рис. 121

А —А был «блочный пирог; В — Его кусали; С — Его резали; D — Им занимались; E — Его ели; F — За него дрались; O — Его получали: H — Им владели; I — Его осматривали; J —Для него собирались вместе; K — Его держали; L — Его очень хотели съесть; M — Его оплакивали; N — На него кивали; O — За него принимались; P — На него смотрели; O — Его резали на четвертинки; R— К нему бежали; S — Его крали; T — Его брали; U — Из-за него расстраивались; V — На него смотрели; W — Его хотели съесть; XYZ и & — Все они хотели взять кусочек в руки.

Коммуникация – (от.communicatio – общаться) - это собственно обмен информацией и энергией в процессе общения.

Азбука Морзе				
А • —	К — • —	Ф • • — •	1 • — — — —	. • • • • •
Б — • • •	Л • — • •	Х • • • •	2 • • — — —	; • — — — —
В • — —	М — — —	Ц — • — •	3 • • • — —	: — — • • •
Г — — • •	Н — — •	Ч — — — •	4 • • • • —	: — — • • •
Д — • •	О — — — —	Ш — — — —	5 • • • • •	? • • — — •
Е •	П • — — •	Щ — — • —	6 — — • • •	! — — • • —
Ж • • • —	Р • — • •	Ъ, ь — • —	7 — — • • •	- — — • • •
З — — • •	С • • •	Ы — — — —	8 — — — • •	« — — • • —
И • •	Т — —	Э • • — •	9 — — — — •	(— — — • —
Й • — — —	У • • —	Ю • • — —	0 — — — — —	/ — • • — •
		Я • — • —		

Рис. 122 Азбука Морзе.

Причем подавляющая часть коммуникативного обмена использует знаки. Наиболее очевидно это на примерах искусственных символических языков, таких, например, как азбука Морзе.

В середине и конце 19 века был придуман самый быстрый способ коммуникации на расстоянии при помощи символов – точек и тире (по телеграфу). В нем использовалась азбука, названная в честь американского изобретателя Самюэля Финли Бриз Морзе (1791-1872). Он был художник-портретист. Позже заинтересовался идеей электромагнетизма и предложил первую «телеграфную машину», по которой передавались сообщения точками и тире на огромные расстояния.

Интеракция – (от англ. interactive - взаимодействие друг с другом) – собственно **активное взаимодействие**. Большой вклад в изучение коммуникаций как транзакций внес американский психотерапевт Э.Берн – создатель школы транзактного анализа. Он считает, что **человек – энергетическая система, которая стремится к равновесию**. Следствием такого понимания явилось его представление об **активности и динамичности общения в транзактном анализе коммуникаций**. Берн предложил структурную **модель эго-состояний** - внутреннего устройства психики. По его представлениям в каждый конкретный момент времени человек пребывает в одном из трех эго-состояний своего «Я». Определенное эго-состояние детерминирует соответствующую модель его поведения в обществе.¹

По представлению Э.Берна, обращаясь друг к другу, мы, невольно, ведем себя или как **родитель, или, как взрослый, или как дитя**.

Родитель (Р) - учит, оценивает; осуждает; все знает; требует;

¹ Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М., 2000.

Взрослый (В) - без предрассудков; трезво рассуждает; тщательно взвешивает; логически анализирует; эмоционально стабилен;

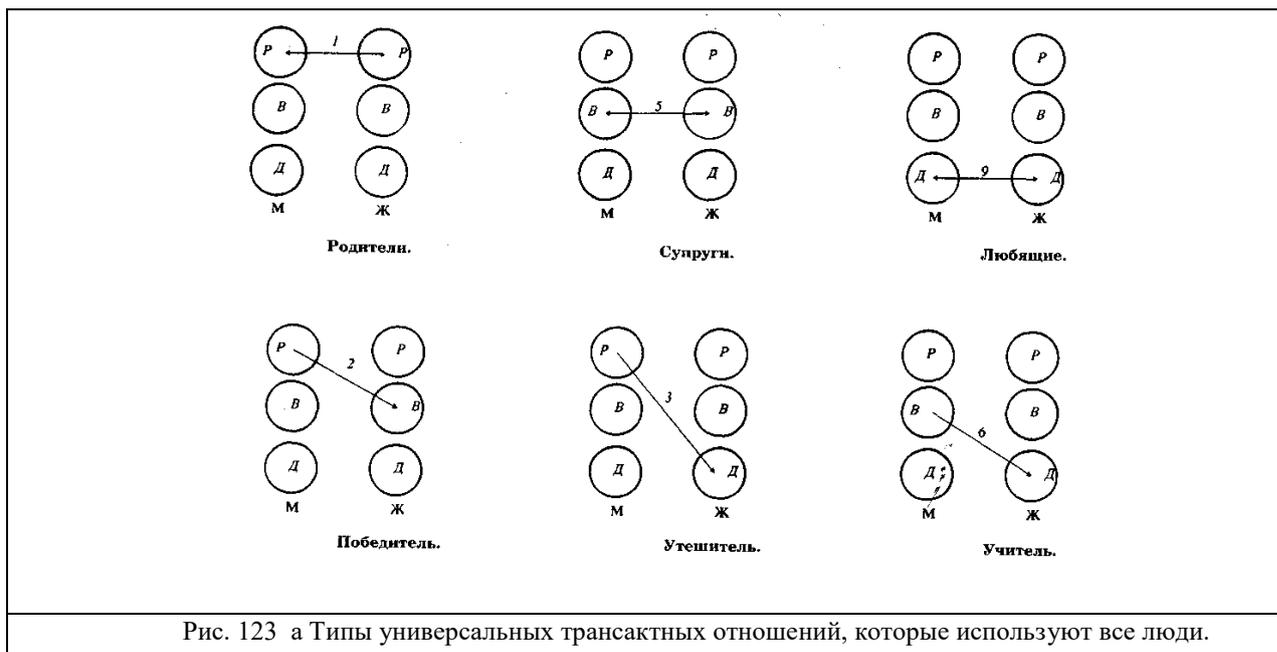
Дитя (Д) - свободный от догм; творческий; нелогичный; непредсказуемый; импульсивный.

Предполагается, что каждый человек умеет быть разным в разных ситуациях. В одних ситуациях преимущества дает одна позиция, в других - другая:

Каждый сам выбирает, как ему выгоднее и предлагает партнеру свой стиль отношений. Собеседник либо принимает его, либо нет.

Принятие предложенной позиции ставит человека в определенную психологическую зависимость от другого.

Э.Берн считает, что типов отношений между людьми – ограниченное количество. Рис 123, а,б.



Т.е. базой для создания первого впечатления при изучении личности другого человека (адекватного его восприятия) является **ситуативное наблюдение**, в том числе и во время коммуникации с ним. По определенным знакам ситуации мы делаем вывод о том, какого рода отношения нам предлагаются (родителя, критика, утешителя и пр.), в соответствии с этим сами посылаем сигналы (словами, позой, взглядом), по которым партнер понимает, согласны ли мы принять данную роль или нет.

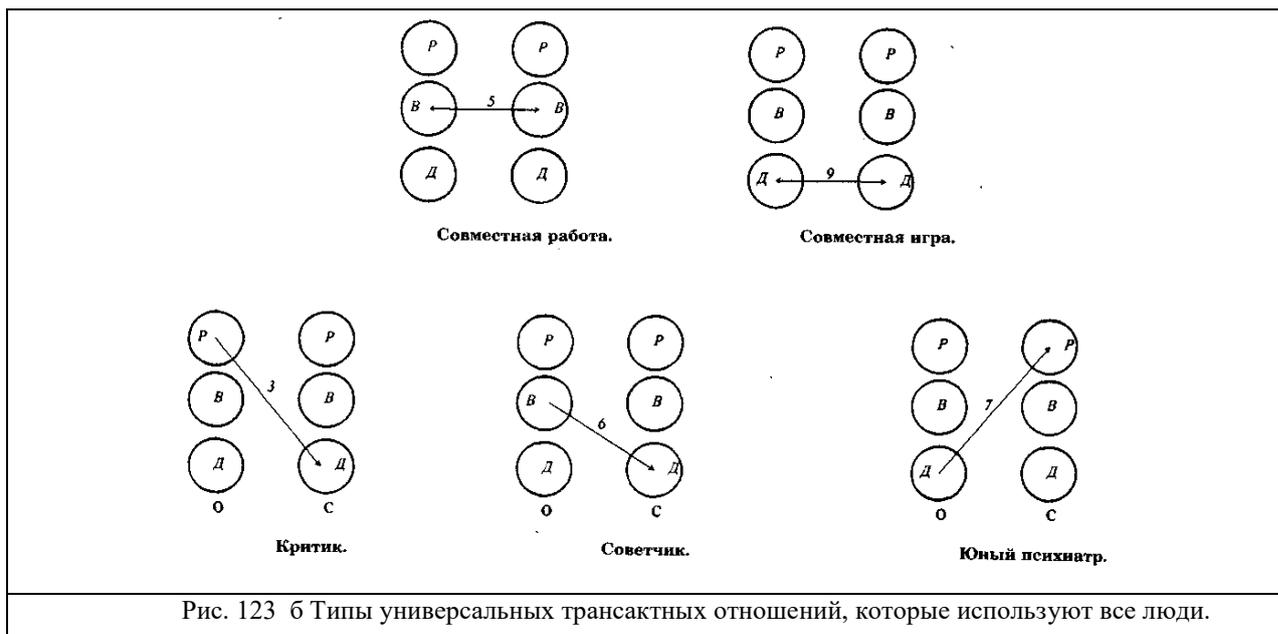


Рис. 123 б Типы универсальных трансактных отношений, которые используют все люди.

Одним из методов такого ситуативного наблюдения является экспресс - диагностика. Во время любой встречи (в том числе деловой) мы пытаемся понять и прогнозировать другого человека и его поведение. В первую очередь для экспресс-диагностики мы пользуемся **конституциональным языком.** Затем, благодаря пристальному ситуативному наблюдению мы получаем информацию о поведении **по невербальным каналам.** И только позже анализируем слова (**вербальный язык**). Из полученных сведений в целом мы делаем вывод о ситуации и принимаем решение о своем поведении.

Каждый человек должен иметь навыки определения психологического состояния партнера по общению с опорой на невербальный язык (знаки изменения мимики, пантомимики, мелкой моторики - «сигналинг», вазомоторных проявлений) и вербальный (пара- и экстралингвистические особенности речи), умения прогнозировать изменение психологического состояния и производить коррекцию через речевое и зрительное воздействие на собеседника. Для этого необходимы как теоретические знания, так и практика.

Взаимодействие в деловой коммуникации подразумевает и последующие мероприятия: изучение проблемной ситуации, постановка

цели общения (контакта), сбор, анализ, оценка информации, относящейся к проблемной ситуации, изучение тактики общения, осуществление общения, оценка результатов и др.

Нередко мы при контакте пытаемся:

- **Воздействовать на окружающих**, чтобы склонить их к определённым действиям;

- **Взаимодействовать** для осуществления общими силами определённой деятельности;

- **Удовлетворять** психологические потребности быть **понятым и оцененным**; поделиться мыслями, переживаниями и радостями с теми, кто может разделить взгляды, проявить сочувствие.

