

# Українська асоціація психосоматичної терапії



## Проективний тест ЕНІ (егоцентризм, неприйняття, ідеалізація)

**Автор: Олексій Володимирович Сабадуха,**

Психолог, кандидат філософських наук.

Президент української асоціації психосоматичної терапії.

Віце-президент Асоціації народної мануальної терапії у Житомирській області.

## Бланк проєктивного теста «ЕНІ»

ПІБ \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Тест № \_\_\_\_\_

### Інструкція:

1. Будь ласка, намалуйте кольоровими олівцями образ свого «Я» у процесі взаємодії з іншими людьми у таких сферах: робота, дружба, любов. При необхідності малюнок можна коригувати за допомогою гумки.

Робота	Дружба	Любов

2. Будь ласка, намалюйте кольоровими олівцями образно ті події свого життя (минулі, сьогоденні), з якими Вам складно змиритися. При необхідності малюнок можна коригувати за допомогою гумки.

3. Будь ласка, намалюйте кольоровими олівцями образно ті свої життєві цінності, цілі, які є особливо важливими для Вас. При необхідності малюнок можна коригувати за допомогою гумки.

## Інтерпретація

### Завдання 1.

А. Адлер розглядав три головні життєві завдання, що стоять перед людиною: роботу, дружбу та любов. Процес реалізації цих завдань чітко свідчить, з якої позиції діє людина: з позиції соціального інтересу або егоцентризму. Успіх/неуспіх реалізації цих завдань також залежить від цих позицій.

#### Сфера роботи.

##### *Соціальний інтерес.*

Респондент малює себе дбайливим щодо тих суб'єктів, із якими взаємодіє у сфері роботи.

Респондент малює себе на одній горизонтальній лінії щодо інших суб'єктів.

Респондент промальовує чіткіше інших суб'єктів, аніж себе.

Респондент малює яскравішими кольорами інших суб'єктів, а не себе.

##### *Егоцентризм.*

Респондент малює лише себе у сфері своєї професії.

Респондент малює себе на малюнку вище, щодо інших суб'єктів.

Респондент промальовує чіткіше себе, аніж інших суб'єктів.

Респондент малює яскравішими кольорами себе, аніж суб'єктів.

Фіолетовий колір – сильна потреба влади, домінування.

Червоний колір – потреба теплоти в оточенні.

Зайве дублювання деталей – респондент не вміє входити у пластичні контакти з людьми.

#### Сфера дружби.

##### *Соціальний інтерес.*

Респондент малює себе у ролі того, хто допомагає своїм друзям.

Респондент малює себе на одній горизонтальній лінії щодо своїх друзів.

Респондент малює чіткіше друзів, а не себе.

Респондент малює яскравішими кольорами своїх друзів, а не себе.

##### *Егоцентризм.*

Респондент малює себе у центрі, а друзі навколо нього меншої величини.

Респондент малює себе на малюнку вище щодо друзів.

Респондент промальовує чіткіше себе, а не друзів.

Респондент малює яскравішими кольорами себе, а не друзів.

Фіолетовий колір – сильна потреба влади, домінування.

Червоний колір – потреба теплоти в оточенні.

Зайве дублювання деталей – респондент не вміє входити у пластичні контакти з людьми.

### Сфера любові.

#### *Соціальний інтерес.*

Респондент малює себе в ролі того, хто піклується про свого партнера.

Респондент малює себе на одній горизонтальній лінії щодо свого партнера.

Респондент промальовує чіткіше свого партнера, а не себе.

Респондент малює яскравішими кольорами свого партнера, а не себе.

#### *Егоцентризм.*

Респондент промальовує себе більшим, ніж партнер.

Респондент малює себе малюнку вище, ніж партнер.

Респондент промальовує чіткіше себе, а не партнера.

Респондент малює яскравішими кольорами себе, а не партнера.

Фіолетовий колір – сильна потреба влади, домінування.

Червоний колір – потреба теплоти в оточенні.

Зайве дублювання деталей – респондент не вміє входити у пластичні контакти з людьми.

**Невротичні наслідки егоцентризму:** гнів, образа, страх, конфліктність, екзистенційний вакуум, апатія, депресія, почуття провини.

**Рекомендована духовна практика для медитації:** практика «Побажання добра» + рецепт А. Адлера.

## **Завдання 2.**

### Положення малюнка.

Розміщення малюнка з лівого боку аркуша – сильне акцентування минулих подій, із якими важко змиритися. Імпульсивність, сильна емоційна реакція щодо подій (минулих, сьогоденних) з якими важко змиритися. Акцентуація їх.

Розміщення малюнка в лівому верхньому кутку аркуша – бажання зануритися в минуле, заглибитися у фантазії через події, з якими важко змиритися.

Колір малюнка.

Жовтий колір – ознака ворожості та неприйняття.

Контури малюнка.

Сильне, жирне промальовування контурів – акцентуація подій, з якими важко змиритися.

Стирання малюнка з його погіршенням – наявність сильної емоційної реакції щодо об'єкта, який малюється, тобто акцентуація подій, з якими важко змиритися. Стирання, не намагаючись перемалювати – внутрішній конфлікт з об'єктом, що малюється.

**Невротичні наслідки неприйняття подій свого життя:** неприйняття себе, образа, деструктивна поглибленість думками у минуле, тривога, страх, апатія, депресія, почуття провини.

**Рекомендована психологічна практика:** практика "Прийняття".

### Завдання 3.

Положення малюнка.

Розміщення малюнка з правого боку аркуша – сильне бажання реалізувати свої цінності та цілі у майбутньому, ідеалізація.

Розміщення малюнка над центром аркуша – респондент відчуває недосяжність своєї мети через ймовірну її ідеалізацію.

Колір малюнка.

Зелений – бажання захистити свої цінності та цілі від небезпеки, ідеалізація їх.

Контури малюнка.

Сильне, жирне промальовування контурів – ідеалізація своїх цінностей та цілей.

**Невротичні наслідки ідеалізації цілей та цінностей:** надмірна самокритика, образа, тривога, страх, ОКР, конфліктність, розчарування, апатія, депресія.

**Рекомендована духовна практика для медитації:** практика «Подяка».