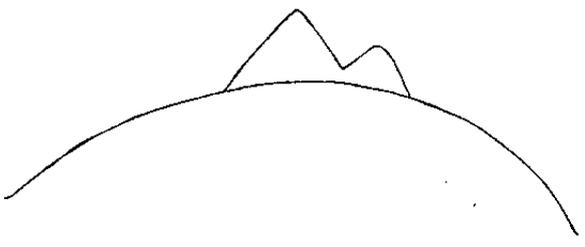
Кроме того, любая обратная связь в контакте требует проявления эмпатии (от греч. *empathēia* – сопереживание). Это способность человека к произвольному переживанию тех эмоций, которые возникают у другого человека в процессе общения с ним, когда индивид начинает разделять настроения другого человека.

Эти специфические задачи требуют особо внимательного отношения к любой деятельности из-за огромного числа энерго-информационных связей, возникающих между людьми. Необходимо учитывать природные и этические законы, при нарушении которых:

- Люди могут нанести вред своему психо-физическому здоровью;
- могут нанести вред психо-физическому здоровью другого;
- нанести вред делу;

ПРАКТИКУМ

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ЗАКОНЧИТЕ РИСУНОК. ВАШИ ТАЙНЫЕ ЖЕЛАНИЯ.¹

	Тест позволяет, используя принципы и законы психологии целостности (проекции потребностей на восприятие символов) определить особенности своей мотивационной сферы.
Рис. 124	

Инструкция: Не надо размышлять над этим тестом долго, рисуйте первое, что вам придет в голову. Импульсивность и непосредственность выражения мысли — вот что поможет вам правильно выполнить задание этого теста. А задание простое: завершите картинку, придайте ей законченный вид.

Обсуждение результатов: Если вы увидели в этом рисунке ЛУГ и ГОРУ и нарисовали на лугу ТРАВУ, ЦВЕТЫ и ДЕРЕВЬЯ, то это значит, что в душе у вас царит умиротворение, потому что ваши желания не выходят за пределы ваших возможностей.

Если вы к тому же нарисовали НА ЛУГУ РЕЧКУ, то это говорит о том, что вы полны энергии, бодры и готовы взяться за претворение своих планов в жизнь. Вы знаете, что нужно сделать, чтобы все ваши тайные мечты стали реальностью.

Однако если нарисованная вами РЕКА ПОЛНА ПОРОГОВ, РИФОВ ИЛИ ХИЩНИКОВ (КРОКОДИЛОВ, АКУЛ), то можно предположить, что вас пугают ваши же собственные тайные желания. Возможно, вы хотите чего-то такого, чего вам хотеть не следует. И поэтому вы ощущаете некий дискомфорт: ваше сознание конфликтует с вашим же подсознанием, и

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002. С. с.

неизвестно, кто из них одержит победу.

Если вы **ИЗРЫЛИ ВЕСЬ ПЕЙЗАЖ НОРАМИ ИЛИ ТОННЕЛЯМИ**, то это значит, что вы изо всех сил пытаетесь подавить свои желания, убеждаете себя в том, что вы ничего не хотите, однако это не помогает. В какой-то момент ваши желания прорвут плотину вашей сдержанности и затопят всю вашу жизнь.

Если вы увидели в этом рисунке **ЖИВОЕ СУЩЕСТВО (РЫБУ, ЗВЕРЯ)**, то это говорит о том, что ваши тайные желания очень трудно осуществить, так как они касаются не только вас, но и других людей. Чем больше деталей на теле вашего животного, тем больше проблем создают ваши желания.

Если вы увидели в этом рисунке какую-то **ТЕХНИКУ, ПРЕДМЕТ, ОТДЕЛЬНУЮ ДЕТАЛЬ**, то это значит, что ваши желания трудоемки и грандиозны и скорее всего представляют из себя готовый к воплощению в жизнь план действий. Судя по всему, вы рационально мыслящий человек, практик и прагматик и потому никогда не будете предаваться пустым мечтаньям. И ваши тайные желания, наверное, только потому еще не осуществились, что вам не хватает времени, сил или денег.

Если вы нарисовали **АБСТРАКТНУЮ КАРТИНУ**, то это говорит о том, что вы испытываете стыд и неловкость из-за своих желаний, они отравляют вам жизнь и заставляют мучиться.

Особое внимание следует уделить тем **ДЕТАЛЯМ, КОТОРЫЕ ВЫСТУПАЮТ ЗА ГРАНИЦЫ РИСУНКА (СОЛНЫШКО В НЕБЕ, ЛЮДИ ВДАЛИ и так далее)**. Чем больше их, тем больше опасений вы испытываете из-за своих желаний.

☀ ТЕСТ ПОПУЛЯРНЫЙ. КАК ВЫ ВЕДЕТЕ СЕБЯ КАК КОЛЛЕГА?¹

Тест позволяет на основе некоторых принципов психологии целостности (например, законов проксемики и др.) выявить, как вы выстраиваете деловые коммуникации.

Инструкция.

Ответьте на 10 вопросов теста. При каждом вопросе выберите тот ответ, который наиболее соответствует вашему мнению.

Вопросы:

1. Как вели себя ваши родители по отношению к людям, которые были для них в какой-то степени авторитетом: врачи, учителя, педагоги?

А. Доверяли им, считая, что они знают, что делают.

Б. Относились критически.

В. Отношение к ним зависело от их персональных черт.

2. Сотрудница работает значительно медленнее вас. Ее работу должны выполнять вы. Как вы это принимаете?

А. Вы чувствуете, что вами пользуются (вас эксплуатируют), снижаете темп.

Б. Понимаете, что не все могут работать одинаково, и помогаете.

В. Стараетесь разделить работу, чтобы, несмотря на разницу темпов, она продвигалась.

3. Из трех представленных ситуаций выберите ту, которая вернее определяет ваше отношение к начальнику и коллегам.

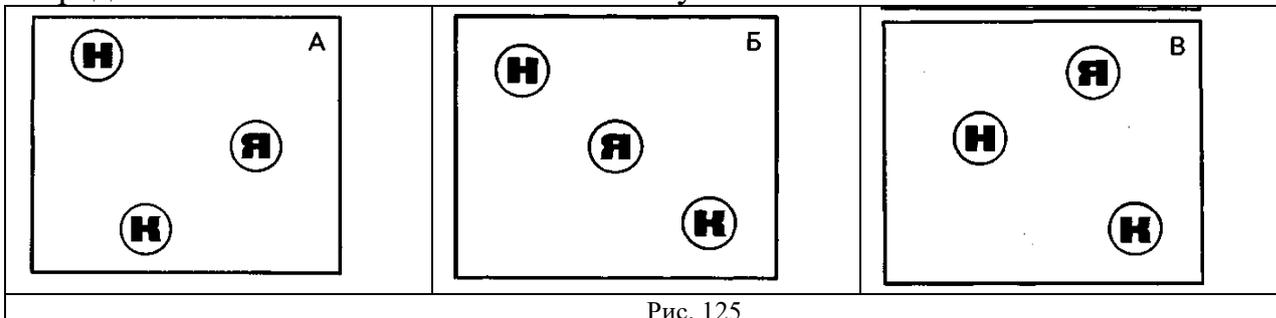


Рис. 125

4. У сотрудницы какие-то неприятности, и она без конца делает ошибки. Как вы ведете себя по отношению к ней?

¹ Тесты, тесты, тесты.../Сост. О.Кулакова. М. Мол.Гвард.1990,

А. Думаете — частные проблемы надо оставить дома и относитесь к ней без снисхождения.

Б. Предлагаете: давай сделаем перерыв и Расскажи мне, что тебя так мучает, и тебе станет легче.

В. Передай мне эти дела, с которыми ты сегодня не можешь справиться, я их сделаю.

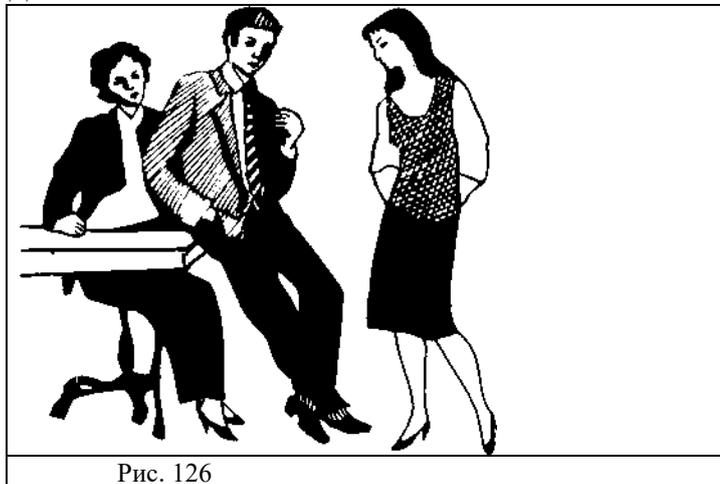


Рис. 126

5. Три человека на рисунке 126 общаются на работе. О чем рассказывает сотрудница своему коллеге?

А. Говорит, что не очень хорошо себя чувствует, очень болит голова.

Б. О неприятностях дома.

В. Рассказывает о неприятном разговоре с начальником.

6. Каким образом вы стараетесь «перевести дыхание» в течение рабочего дня?

А. Делаете несколько коротких перерывов на перекур.

Б. Расслабляетесь несколько дольше во время обеденного перерыва.

В. Работаете без перерыва, бутерброд едите «на бегу».

7. О чем говорит эта сцена?

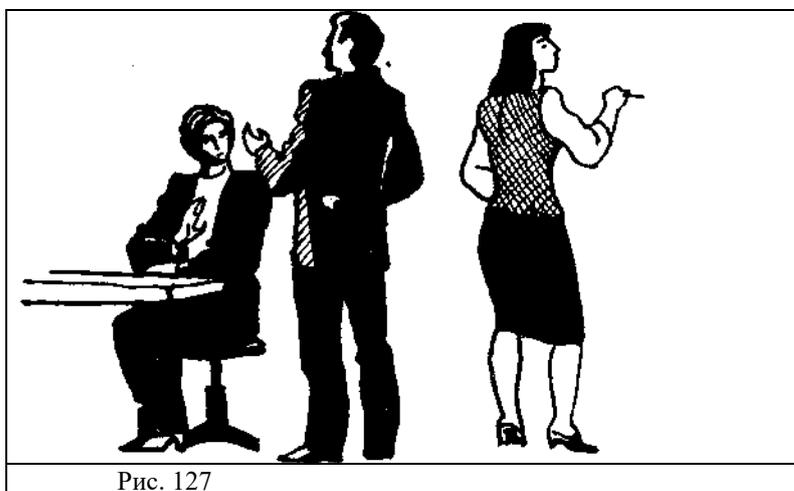


Рис. 127

А. Сотрудники говорят о коллеге, стоящей к ним спиной.

Б. Разговаривают о том, что ее вообще не интересует.

В. Эта женщина оказалась здесь случайно.

8. Вашей близкой знакомой удалось продвинуться по службе, кроме прочего, еще и, благодаря тому, что она спокойно и деловито доказала директору некомпетентность ее непосредственного начальника. Как вы оцениваете ее поведение?

А. Повела себя без каких-либо угрызений совести, желая достичь успеха ценой другого человека.

Б. Не было в этом ничего плохого — в работе ценится, прежде всего компетенция.

В. Допустила ошибку: свои замечания она должна представить своему непосредственному начальнику.

9. Как часто в течение последних трех дней вы сказали что-то недоброжелательное о других, например: «она опять оделась как попугай».

А. Ни разу или один раз.

Б. 2—4 раза.

В. Может, 5 раз, а может, и больше.

10. Подруга купила себе новое платье и хотела бы услышать ваше мнение. Платье вам не понравилось. Как вы реагируете?

А. Не желая испортить ей радость, говорите: «Действительно красивое».

Б. «Мне не нравится, но это дело вкуса».

В. Не желая ее обидеть, и одновременно быть неискренним, говорите: «Скажу тебе, когда привыкну».

Подсчет очков производите по таблице, на которой надо отметить выбранные ответы, а потом — подсчитать очки.

	А	Б	В
1	2	1	3
2	1	3	2
3	1	2	3
4	1	2	3
5	3	2	1
6	1	3	2
7	1	3	2
8	1	3	2
9	3	2	1
10	1	2	3

Интерпретация результатов.

25—30 очков.

ВЫ ИДЕАЛЬНЫЙ СОТРУДНИК (сотрудница). Окружающие высоко ценят вашу открытость и искренность. Не обсуждаете коллег за их спиной. Вы всегда готовы помочь, заменить, если у кого-то действительно неприятности. Однако вы не даете себя эксплуатировать. Все вас уважают и любят. Вы не слушаете сплетен, не завидуете деньгам, можно сказать — уникам...

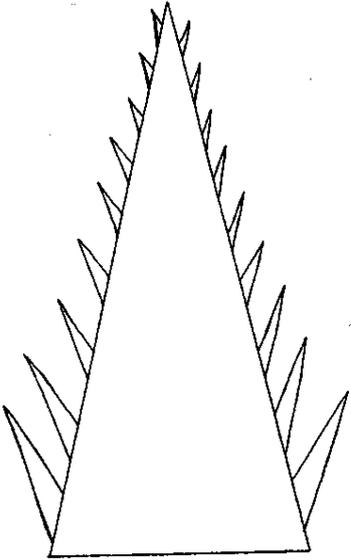
16—24 очка.

Вас любит начальник и большинство коллег, может, потому, что, несмотря на нервную и требующую большой сосредоточенности работу, **ВЫ СОХРАНЯЕТЕ ХОРОШЕЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ДУХА, ПСИХИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ**, может, благодаря этому сглаживаете напряжение. Однако не слишком ли поспешно вы выносите приговор? Не умалчиваете того, что вам не нравится? К счастью, вам немного недостает, чтобы быть любимым всеми.

10—15 очков.

Когда-нибудь вы задавали себе вопрос, почему, несмотря на солидные знания и профессиональную квалификацию, вы не пользуетесь симпатией своих коллег? Очень часто основанием для некоторой враждебности является **ОТСУТСТВИЕ ВНУТРЕННЕЙ УВЕРЕННОСТИ В СОБСТВЕННОЙ ЦЕННОСТИ**, вид комплекса неполноценности. Чтобы стать хорошим коллегой, вы должны верить в себя, усилить свое чувство достоинства, а тогда и коллеги постепенно изменят свое отношение к вам.

☀ **ГРАФИЧЕСКИЙ ТЕСТ. КОМПОЗИЦИЯ ИЗ**
ТРЕУГОЛЬНИКОВ. ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ. ¹

	<p>Тест позволяет, используя принципы психологии целостности (восприятие символов) понять некоторые особенности своего эмоционального состояния в данный момент.</p> <p>Инструкция: Взгляните на эту своеобразную композицию, составленную из треугольников разного размера. Вам надо постараться увидеть в этом рисунке нечто определенное и дополнить его деталями таким образом, чтобы картинка приобрела осмысленный и законченный вид.</p>
Рис. 128.	

Этот тест поможет вам понять свое настроение в данный жизненный момент.

Все очень просто, все, что вы увидите в этом рисунке, легко поддается трактовке. Все образы достаточно прозрачны и предполагают прямое толкование.

Обсуждение результатов: Если вы увидели ДЕРЕВО, уходящее своей кроной высоко вверх, то это говорит о том, что в данный момент вы не удовлетворены своей жизнью, вас не устраивает сложившаяся ситуация. Скорее всего вы нуждаетесь в росте — интеллектуальном, творческом, карьерном, эмоциональном.

Если вы СНАБДИЛИ ДЕРЕВО ГУСТОЙ ЛИСТВОЙ, то это значит, что вы даже самому себе боитесь признаться в том, что в вашей жизни наступил застой. Такое возможно тогда, когда у человека все хорошо и в семье, и на работе, а ему почему-то этого мало и хочется чего-то другого. Вполне есте-

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002. С. с.

ственно, что в подобной ситуации этот человек чувствует себя виноватым перед близкими людьми за свою неудовлетворенность.

Если вы увидели в этом рисунке **СТОЛ С ЛЮДЬМИ**, то это явное свидетельство того, что вы нуждаетесь в общении, вам хочется установить контакт с вашим окружением, найти понимание и поддержку у близких людей.

Если вы разглядели в этой картинке **ДОРОГУ**, уходящую вдаль, и **ДЕРЕВЬЯ ВДОЛЬ ОБОЧИН**, то это значит, что вы страстно желаете изменить свою жизнь и даже знаете, как это сделать. И **ЧЕМ ГУЩЕ КРОНЫ ДЕРЕВЬЕВ**, тем желаннее для вас перемена в вашей жизни. Если вы к тому же **НАРИСУЕТЕ НА ДОРОГЕ МАШИНУ ИЛИ ЧЕЛОВЕКА**, то это значит, что вы уже начали осуществлять задуманное и скоро добьетесь своего.

|Если вы увидели в этом рисунке **ПИЛУ**, то это говорит о ваших страхах и тревогах. Вы ощущаете себя не в своей тарелке, вас что-то мучит и гнетет.

|Если вы на основе этой композиции нарисовали **АБСТРАКТНУЮ КАРТИНУ**, даже не пытаясь придать ей реальный смысл, то это говорит о вашем нежелании идти на поводу у общества. Скорее всего, в настоящий момент вы чувствуете себя уставшим и несчастным, возможно, вы испытываете давление со стороны близких людей, и это вас напрягает.

|Если вы **КЛОНИРОВАЛИ ЭТУ КОМПОЗИЦИЮ** и в результате у вас получился **УЗОР НАПОДОБИЕ КРУЖЕВА**, то это значит, что вы всей душой хотите расслабиться, получить удовольствие. Наверное, у вас уже созрели планы на ближайший уик-энд, и вы ни о чем другом не можете думать.

☀ ИГРОВАЯ МЕТОДИКА "ДИЛЕММА УЗНИКА"¹Тест-игра, основываясь на принципах целостной психологии, позволяет изучать диадное взаимодействие.

¹ Психологические тесты. Т.2. п.р. А.А.Карелина. М.Владос. С.90-93

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ

Она заключается в том, что двух заключенных подозревают в совместном преступлении. Они помещены в отдельные камеры. У каждого есть возможность сообщить о преступлении другого, надеясь получить меньшее наказание. Если никто из них не сообщит о совершенном другим преступлении, оба получают незначительное наказание; если один скажет, а другой нет, то сообщивший будет отпущен на свободу, а другой получит суровое наказание; если они оба сообщат, то оба получают небольшое наказание, но оно будет больше, чем то, что они могли получить, если бы оба промолчали. Исход игры можно представить в таблице, с которой обычно знакомят участников перед игрой (см. табл.).

В ситуации "Дилемма узника" играющие должны сделать выбор между кооперативным (б) и конкурентным поведением (г), учитывая при этом мотивы выбора другого. С точки зрения индивидуального результата игрока А ему всегда выгоднее сообщить о другом (г). Но дело в том, что, если игрок Б будет исходить из той же позиции, они оба получают относительно мало очков. А исходя из максимума обоюдного результата, они оба должны выбрать молчание (б), но тогда каждый оставляет для другого возможность злоупотреблять доверием.

ТАБЛИЦА 18.

		ВЫБОР УЧАСТНИКА Б	
		Б (молчать)	Г (сказать)
ВЫБОР УЧАСТНИКА А	Б (молчать)	3, 3	-1, 5
	Г (сказать)	5, -1	1, 1

Игрокам нужно сделать выбор одновременно: в одних случаях не вступая в контакт, в других случаях разрешается общаться (научается как раз

воздействие коммуникации на выбор). Игра может проигрываться многократно, и после каждого тура игрокам сообщаются результаты, за которые они получают призы или наказание. В роли игрока может выступить не один человек, а команда с лидером или без него.

Эксперимент проводится в двух вариантах:

- 1) с двумя участниками
- 2) с двумя группами участников.

ВАРИАНТ ВТОРОЙ

Во втором варианте в предмет исследования входит поведение группы в ситуации необходимости принятия решения при неопределенном исходе и равных альтернативах. Отличие 1-го варианта от 2-го заключается в том, что первый вариант требует от испытуемого мышления вслух и последующей интроспекции; во втором исследователь может непосредственно наблюдать взаимодействие в группе. Однако эксперименты во втором варианте осложняются в связи со значительным расширением диапазона значимых факторов: разная коммуникативная активность и компетентность участников, дополнительные моменты индивидуального понимания задания и т.п.

В начале эксперимента участникам сообщается, что один из них (определяется кто) будет играть за узника, а другой за охранника. Далее "узник" условно помещается в камеру, имеющую следующую форму:

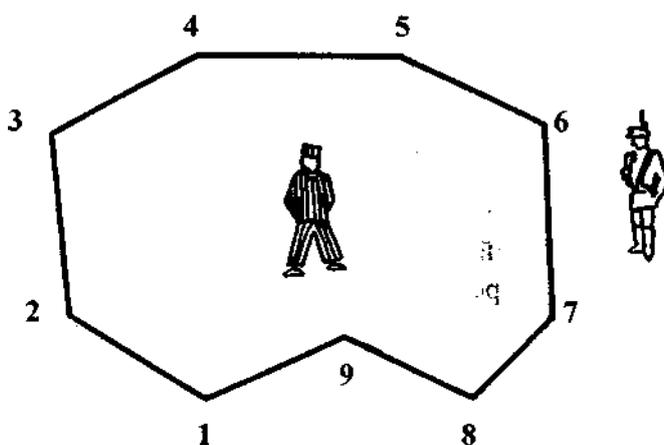


Рис. 129

Все углы камеры, так же, как и стороны, абсолютно одинаковые. Охранник находится снаружи.

Инструкция для "Узника":

"Ваша задача — выбрать один из углов для "побега". "Побег" будет считаться удачным, если "охранник" не догадается, какой угол Вы выбрали. Запишите выбор и его обоснование в протокол".

Инструкция для "Охранника":

"Ваша задача — догадаться, в каком углу готовит "побег" узник и предотвратить побег. Запишите Ваш выбор и обоснуйте его в протоколе".

После первых записей они сверяются экспериментатором с объявлением результатов участниками. Затем анализируются основания выбора. Если оказывается, что на первом этапе эксперимента участники исходили из формальных оснований и не учитывали персоны противника, т.е. не пытались моделировать именно его поведение, экспериментатор подчеркивает это в обсуждении и приступает ко второму этапу.

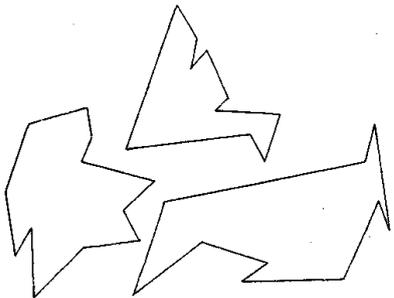
На втором этапе эксперимент повторяется (участники могут поменяться местами).

Экспериментатор должен учитывать, что любое решение участников неудовлетворительно с точки зрения формальной рациональности. Поэтому очень важно точно формулировать вопрос при построении гипотезы. А именно: перед кем стоит дилемма? Часто путают подлинную дилемму, которая в подобном случае возникает перед игроком-участником, с задачей, возникающей у исследователя, который должен рекомендовать оптимальное решение. Оптимального решения в данной ситуации нет, выход же из конфликта для участника заключается в получении достаточных для моделирования поведения противника оснований. Эксперимент может иметь дидактическую функцию, отчетливо демонстрируя ситуации, когда обыденные представления о рациональном поведении оказываются неприменимыми.

С помощью игры "Дилемма узника" можно создать ситуацию для

диагностики стиля лидерства, стремления к конкуренции или к кооперации во взаимоотношениях, совместимости людей и т.д. Важно подчеркнуть, что этот ситуационный тест является лишь методическим приемом для моделирования определенных межличностных отношений, а не точной стандартной измерительной процедурой. Но возможность не только наблюдать, но и моделировать желаемое поведение, большая прогностическая возможность делают этот ситуационный тест-игру перспективным приемом для диагностики межличностных отношений.

☀ ГРАФИЧЕСКИЙ ТЕСТ. ЧЕЛОВЕК, ПРЕДМЕТ, ЖИВОТНОЕ. ВАША СВЯЗЬ С МИРОМ.¹

	<p>Тест позволяет, основываясь на принципах целостной психологии выявить свое мироощущение, насколько гармоничны ваши связи с людьми и предметами. Инструкция: На этой картинке изображены три геометрические фигуры. Вам нужно создать на их основе три рисунка: человека, животное и предмет.</p>
<p>Рис.130</p>	

Обсуждение результатов: Самое главное, на что вам надо обратить внимание в этом тесте, — это взаимодействие всех трех фигур на вашем рисунке. Фигура ЧЕЛОВЕКА покажет вам, насколько комфортно вы сами чувствуете себя в этом мире, ЖИВОТНОЕ расскажет о ваших взаимоотношениях с окружающими (духовный контакт), а ПРЕДМЕТ продемонстрирует вашу связь с материальным миром.

Если вы КАЖДУЮ ФИГУРУ ПРОПИСАЛИ ОТДЕЛЬНО, не связывая их между собой, то это говорит о том, что вы плохо ладите с людьми, потому

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002. С. с.

что никогда не думаете ни о ком, кроме себя. Вы не задумываетесь о нуждах окружающих людей, вы привыкли к определенному ходу жизни, и не желаете ничего менять. Вам никогда не приходило в голову, что все может быть и по-другому.

Если вы ЯРКО ВЫДЕЛИЛИ ЧЕЛОВЕКА, а две другие фигуры прописали небрежно, то это значит, что в данный момент жизни вы озабочены поиском себя, вы ищите свое место в этом мире.

Если вы СДЕЛАЛИ ОСНОВНОЙ УПОР НА ЖИВОТНОЕ, то это говорит о вашем желании установить контакт с окружающими вас людьми, вы нуждаетесь в понимании и заботе. Если при этом ФИГУРА

ЧЕЛОВЕКА ОКРАШЕНА В ТЕМНЫЕ ТОНА, то это значит, что вы устали от одиночества, вы чувствуете себя в этом мире не в своей тарелке, вам хочется найти друга.

Если вы ВЫДЕЛИЛИ ПРЕДМЕТ, оставив практически без внимания человека и животное, то это явно демонстрирует вашу тягу к реальным переменам, вы полны планов, которые только и ждут, чтобы их претворили в жизнь. Вы деятельный человек, и волнуют вас прежде всего материальные проблемы.

Если вы ВСЕ ТРИ ФИГУРЫ СВЯЗАЛИ МЕЖДУ СОБОЙ, то это говорит о том, что вы стремитесь достичь гармонии в жизни, пытаетесь органично связать мир духовный и мир материальный. Если при этом ОДНА ИЗ ФИГУР ВЫДЕЛЕНА ЯРЧЕ ОСТАЛЬНЫХ, то вы можете понять, чему вы все же оказываете предпочтение.

Если вы ЗАКЛЮЧИЛИ ВСЕ ТРИ ФИГУРЫ В КРУГ ИЛИ РАМКУ, то это значит, что вы не умеете принимать самостоятельные решения и размышлять над серьезной проблемой. Вы предпочитаете подождать, пока все наладится само собой. Вы надеетесь, что ваша связь с миром установится и без вашего активного участия, и все, что от вас требуется, — это немного терпения.

☀ ТЕСТ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ .

Тест позволяет, используя принципы целостной психологии, исследовать уровень притязаний – это свойство личности, которое позволяет судить о степени трудности и реальности тех целей, которые обычно ставит перед собой человек.

Важное условие: для проведения исследования уровня притязаний, испытуемый не должен быть знаком с тестом.

Инструкция: тест проводит экспериментатор, он даёт лист бумаги в клеточку и ручку испытуемому. Сам берет секундомер (или часы с секундной стрелкой).

Тестируемому человеку предлагается подумать, сколько крестиков он сможет нарисовать за 10 сек, ставя по одному в каждой клеточку подряд. Его ответ записывается, это число – текущий уровень притязаний (П1). Затем по команде «пуск» он должен начать рисовать крестики в клеточках. А по команде «Стоп» через (как ему говорят), 10 сек. – прекратить. Нарисованные крестики нужно посчитать и записать. Это число - текущий уровень достижений (Д 1). Эта процедура повторяется 4 раза. При повторениях текущий уровень притязаний обозначается соответственно П2, П3, П4, а достижений – Д2, Д3, Д 4.

Длительность трех проб (первой, второй, и еще одной) должны быть реально 10 сек., а второй или третьей – 8 сек. (тестируемый не должен знать, какая именно проба сокращена).

Вычислять уровень притязаний нужно по формуле.

$$\text{УП} = [(\text{П2}-\text{Д1}) + (\text{П3}-\text{Д2}) +(\text{П4}-\text{Д3})] / 3$$

Интерпретация результатов.

Уровень притязаний:

5 и выше –нереалистично высокий.

От 3 до 4, 99 – высокий (но адекватный);

От 1 до 2, 99 – средний, умеренный;

От 1,49 до 0,99 – несколько занижен;

От 1,5 и ниже – нереалистично занижен.

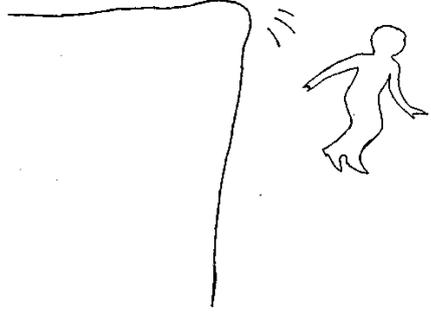
ПРИ АДЕКВАТНОМ УРОВНЕ ПРИТЯЗАНИЙ человек реально оценивает свои способности и возможности (имеет адекватную самооценку) и ставит перед собой те цели, которые реально может достичь. Такой уровень притязаний может быть умеренным, тогда человек стабильно и уверенно решает свои задачи средней сложности и не берется за более сложные.

ПРИ ВЫСОКОМ, НО АДЕКВАТНОМ УРОВНЕ ПРИТЯЗАНИЙ люди постоянно стремятся к улучшению своих достижений ставят перед собой трудные цели, требующие самосовершенствования.

Неадекватный уровень притязаний бывает двух вариантов: **ЗАВЫШЕННЫЙ И ЗАНИЖЕННЫЙ**. Люди с **НЕРЕАЛИСТИЧНО ЗАВЫШЕННЫМ** уровнем притязаний переоценивают свои способности и возможности. Они ставят перед собой задачи, которые не могут выполнить, цели, которые вряд ли смогут достичь.

ЛЮДИ С ЗАНИЖЕННЫМ, а особенно с нереалистично заниженным уровнем притязаний выбирают возможно более легкие для себя цели и задачи. Такой уровень притязаний возникает по разным причинам. В одних случаях у людей бывает заниженная самооценка, они недооценивают свои возможности, вероятно страдают «комплексом неполноценности». В других случаях имеют высокую самооценку, но боятся потерять самоуважение от неудачи и проявляют «хитрость», ставя перед собой только заведомо достижимые цели.

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. НЕ ДАЙТЕ ЧЕЛОВЕКУ УПАСТЬ. ВАШИ ДЕЙСТВИЯ В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ¹

	<p>Тест позволяет на основе принципов целостной психологии выявить особенности вашего поведения в форс-мажорных ситуациях.</p> <p>Инструкция: На этой картинке изображен обрыв и человек, то ли падающий, то ли прыгающий с него. Вы должны спасти человека от неминуемой травмы, не дать ему упасть.</p>
Рис. 131	

Как вы это сделаете, решать вам. Дополните картину необходимыми деталями

Обсуждение результатов: Во-первых, прежде чем что-то нарисовать, вы должны были определить для себя, ПРЫГАЕТ ЧЕЛОВЕК ИЛИ ПАДАЕТ. Если ваш ЧЕЛОВЕК ДОБРОВОЛЬНО ПРЫГАЕТ С ОБРЫВА, то это говорит о вашей решительности и активности, вы предпочитаете действие размышлениям, вы практик, не теоретик. Если же вам кажется, что ЧЕЛОВЕК ПАДАЕТ, то это значит, что вы нерешительны и терпеливы, вы готовы ждать, пока все утрясется само собой. Вы не любитель активных действий.

А теперь следует подробно остановиться на тех деталях рисунка, которые вы дорисовали в качестве «первой помощи» человеку и которые призваны не дать ему упасть и расшибиться.

Если вы нарисовали ВОДУ ПОД НОГАМИ У ЧЕЛОВЕКА (РЕКУ, ОЗЕРО, МОРЕ), то это говорит о вашей склонности все пускать на самотек. Нередко вы сами доводите ситуацию до критического состояния, не предпринимая никаких шагов по ее урегулированию. Вы бездействуете в те

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002. С. с.

моменты, когда нужно быть активным и решительно брать быка за рога.

Если вы нарисовали ПОД НОГАМИ У ЧЕЛОВЕКА БАТУТ или НАТЯНУТОЕ ОДЕЯЛО, чтобы смягчить падение и поймать человека, то это говорит о вашей предусмотрительности. Вы очень редко попадаете в критические ситуации, потому что всегда тщательно просчитываете все возможные варианты развития событий и стараетесь предугадать все, что может случиться. Но даже если вы чего-то не учтете, то у вас все равно всегда окажется готовое средство по спасению ситуации. На вас можно положиться, вы не подведете.

Если вы нарисовали ПОД ОБРЫВОМ ЧЕЛОВЕКА С ВЫТЯНУТЫМИ РУКАМИ, ГОТОВОГО ПОЙМАТЬ ПАДАЮЩЕГО В ОБЪЯТИЯ, то это значит, что вы неосмотрительны и доверчивы, в критической ситуации склонны доверяться кому ни попа-дя. Вы не способны самостоятельно найти выход из тупика и ищете человека, который бы вам помог. Но так как вы не очень хорошо разбираетесь в людях, то вас часто обманывают и подводят.

Если вы ПРЕВРАТИЛИ ОБРЫВ В НЕБОЛЬШОЙ ХОЛМИК, тем самым прекратив падение человека, то это означает, что вы обладаете лидерскими качествами и способны вести людей за собой. В критической ситуации вы не растеряетесь и сделаете все, что нужно, чтобы исправить случившееся.

Если вы нарисовали ЧЕЛОВЕКУ КРЫЛЬЯ, то это говорит о том, что вы всегда найдете остроумный выход из сложного положения.

☀ ТЕСТ. КАК МЫ ДЕРЖИМ ТРУБКУ¹

	<p>Тест позволяет на основе принципов целостной психологии (учитывание асимметричности мозга, знание кинесики и др.) выявить ваши особенности характера и состояния.</p> <p>О человеке многое можно сказать по тому, как он держит телефонную трубку во время разговора.</p>
Рис. 132	

Обычно никто особенно не задумывается над непосредственно процессом использования телефонного аппарата, поскольку связанные с этим действия отработаны до автоматизма – поднял трубку, приложил к уху, нажал на нужные кнопки – и говори себе на здоровье.

Британский психолог Сэнди Гаскинс провел целое исследование на данную тему, изучая группу людей в количестве тысячи человек на предмет привычки держания телефонной трубки и связанных с этим черт характера. В результате ученый выделил пять основных групп: - «естественные», «медлительные», «активные», «разговорчивые и «решительные».

Более половины из принявших участие в исследовании (560 человек) были отнесены в группу так называемых «ЕСТЕСТВЕННЫХ». Они привыкли держать трубку в рабочей руке (правши в правой, левши – в левой) и подносить ее к соответствующему уху. К этому типу принадлежат уверенные в себе люди, открытые люди, любящие и умеющие общаться.

172 человека имели привычку вставлять во время телефонного разговора. Это РЕШИТЕЛЬНЫЕ. Они прямолинейны, собраны и немногословны.

148 участников исследования, которые в процессе разговора прижимали трубки к плечам, т.е. предпочитали оставлять руки свободными.

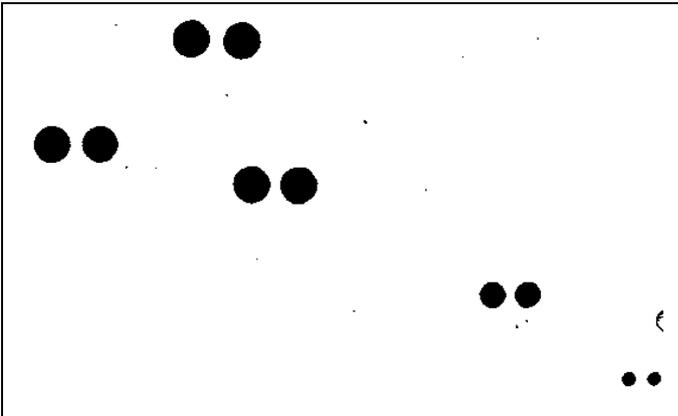
¹ Здравствуйте. № 10. - 2002

Люди этого типа – АКТИВНЫЕ. Они быстро решают поставленные задачи и всегда продумывают свои действия на два шага вперед.

Были и такие персоны (64 человека), которые привыкли держать трубку у противоположного уха, автором исследования они были отнесены к категории МЕДЛИТЕЛЬНЫХ. Это неуверенные в себе люди, часто с очень заниженной самооценкой.

У 56 участников обнаружилась привычка обнимать голову рукой в процессе разговора, пристрастие к которой является показателем того, что разговаривающий находится в расслабленном, спокойном состоянии. Их ученый назвал «РАЗГОВОРЧИВЫЕ».

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. НАРИСУЙТЕ ЛЮДЕЙ. КАК К ВАМ ОТНОСЯТСЯ ОКРУЖАЮЩИЕ?¹

	<p>Проективный тест позволяет на основе знания целостной психологии выявить специфику ваших отношений с партнерами.</p> <p>Инструкция: Перед вами десять точек, расположенных попарно на некотором удалении друг от друга.</p>
Рис.133	

Ваша задача проста — вам нужно нарисовать людей. Как вы это сделаете, какими деталями дополните картину, решать вам. Главное, чтобы получились люди.

Обсуждение результатов: Если ЗАДАННЫЕ КРУЖКИ показались вам ГЛАЗАМИ и вы нарисовали БОЛЬШИЕ ФИГУРЫ ЛЮДЕЙ, ВЫСТРОИВШИХСЯ В РЯД, то это говорит о том, что вы всей душой жаждете простых и ясных отношений с людьми, вы не любите хитрить и ненавидите интриги. Вам хочется, чтобы вас принимали таким, какой вы есть

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002. С. с.

на самом деле. Вы готовы прощать людям мелкие недостатки, вредные привычки и от них ждете того самого по отношению к вам.

Если ЗАКРАШЕННЫЕ КРУГИ показались вам ГЛАЗАМИ ЛЮДЕЙ, однако вы РАЗМЕСТИЛИ ЛЮДЕЙ ПО ВСЕМУ ЛИСТУ, НЕ В ОДИН РЯД, то это значит, что вы относитесь к людям с симпатией, но не склонны слепо доверять им. Вы понимаете, что на свете есть не только добро, дружба и любовь, но и зло, коварство, измена. Вы стараетесь относиться к окружающим ровно, приветливо, не перегружая на них свои проблемы. И окружающие отвечают вам тем же. Вас любят и ценят как друга и просто хорошего человека.

Если ЗАДАННЫЕ КРУЖКИ показались вам ГОЛОВАМИ ЛЮДЕЙ, СТОЯЩИХ ПОПАРНО, и вы нарисовали ПЯТЬ ПАРОЧЕК, то это значит, что вы отделяете себя от людей, ваша жизненная позиция является позицией наблюдателя. Вы не склонны бросаться в омут с головой, вы всегда хорошо подумаете, прежде чем дать увлечь себя новым делом или втянуться в какую-то авантюру. Вы и знакомства заводите нехотя, с осторожностью.

Если ПОЛУЧИВШИЕСЯ У ВАС ЛЮДИ (С КРУЖКАМИ-ГОЛОВАМИ) все ОДНОПОЛЫЕ, то это говорит о вашем желании завоевать уважение окружающих. Вы делаете ставку прежде всего на деловые отношения, для вас работа стоит на первом месте.

Если У ВАС ПОЛУЧИЛИСЬ ЛЮДИ РАЗНЫХ ПОЛОВ, то это означает, что вы хотите нравиться окружающим, вам небезразлично мнение о вас тех людей, которые живут и работают рядом с вами. Вы затрачиваете много усилий на то, чтобы ваши близкие нуждались в вас, и, как правило, вы достигаете своей цели. Вас ценят и любят.

Если вы нарисовали ИЗ ЗАДАННЫХ КРУЖКОВ ЛИЦО ЧЕЛОВЕКА, то это говорит о вашей несомненной оригинальности и стремлении выделиться из окружающей среды, самореализоваться. И хотя ваше желание вполне естественно и понятно, вас не любят. Ведь вы же тоже не считаетесь с окружающими, с их чувствами и желаниями, вы делаете только то, что вам

хочется. Вы упрямо идете к своей цели, и иной раз — прямо по головам людей.

☀ ТЕСТ ПОПУЛЯРНЫЙ «КОНФЛИКТНАЯ ЛИЧНОСТЬ»?

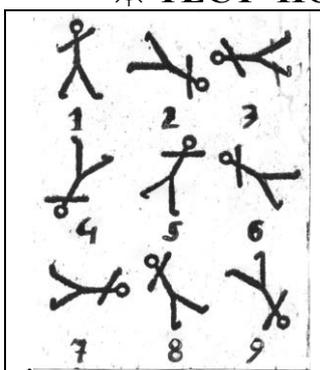


Рис. 134

Тест позволяет на основе психологии целостности (законов изоморфизма проявляющихся в символике изображений) проверить своё внимание.

Инструкция: Посмотрите на рис. 134 . Найдите на нём человека, который противопоставляет себя коллективу, заражён эгоизмом, ведёт себя вызывающе?
 Ответ в конце главы.

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. СИДЯЩИЕ ЛЮДИ.

БЛАГОРАЗУМНЫ ЛИ ВЫ? ¹

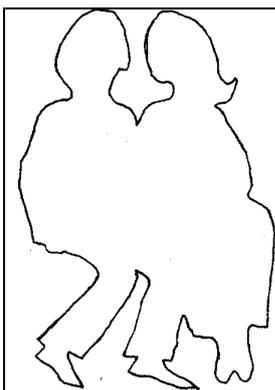


Рис.135.

Тест позволяет на основе принципов целостной психологии (использование знания кинесики) понять некоторые особенности вашего поведения с партнерами.

Инструкция: Задание очень простое. Посмотрите на картинку, на ней вы видите силуэты двух сидящих людей. Фигуры полностью лишены каких бы то ни было деталей внешности, и вот их-то вам и надо дорисовать.

И конечно же, воссоздайте картину полностью: на чем эти люди сидят, где они находятся и так далее.

Обсуждение результатов: Если вы до мельчайших подробностей про-рисовали ФИГУРЫ СИДЯЩИХ ЛЮДЕЙ, сделав особый упор на их РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ, то это говорит о том, что вы на редкость благоразумный и трезвомыслящий человек. Возможно, вы даже хотели бы потерять голову от любви или страстно увлечься каким-нибудь делом или игрой, но у вас никогда это не получится.

Если ВАША ПАРОЧКА РЕШИТЕЛЬНО НАСТРОЕНА НА СЕКС (ОТКРОВЕННАЯ ПОЗА, СТРАСТНОЕ ОБЪЯТИЕ и так далее), то это говорит о том, что в иные минуты вы способны забыть о своем благора-

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002.

зумии, но мало кому довелось видеть вас в этом состоянии. Вас считают уравновешенным и выдержанным человеком, и вы с удовольствием поддерживаете подобное мнение о себе. Но как говорится, в тихом омуте черти водятся.

Если ПАРОЧКА ДЕРЖИТ ЧТО-НИБУДЬ НА КОЛЕНЯХ (СОБАКУ, РЕБЕНКА, СУМКУ и так далее), то это значит, что вы гордитесь своим благоразумием и считаете себя образцом хороших манер. Однако ваше благоразумие является следствием отсутствия всяческих желаний, вас просто ничего в этой жизни не интересует по-настоящему, и потому для вас не составляет никакого труда от всего этого отказаться. Когда нет соблазнов, оставаться благоразумным очень легко.

Если вы СОЗДАЛИ ВОКРУГ ПАРОЧКИ СООТВЕТСТВУЮЩИЙ РОМАНТИЧЕСКИЙ ФОН (НОЧЬ, ЗВЕЗДЫ, СКАМЕЙКУ, ПАРК), то это говорит о том, что вы благоразумны. Вы знаете, что влюбленным парочкам самое место в парке, там они будут смотреться естественно и симпатично, тогда как посреди дня на людных улицах они привлекали бы к себе ненужное внимание. Вы всегда стараетесь соблюдать все возможные приличия, чтобы быть в обществе своим человеком.

Если ВАША ПАРОЧКА ОКАЗАЛАСЬ В ЛОДКЕ, то это говорит о том, что вам до смерти надоело быть хорошим и делать то, что от вас требуется. Вы устали выполнять чужие приказы и соответствовать чужим ожиданиям, вам хочется сбросить с себя все свое благоразумие и хоть ненадолго пожить полнокровной жизнью.

Если вы нарисовали ПАРОЧКУ НА ФОНЕ ПРИРОДЫ (ЛЕСА, ПОЛЯ ИЛИ РЕКИ), то это говорит о вашем стремлении к простым и понятным отношениям с людьми. Вы не понимаете, что такое «благоразумие», вам кажется, что это выдуманное, неестественное слово, призванное губить в человеке все его искренние порывы и желания. Вы не хотите считать себя благоразумным человеком.



ТЕСТ–ТРЕНИНГ. КОММУНИКАТИВНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ.

Тест позволяет, базируясь на принципах холистической психологии (использование кинесики и эмпатии для установления удовлетворяющих отношений с партнером), определить, насколько эффективно вы пользуетесь невербальным языком в повседневной жизни. Для выполнения упражнения требуется небольшая группа играющих)

УПРАЖНЕНИЕ 1. «ЕЖИК»

Инструкция: один член группы изображает из себя ежа. Он садится на стул и «сворачивается», закрываясь от окружающих. Внешне это может выглядеть так, что он опускает голову к коленям, закрывает глаза, обнимает сам себя руками, так или и по-другому проявляет нежелание общаться с группой. Кроме того, он старается и психологически «уйти в себя» как можно глубже.

Остальные члены группы по-очереди стараются «открыть свернувшегося в клубок ежа». Применяются самые разнообразные средства – от просьб «на ушко», до прикосновений. Засчитываются только такие приёмы, при которых «еж» добровольно захотел «развернуться».

Обсуждение результатов.

ЕСЛИ ВЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ВСЕ ИЗВЕСТНЫЕ ВАМ СПОСОБЫ И ПРИЁМЫ, А «ЕЖ» НЕ ЗАХОТЕЛ РАЗВЕРНУТЬСЯ, то, скорее, всего, вы не очень тонко чувствуете состояние другого человека в любом общении, также за пределами группы. Может быть, будет полезно поговорить подробно с человеком, игравшем «ежа», чтобы получить от него обратную связь.

ЕСЛИ «ЕЖ» РАЗВЕРНУЛСЯ И ЗАХОТЕЛ С ВАМИ ОБЩАТЬСЯ ПРАКТИЧЕСКИ СРАЗУ ЖЕ, после вашей первой или второй попытки, то

вы, скорее всего, талантливый в области человеческого общения - человек. У вас есть эмпатия (интуитивное вчувствование в другого) и навыки бережного отношения к другим.

УПРАЖНЕНИЕ 2 . «ПОСАДИТЬ ТОВАРИЩА» .

Инструкция: один член группы (человек в фокусе) стоит в центре комнаты с завязанными глазами. Сзади него, близко, но не касаясь него стоит табурет. Остальные члены группы по-очереди подходят к человеку в фокусе и в прямом смысле слова –сажают его на стул.

После очередной усадки, человек в фокусе сам встаёт. После того, как его усадила вся группа, он снимает повязку и угадывает, кто был первым, вторым и так до последнего.

Обсуждение результатов.

Если вы были - человек в фокусе, и ВАМ НЕ УДАЛОСЬ УГАДАТЬ НИ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА, который производил с вами процедуру усадки, то вы, скорее всего не очень внимательны и наблюдательны. Также вы не очень чувствительны к тактильным прикосновениям и затрудняетесь в их «расшифровке» и интерпретации. Это состояние ваших органов чувств – ненормально, что может приводить вас к неприятностям и даже бедам.

Если вы были - человек в фокусе, и ВАМ УДАЛОСЬ УГАДАТЬ ОКОЛО ПОЛОВИНЫ ЧЛЕНОВ ГРУППЫ, которые вас сажали, то вам лучше потренироваться дома с целью улучшить свою психологическую и тактильную чувствительность, поскольку это очень важные каналы получения информации для людей.

Если вы были - человек в фокусе, и ВАМ УДАЛОСЬ УГАДАТЬ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ПРОИЗВОДИЛ С ВАМИ ПРОЦЕДУРУ УСАДКИ, то ваши органы чувств находятся в отличной адаптивной форме.

Нужно отметить, что, как правило, у женщин тактильная чувствительность лучше, чем у мужчин.

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. СОЕДИНИТЕ НЕСОЕДИНИМОЕ. ДУША КОМПАНИИ.¹

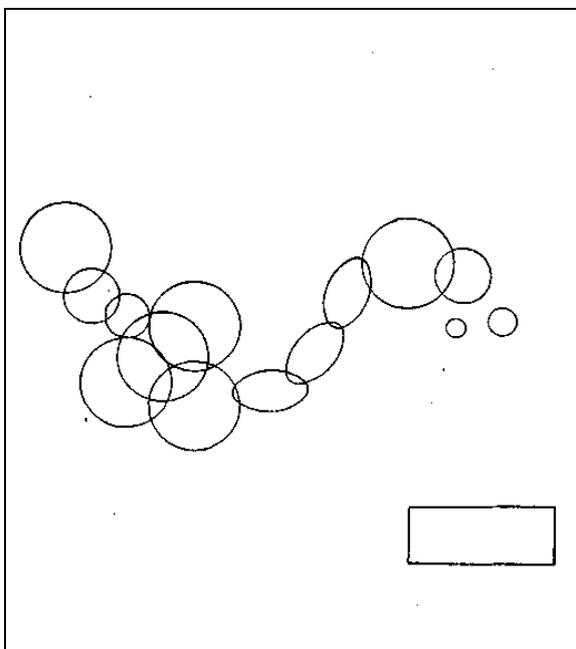


Рис. 136.

Тест позволяет, базируясь на принципах холистической психологии определить, насколько вы имеете способности быть эмоциональным лидером.

Инструкция: Этот тест покажет, можно ли вас назвать душой компании. Для того чтобы узнать это, выполните простое задание: соедините две совершенно разных части этого рисунка, вереницу кругов и кружков и прямоугольник. Как вы это сделаете, вам решать.

Обсуждение результатов: Если вы СОЕДИНИЛИ ШАРИКИ С ПРЯМОУГОЛЬНИКОМ ПРЯМЫМИ ЛИНИЯМИ, то это значит, что вы никогда не были и никогда не станете душой компании. Вы не умеете занять людей интересным разговором, вас напрягает необходимость развлекать гостей, вы не любите, когда к вам приходят домой без предупреждения. Вы и сами-то не слишком часто ходите в гости.

Если вы СОЕДИНИЛИ ШАРИКИ С ПРЯМОУГОЛЬНИКОМ ВОЛНИСТЫМИ ЛИНИЯМИ, то это говорит о вашем стремлении быть в центре внимания, вам нравится быть в курсе всех событий и участвовать во всех интересных делах. Однако душой компании вас назвать нельзя, потому что далеко не во всякой компании вы можете проявить себя с наилучшей стороны. Вы раскрываетесь только среди друзей.

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М. 2002. С. с.

ВЫ НАРИСОВАЛИ НЕСКОЛЬКО ПРЯМОУГОЛЬНИКОВ, СОЕДИНИВ ИХ С ШАРИКАМИ, — вы во всем стараетесь придерживаться законов логики, ваш здравый смысл никогда вас не подводит. У вас мало друзей, но зато они верные, проверенные временем и испытаниями. Многие считают вас нелюдимым, но это не так, просто вы не любите расплыться на тех людей, которые, на ваш взгляд, не заслуживают вашего внимания. Для вас быть душой компании — значит быть нужным вашим друзьям. Но вы явно не светский человек, в незнакомых компаниях и на многолюдных сборищах вы откровенно скучаете.

Если вы ДОРИСОВАЛИ НЕСКОЛЬКО КРУГОВ, СОЕДИНИВ ИХ С ПРЯМОУГОЛЬНИКОМ, то это показывает ваше сильное желание всем нравиться. Иной раз вы даже перегибаете палку, стремясь угодить всем без исключения. Кое-кто считает вас беспринципным, слабохарактерным и бесхребетным человеком. Но все дело в том, что вы нуждаетесь во внимании окружающих, вы хотите чувствовать свою нужность и востребованность.

Если вы ОБВЕЛИ ШАРИКИ И ПРЯМОУГОЛЬНИК ПРОИЗВОЛЬНОЙ РАМКОЙ, то это значит, что вы цените себя достаточно высоко, ваши лидерские качества выделяют вас из толпы, окружающие ощущают исходящую от вас силу и тянутся к вам. Но беда в том, что вокруг вас группируются в основном слабые люди. Вы подобны пастуху, управляющему стадом овец.

Если вы СОЗДАЛИ ИЗ ШАРИКОВ И ПРЯМОУГОЛЬНИКА ЖАНРОВЫЙ РИСУНОК (ТАЗ И МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ, ЛОШАДЬ У ЯСЛЕЙ и так далее), то вас с полным правом можно назвать душой компании. Люди вокруг вас самые разнообразные. Вы яркая и занимательная личность.

☀ ТЕСТ–ТРЕНИНГ. ДРУЗЬЯ – ПОДЧИНЕННЫЕ – НАЧАЛЬСТВО.

Тест проводится в форме упражнения и предназначен для групповой работы. Базовое понятие, которое в нём используется - эмпатия (одно из базовых категорий целостной психологии).

Инструкция. У человека в фокусе завязывают глаза. Остальные члены группы по очереди подносят дают свою руку ему в ладони. Ощупывая руки других, человек в фокусе разделяет группу на три подгруппы:

- НАЧАЛЬСТВО – (направляет их направо);
- ПОДЧИНЕННЫЕ – (направляет их налево);
- ДРУЗЬЯ– (оставляет их в центре).

Анализ результатов: Прежде всего, необходимо дать оценку размерам каждой из подгрупп. Очевидно, что данная игра – это модель того, как вы ощущаете себя в «большом мире», за пределами этой учебной комнаты. Интерпретация по концепции Шутца имеет три измерения: КОНТРОЛЬ ВКЛЮЧЕННОСТЬ, РАСПОЛОЖЕНИЕ.

Если численность НАЧАЛЬНИКОВ (или ПОДЧИНЕННЫХ, соответственно) слишком велика или слишком мала по сравнению с другими двумя группами, то это может указывать на наличие проблем в сфере КОНТРОЛЯ. Если численность НАЧАЛЬНИКОВ слишком велика, то вам кажется, что вы человек «маленький» в этом мире, а все так и норовят вам приказывать или давать советы. Если НАЧАЛЬНИКОВ у вас, напротив оказалось очень мало, то, по-видимому, вы сами не прочь в повседневной жизни контролировать поведение ваших близких и друзей, особенно это очевидно, когда группу ПОДЧИНЁННЫХ вы сделали очень большой.

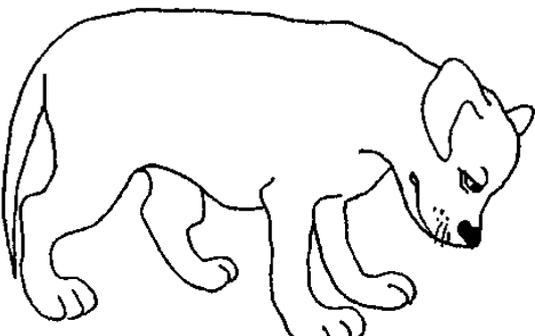
Если численность ДРУЗЕЙ очень велика, то можно предположить, что у вас существуют проблемы в сфере ВКЛЮЧЕННОСТИ ИЛИ РАСПОЛОЖЕНИЯ. Может быть, вы бы хотели в окружающем мире видеть

вокруг себя только доброжелательных и сочувствующих людей. И если вы всем подряд навязываете роль внимательных и любящих друзей, а они ведут себя, напротив, агрессивно и нелюбезно, то вы часто разочаровываетесь в людях.

Если же группа «ДРУЗЕЙ», выбранная вами, очень мала, то, вы, по-видимому, склонны отказывать в душевной близости действительно доброжелательным людям вашего окружения. В этом случае, они могут воспринимать вас, как человека закрытого, отгораживающегося.

Если игровая группа достаточно сплоченная, то можно продолжить упражнение. Человек в фокусе, теперь уже с открытыми глазами, может поставить их по-другому, считаясь с членами группы, как с реальными людьми.

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ПОМОГИ СОБАКЕ. ВАША СПОСОБНОСТЬ К СОПЕРЕЖИВАНИЮ¹

	Тест позволяет, базируясь на принципах холистической психологии (использование визуальных знаков и проекции), определить, насколько вы эмпатичны и способны помочь ближнему.
Рис. 137.	

Инструкция:

На этой картинке изображена собака с поникшей головой и хвостом. Ей явно чего-то не хватает для счастья, но чего именно? Нарисуйте рядом с собакой все то, что могло бы, по вашему мнению, поднять ей настроение. Пусть вас не останавливают практические доводы: это собаке не подойдет,

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М. 2002. С. с. 29-30

это ей не нужно. Рисуйте все, что вам захочется.

Этот тест поможет вам понять, умеете ли вы сопереживать людям, способны ли вы оказать помощь человеку, который в этом нуждается.

Обсуждение результатов:

Если вы нарисовали рядом с собакой ДРУГОЕ ЖИВОТНОЕ, то это означает, что самой важной помощью вы считаете умение выслушать человека, дать ему выговориться, излить свою боль. Вы всегда посочувствуете попавшему в беду другу и поможете ему советом.

Если нарисованное вами ЖИВОТНОЕ БОЛЬШЕ СОБАКИ, то это говорит о некотором высокомерии, присущем вам. Вы не откажете человеку в помощи, но не преминете попенять ему на его неразумность и недалекость. Ваше сочувствие будет насквозь пропитано поучениями и нотациями.

Если ваше ЖИВОТНОЕ МЕНЬШЕ СОБАКИ, то скорее всего никакой разумной помощи вы оказать не сможете. Конечно, ваше сочувствие будет искренним, но бесполезным.

Если рядом с собакой вы нарисовали ЧЕЛОВЕКА, то это говорит о вашей холодности и равнодушии. Вы относитесь к чужим проблемам и переживаниям свысока, воспринимая их как нечто инородное, это ненужные вам хлопоты.

Нарисованная рядом с собакой КОНУРА ИЛИ ПОДСТИЛКА говорит о том, что вы всегда приютите и обогреете человека, попавшего в беду. Вы не боитесь ответственности и всегда держите свое слово. Ваши друзья могут рассчитывать на вашу помощь в любой ситуации.

ОШЕЙНИК, ПОВОДОК, НАМОРДНИК - свидетельства вашего нежелания брать на себя заботу о человеке, попавшем в беду. Вы считаете, что чужие проблемы не должны осложнять вашу жизнь и что человек должен сам себе помочь выбраться из сложной ситуации, это его личное дело. Единственная помощь, которую вы способны оказать, — это деньги, да и то один раз. И с отдачей, конечно.

ЕДА (КОСТОЧКА, МИСКА), нарисованная возле собаки, говорит о том, что вы обязательно поможете человеку, попавшему в беду, даже если он не просит вас об этом, Вы просто не можете смотреть на мучения и страдания окружающих, особенно если знаете, что нужно сделать, чтобы помочь человеку. Правда, иной раз ваше вмешательство бывает бесцеремонным. Однако такая помощь все же лучше, чем совсем никакой.

Чем большим количеством предметов вы окружите собаку, тем лучше. Ваша помощь может быть самой разнообразной.

☀ ГРАФИЧЕСКИЙ ТЕСТ ДЛЯ ЖЕНЩИН. ПОДХОДИТЕ ЛИ ВЫ ДРУГ ДРУГУ.¹

	<p>Тест позволяет, базируясь на принципах холистической психологии (законы изоморфизма), выявить, какие черты характера вы ищите в партнерах в качестве дополнения.</p>
<p>Рис. 138 К тесту</p>	

¹ автор неизвестен.

Инструкция. Посмотрите на рис. 138

На фотографиях слева - четыре девушки, рядом с каждой изображено четыре юноши. Подберите девушкам наиболее подходящего с вашей точки зрения спутника.

Просуммируйте набранные вами очки, пользуясь таблицей.

Таблица подсчета баллов.

1а	1б	1в	1г	2а	2б	2в	2г	3а	3б	3в	3г	4а	4б	4в	4г
5	12	20	15	14	20	10	30	18	16	12	26	24	17	8	3

Интерпретация результатов:

30-40 баллов. ВАШ ПАРТНЕР ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕШИТЕЛЬНЫМ, ЭНЕРГИЧНЫМ, - именно этих качеств вы ждете от него. ИМ хотя вы вполне уверены в себе, умеете идти к намеченной цели, вы все же предпочли, чтобы голос вашего спутника жизни был решающим. Однако, пока вы будете позволять ему играть в вашей жизни первую скрипку – все хорошо. Не переставайте поддерживать в нем уверенность в себе, иначе счастье в вашей паре рухнет.

41-60 баллов. ФУНДАМЕНТОМ СЧАСТЬЯ В ВАШЕЙ ПАРЕ ВЫ СЧИТАЕТЕ РАВНОПРАВИЕ И ВЗАИМНУЮ ТЕРПИМОСТЬ. Вы бережно относитесь к партнеру, уважаете его взгляды и принципы, но ждете от него взаимного уважения. Мужчина-повелитель не подходит для вас совершенно. Ваш идеал- человек ласковый, рассудительный добрый.

61-80 баллов. ВЫ - ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ СИЛЬНАЯ, ЯРКАЯ. Тем не менее, вы не относитесь к тем женщинам, которые мечтают о муже-подкаблучнике. Напротив, вам приятно опекать его, баловать, помогать ему. Вас не очень трогают его служебные успехи и достижения – гораздо больше вы цените в нем чуткость, доброту, ум.

81-100.баллов. ВЫСШЕЕ СЧАСТЬЕ ДЛЯ ВАС – ПОСТОЯННО ПОВТОРЯТЬ: ОН ЧЕЛОВЕК НЕОБЫКНОВЕННЫЙ, САМЫЙ МУДРЫЙ, САМЫЙ БЛАГОРОДНЫЙ, СЛОВОМ, ЛУЧШИЙ В МИРЕ. В то же время

вы достаточно рассудительны, понимаете, что идеалов не существует, прекрасно знаете его недостатки и промахи. Знаете... но стараетесь закрывать не них глаза. Вы уверены, что ваше обожание, ваше безграничное самопожертвование должны помочь ему в жизни.. Но если человек, которого вы возвели в идеал, не захочет им быть, то ваши отношения (брак) могут закончиться катастрофой.

☀ ТЕСТ – ТРЕНИНГ ДВОЙНИК¹

Тест позволяет, базируясь на принципах холистической психологии (знание проксемики, использование эмпатии, биополевой чувствительности), определить, насколько эффективно вы способны адаптироваться в ситуациях, требующих повышенной сензитивности.

Инструкция.

Упражнение выполняется в небольшой группе. Группа разбивается на пары, в которых один человек играет роль «оригинала», другой, будет следовать за ним, выполняя роль «двойника».

В комнате очерчивают некую дистанцию 3-5 метров, её начало и конец.

Человек в фокусе («оригинал») проходит дистанцию, совершая различные движения, меняя темп и величину шагов, а также, изменяя своё настроение. За ним следует «двойник», который должен стараться в точности отражать и повторять движения своего «оригинала». Вся остальная группа наблюдает за их проходом, оценивая потом точность и одновременность «подстраивания» «двойника». Когда все пары по-очереди пройдут, «двойники» и «оригиналы» меняются местами.

Интерпретация результатов.

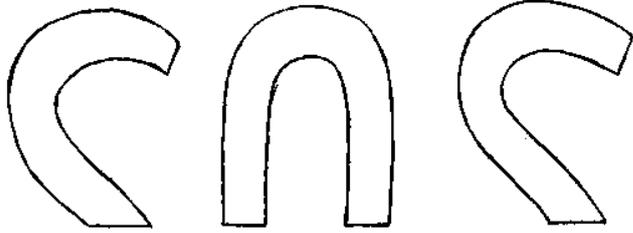
Если наблюдатели отметили: А) ВАМ УДАЛОСЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТАТЬ «ТЕНЬЮ» ОРИГИНАЛА, ПРАКТИЧЕСКИ ОДНОВРЕМЕННО

¹ Упражнение Г. Юновой.

ПОВТОРЯЯ ЕГО ДВИЖЕНИЯ; Б) ВЫ СМОГЛИ ДАЖЕ ВХОДИТЬ В ТО ЖЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ЧТО И ОН , то это означает, что вы обладаете высоким уровнем эмпатии, умеете чувствовать не только состояние другого человека, но и предвидеть его намерения. Таким людям, как вы, такие игры-упражнения часто доставляют удовольствие.

Если члены группы рассказали вам, что ВЫ ПОВТОРЯЛИ ДВИЖЕНИЯ «ОРИГИНАЛА» С БОЛЬШИМ ОПОЗДАНИЕМ, И БЫЛО ОЧЕВИДНО, ЧТО ВАМ САМОМУ ЭТА ИГРА ДОСТАВЛЯЕТ БОЛЬШИЕ ТРУДНОСТИ, то очевидно, что это упражнение – есть модель того, что вы испытываете и как вы себя ведете с другими людьми. Вам лучше потренироваться в повышении у себя уровня эмпатии.

☀ ТЕСТ ГРАФИЧЕСКИЙ. ХОРОШИЙ ЛИ ВЫ ДРУГ? ВАША СПОСОБНОСТЬ К СОПЕРЕЖИВАНИЮ.¹

	<p>Тест позволяет, базируясь на принципах холистической психологии (чтение символов и проекция собственных чувств) выявить насколько вы способны проявлять эмпатию и сочувствие.</p>
<p>Рис. 139</p>	

Инструкция: Этот рисунок не имеет видимого смысла. Вам надо таким образом завершить картинку, чтобы она обрела конкретное значение. Рисуйте все, что вам захочется, главное, чтобы у вас получился осмысленный рисунок.

Обсуждение результатов: Если вы увидели в этом рисунке змею и соединили три детали между собой, а также дорисовали змеиную морду и кончик хвоста, то это говорит о том, что вы воспринимаете дружбу как нечто само собой разумеющееся, естественное. Вам никогда не приходилось прилагать особые усилия, чтобы завоевать дружбу людей, потому что вы с детства всем нравились. И поэтому вы несколько эгоистичный друг, вы

¹ З. Королёва. 100 графических тестов. Эксмо-пресс. М.2002.

любите быть в центре внимания и принимать восхищения окружающих. Однако если вашим друзьям будет плохо, вы обязательно придете им на помощь.

Если из заданных деталей вы СОЗДАЛИ ТРИ НЕЗАВИСИМЫХ ДРУГ ОТ ДРУГА РИСУНКА, то это говорит о вашем неумении дружить. Вы никогда не задумываетесь о чувствах ваших близких, для вас на первом месте всегда стоят ваши собственные нужды и потребности, и вы ни перед чем не остановитесь, чтобы добиться своей цели. Разумеется, мало людей способны дружить с таким эгоистом, как вы.

Если вы СДЕЛАЛИ ИЗ ТРЕХ ДЕТАЛЕЙ ДВА РИСУНКА, то это значит, что вы мнительный и осторожный человек, у вас не очень много друзей, потому что вы мало кому доверяете. Зато ради своих близких и дорогих людей вы пойдете не все, ничего не пожалеете, чтобы помочь им. Вы хороший друг, но не из тех, кто блещет умом и весельем в компаниях, а из тех, кто проверяется в беде и с честью выдерживает проверку.

Если вы НАРИСОВАЛИ ЖИВОТНОЕ ИЛИ ПТИЦУ, добавив к заданному рисунку МНОГО СВОИХ ДЕТАЛЕЙ, то это говорит о том, что вы веселый и дружелюбный человек, у вас много знакомых и приятелей, вы всегда оказываетесь в центре внимания, в каком бы обществе вы ни находились. Вас большое количество народа считает своим самым близким другом, но все это ненастоящая дружба. Если вам потребуется реальная помощь, практически никто не окажет вам ее. Но вы сами всегда стараетесь помогать тем, кто в этом нуждается, вы не можете равнодушно смотреть на страдания и переживания других людей, даже не очень близких вам. Вы все принимаете близко к сердцу.

Если вы увидели в этом рисунке НАДПИСЬ «SOS», то это говорит о вашей доброте и умению сопереживать другим людям. Вы никогда и никому не отказываете в помощи и сочувствии, оказываете моральную и материальную поддержку, и очень многие недобросовестные люди этим пользуются.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время в практической психологии используются оба подхода к психодиагностике: **классический** (принятый официальной наукой в рамках главенствующей парадигмы в психологии) и **альтернативный** (учитывающий энерго-информационную природу человеческого организма), на котором построена целостная психология.

Напомним, что классическая психодиагностика базируется на распространенных в науке 17-20 веков механистических представлениях о человеке как сложном многосоставном **объекте, части которого могут быть изучены и измерены отдельно.**

Холистическая психология целостности построена на новейших исследованиях бионики, психо-физиологии, био-энергетики рассматривает человека как целое существо, в котором тело и душа действуют в единстве, а сам организм – является неразделимой частью живой Вселенной и сопоставим с ней по функциям. Поэтому изучать человека можно только в общем контексте мироздания. Экспресс – психодиагностика использует сигналы и знаки всей совокупности проявлений человека, включенного в ситуацию. Поэтому диагност, получая огромный поток информации из ситуации, имеет неограниченные возможности для выбора правильного поведения «здесь и сейчас».

Разумеется, для этого он должен сам иметь достаточно целостную психику, чтобы быть адекватно настроенным на диагностируемого.

Экспресс – психодиагностика применялась всегда, с тех пор, как существует человек, поскольку он вынужден вступать во взаимодействие с окружающим миром. К сожалению, современный человек, во многом утратил способности и чувствительность для такого рода диагностики. В этом случае он может воспользоваться опосредованными способами экспресс – психодиагностики, примерами которых являются приведенные в данной книге – тесты. Их особенность и отличие от классических

психодиагностических процедур – то, что они базируются на принципах целостной психологии.

Другая особенность тестов указанного класса – их невысокая надежность, т.е. эти тесты (пробы) дают разнообразный материал для включения интуиции и творчества диагноста, и его интерпретация зависит от его собственной способности быть в гармонии с окружающими людьми.

Как мы показали ранее, эти факторы - невысокая надежность тестов и субъективность интерпретатора – также присущи и тестам классической психологии, просто они построены на других принципах.

Выделим некоторые из них.

Принципы холистической целостной психологии:

1. Человека нельзя понять искусственно рассматривая его вне контекста ситуации (мироздания), потому что и человек и мир – живут в тесной взаимосвязи.
2. Человек – это микрокосмос, его тело и психика имеют универсальную организацию, благодаря которой человеческий организм представляет собой один целостный отражательный механизм (один большой сложный рецептор), способный воспринимать всю информацию о мире в каждый момент.
3. Любой субъект (например, диагност экспресс-диагностики) связан с любым другим субъектом (в том числе с тем, кого он пытается диагностировать) множеством био - энерго-информационных каналов.
4. Базой взаимодействия в мире людей (высших животных и пр.) – является взаимообмен информации, одним из форм которого являются языки, построенные на знаках, символах, кодах.
5. По любому из этих каналов, в принципе можно «прочитать» другого субъекта, поэтому не только тесты, но и любой продукт жизнедеятельности человека – «открывает» нам его.
6. Любой субъект (например, диагност) может провести качественную экспресс-диагностику любого другого субъекта, но для этого необходимо,

чтобы его собственное психо-энергетическое состояние было удовлетворительным - целостным (он должен быть относительно здоров, должен любить мир и людей, ни на кого не обижаться, не иметь злых намерений, т.е. жить по религиозным заповедям и не нарушать законов мироздания).

Ответ к тесту: «КОНФЛИКТНАЯ ЛИЧНОСТЬ»? Повертите фигурки и увидите, что № 7 идёт не в ту сторону.

ЛИТЕРАТУРА

1. Неумывкин И. П., Неумывакина Л.С. Эндозкология здоровья. СПб. Диля. 2003.
2. Клименко В.В.. Психологические тесты таланта. Х. Фолио.1996.
3. Уэйнрайт Г. Язык тела / перевод с англ. К.Ткаченко. Фаир-Пресс М.2000
4. Войно-Ясенецкий В.Ф. «Дух, душа, тело».
5. **Плыкин В.Д. «В начале было слово...» или след на воде. Ижевск. Орион плюс». 2000**
6. Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И., Слоненко Т.Б. Как запоминать лица.- Д. Сталкер. 1997.
7. Ханцеверов. Ф.Эниология. т.1.АНМ. М.1996
8. Ф.Ханцеверов.Эниология. Чудеса без мистики т. 2 АНМ. М.1999
9. Ф.Ханцеверов. Эниология гуманитарная . Т. 3. Одесса. Энио. М. 2002.
10. Научно – практические аспекты народной медицины. Эниом. Ч. 1-3. М.2003.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название	
	Предисловие	
Глава первая	НЕКОТОРЫЕ НОВЫЕ НАУЧНЫЕ ФАКТЫ О ЧЕЛОВЕКЕ.	
1.	Графический тест. Семь я. Что для вас главное в человеке?	
2.	Тест графический. Ваше здоровье	
3.	Тест. Энергопотенциал человека	
4.	Лицевой экспресс-тест Дж. Джейна на выявление полушарной асимметрии мозга	
5.	Экспресс-тест для определения ведущего полушария мозга.	
6.	Тест графический. Часы. Ваша жизненная энергия	
7.	Психогеометрический тест С.Деллингера	
8.	Тест – тренинг. Экстрасенс	
9.	Графический тест. Глаз и треугольник. Ваши мистические способности	
10.	Тест – тренинг. Цвета эмоций	
11.	Тест графический. Человек и окружающий его мир. Нашли ли вы себя?	
12.	Тест–тренинг. Сильнее-слабее-равный	
13.	Тест–игра. Бегающий человечек	
Глава вторая	НОВАЯ ЦЕЛОСТНОСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ	
14.	Тест. Измерение чувства пропорции. Золотое сечение	
15.	Тест популярный. Отпечатки на руке	
16.	Тест популярный. Губная помада и характер	
17.	Тест популярный. О чем расскажет сумочка?	
18.	Тест графический. Три двери и три дороги. Ваши приоритеты в жизни	
19.	Тест популярный. Умеете ли вы вызывать чувство уважения?	
20.	Тест. Исследование восприятия	
21.	Тест. Насколько целостна ваша психика?	
22.	Тест графический. Пересечение линий. Есть ли у вас художественные способности?	
23.	Тест. Как работает ваше подсознание	
24.	Тест эйдетический. Запоминание лица	
25.	Тест графический. Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур.	
26.	Тест графический. Ваши жизненные ценности	
27.	Рисуночный тест – игра. Личность в четырех местах	

28.	Тест графический. Свет и тьма, инь и ян	
29.	Тест эйдетический. Определение унаследования ребенком от родителей черт лица.	

Глава третья	ПСИХИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ.	
30.	Тест графический. Разглядите картинку. Адекватное восприятие действительности.	
31.	Тест Л. Пальмера	
32.	Тест графический. Балерина. Ваша тяга к прекрасному.	
33.	Тест нолики	
34.	Тесты на креативность	
35.	Тест графический. Праздничная композиция. Стереотип вашего мышления	
36.	Тест эйдетический. Запоминание фотографии и сравнение её с другой.	
37.	Тест графический. Ваши мысли о смерти	
38.	Рисуночный тест-игра. С т е н а.	

Глава Четвертая	НОВЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПСИХОДИАГНОСТИКУ	
39.	Тест. Семиметровый	
40.	Тест проективный. Старые куклы (для женщин)	
41.	Тест графический. Душа – потемки. Чем живет ваша душа	
42.	Тест графический. Насколько вы неуверены в своём поведении?	
43.	Тест графический. Фундамент вашей личности. Вы и ваша жизнь	
44.	Тест эйдетический. Запоминание лица и сравнение его с другим	
45.	Тест–тренинг. Живая социограмма.	
46.	Тест проективный. Как вы вскрываете конверты	
47.	Тест эйдетический. Запоминание фотографии. Вспоминание формы лица	

Глава пятая .	СЕМИОТИКА. ЗНАКИ И СИМВОЛЫ	
48.	Тест популярный для женщин. Вы и ваш партнер	
49.	Тест эйдетический. Запоминание портрета и сравнение образа с другим портретом	
50.	Тест популярный. Пары.	
51.	Тест графический. Он и она. Роли в любви.	
52.	Тест графический. Идущий человек. Ваша целеустремленность	

53.	Тест графический. Куда бежит косуля? Состояние вашей души.	
54.	Тест – тренинг. Угадывание по ассоциациям	
55.	Тест графический. Дорисуйте нужные детали. Что у вас на уме.	
56.	Тест–упражнение. Дорожный перекресток	

Глава шестая	ЯЗЫКИ В ЭКСПРЕСС-ПСИХОДИАГНОСТИКЕ	
57.	Тест графический. Четыре лица. Ваши эмоции	
58.	Тест. Определение типов выражения лица	
59.	Тест. Изучение экспрессивного компонента эмоций методом наблюдения эмоциональной экспрессии	
60.	Тест популярный. О чем говорят эти позы?	
61.	Тест-упражнение. Соперничество и сотрудничество	
62.	Тест графический. Нарисуйте цветы. Ваш жизненный настрой.	
63.	Тест графический. Ваш сексуальный аппетит	
64.	Тест графический. В чем ваша проблема	
65.	Тест популярный. Попробуйте себя в графологии	
66.	Тест графический. Ветка дерева. Ваше настроение	
67.	Тест-тренинг. Границы человека	

Глава седьмая	ЭКСПРЕСС - ПСИХОДИАГНОСТИКА В КОММУНИКАЦИЯХ	
68.	Тест руки (hand-test) Э. Вагнера	
69.	Тест популярный. Руки и ваш характер.	
70.	Тест графический. Закончите рисунок. Ваши тайные желания	
71.	Тест популярный. Деловые коммуникации. Как вы ведете себя как коллега	
72.	Графический тест. Композиция из треугольников. Что вы чувствуете.	
73.	Игровая методика. Дилемма узника.	
74.	Тест графический. Человек, предмет, животное. Ваша связь с миром	
75.	Тест. Определение уровня притязаний	
76.	Тест графический. Не дайте человеку упасть. Ваши действия в критической ситуации	
77.	Тест проективный. Как мы держим трубку?	
78.	Тест графический. Нарисуйте людей. Как к вам относятся окружающие?	
79.	Тест популярный. Конфликтная личность.	
80.	Тест графический. Сидящие люди. Благоразумны ли вы?	
81.	Тест–тренинг. Коммуникативная чувствительность. «Ёжик».	

	«Посадить товарища».	
82.	Тест графический. Соедините несоединимое. Душа компании.	
83.	Тест–тренинг. Друзья – подчиненные – начальство	
84.	Тест графический. Помогите собаке. Ваша способность к сопереживанию	
85.	Графический тест для женщин. Подходите ли вы друг другу?	
86.	Тест–тренинг. Двойник	
87.	Тест графический. Хороший ли вы друг? Ваша способность к сопереживанию.	