

## КОМПЬЮТЕРНАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результаты тестирования отражают особенности Ваших представлений, которые сформировались в результате общения с выбранными персонажами и влияют на Ваши взаимоотношения с ними и другими людьми. Эти представления являются частью Вашей индивидуальной "теории" человеческих взаимоотношений. От них может зависеть Ваше представление (оценка) себя и других. Они могут определять то, как Вы понимаете и предсказываете чужое поведение. Они могут отражать некоторые "правила", по которым лично Вы строите отношения с людьми. В конечном счете, от них зависит качество и эффективность Вашего общения.

Выявленные Методикой представления сугубо индивидуальны, так как они являются результатом Вашего личного жизненного опыта. Поэтому лучше всего понять представленную здесь информацию сможете только Вы сами. Возможно, часть информации на первый взгляд покажется Вам непонятной и лишенной смысла. Не торопитесь с выводами. Чаще всего именно в этой информации скрыто важное для Вас содержание, пока еще не в полной мере осознаваемое.

### 1. Общая характеристика системы представлений.

Система Ваших представлений, влияющих на взаимоотношения с людьми, относится к "жесткому" типу.

Ваша "теория" человеческих взаимоотношений отличается четкостью и определенностью, наличием строгих правил и закономерностей, и, вместе с тем, она является чрезмерно категоричной.

С одной стороны, Вы занимаете четкую позицию в отношениях с людьми, не испытываете сложностей в объяснении и предсказании их поступков. Но, с другой стороны, действие "открытых" Вами правил и закономерностей Вы распространяете неоправданно широко. Это делает Вас слишком категоричным в суждениях и оценках, часто мешает Вам быть объективным и гибким в восприятии и понимании людей. В конечном итоге, это может служить причиной для нарушения контактов и возникновения конфликтов.

Изменение системы представлений в сторону увеличения гибкости могло бы повысить эффективность Ваших взаимоотношений.

*Попытайтесь вспомнить, конкретную ситуацию, когда какие-то Ваши поступки или слова вызвали у окружающих напряжение или отчужденность, спровоцировали возникновение конфликта?..*

*Какими Вашими представлениями или убеждениями было продиктовано в этом случае Ваше поведение?..*

Возможно, Вы были слишком сосредоточены на этих представлениях и следовали в поведении привычным для Вас стереотипам, что помешало Вам понять переживания окружающих, заметить другие специфические особенности данной конкретной ситуации общения.

*Представьте эту ситуацию еще раз в деталях, которые Вы тогда не заметили... Попробуйте понять, в чем эта ситуация уникальна и не похожа на другие ситуации... Как бы Вы повели себя сейчас?..*

Старайтесь быть менее категоричными и меньше пользоваться стереотипами в суждениях и поведении. Для этого в процессе общения меньше сосредотачивайтесь на себе, своих представлениях и убеждениях. Больше прислушивайтесь к другим людям. Обращайте внимание не только на их слова, но и, на мимику, жесты, эмоции. Это поможет Вам глубже понимать переживания и поступки других людей, расположит их к Вам, и улучшит взаимоотношения.

## 2. Личностные позиции в отношениях с окружающими.

В процессе взаимодействия с окружающими у человека формируются определенные личностные позиции по отношению к ним. Эти позиции могут либо помогать, либо препятствовать общению.

Исследование Вашей системы представлений позволило обнаружить у Вас некоторые из таких личностных позиции. В ходе обработки результатов некоторые характеристики, которые Вы давали выделенным персонажам, объединились между собой. Полученные сочетания характеристик и отражают Ваши личностные позиции. Они влияют на Ваше поведение и взаимоотношения с людьми. Понять, почему характеристики объединились именно так, а не иначе, и какие личностные позиции скрываются за ними, сможете только Вы сами. Каждая позиция имеет два полюса, так как характеристики, которые Вы давали персонажам, были полярными.

### **ПЕРВАЯ ПОЗИЦИЯ**

Вероятно, эта позиция является наиболее значимой для Вас. Скорее всего, Вы хорошо ее осознаете и принимаете. Полюса этой позиции состоят из следующих характеристик:

ЛЕВЫЙ ПОЛЮС	ПРАВЫЙ ПОЛЮС
подвижный	инертный
веселая	грустный
серьезный	легкомысленный

*Что в Вашем представлении объединяет между собой характеристики левого полюса.., характеристики правого полюса?.. Подумайте, какие события или случаи Вашей жизни могли привести к формированию данной позиции?..*

Возможно, ответить на этот вопрос Вам поможет информация о том, каких персонажей Вы наделили этими качествами в наибольшей степени:

ЛЕВЫЙ ПОЛЮС	ПРАВЫЙ ПОЛЮС
папа	племянница
мама	брат
Я детское	племянник
	друг
	Я реальное

*Убедитесь, что названные характеристики соответствуют Вашему отношению к данным персонажам.*

*Теперь, если Вы обнаружили определенный смысл в полученном сочетании характеристик, попробуйте дать одному из полюсов данной позиции какое-либо обобщенное название. Например, как Вы назовете человека, обладающего всеми этими характеристиками?..*

*Сформулируйте название противоположного полюса...*

*Попробуйте проанализировать, как сформировалась у Вас данная позиция?.. Как она влияет на Ваше восприятие других людей... и отношение к ним?.. Не затрудняет ли эта позиция отношения с некоторыми персонажами? При этом особое внимание обратите на персонажей, расположенных на полюсе с наименее привлекательными для Вас характеристиками.*

Вероятно, нам удалось прояснить одну из Ваших позиций в отношениях с людьми. Это позволит Вам вести себя более осознанно и избегать возможных нежелательных для Вас проявлений этой позиции в общении. Если этого не произошло и сочетание характеристик кажется Вам непонятным и противоречивым, попробуйте вернуться к аналогичным размышлениям еще раз через некоторое время.

## **ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ**

Эта позиция, скорее всего, менее значима для Вас или же менее осознаваема, принимаема. Ее полюса состоят из следующих характеристик:

ЛЕВЫЙ ПОЛЮС	ПРАВЫЙ ПОЛЮС
любезнательный	безразличный
умный	глупый
профессионал	дилетант
жестокый	добрый

При этом в наибольшей степени Вы наделили такими характеристиками следующих персонажей:

ЛЕВЫЙ ПОЛЮС	ПРАВЫЙ ПОЛЮС
папа	Я реальное
друг	бабушка
Я детское	дядя
мама	племянник
Я идеальное	

## **ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ**

Эта позиция, скорее всего, является для Вас еще менее значимой. Возможно, Вы ее не осознаете и не принимаете. Ее полюса состоят из следующих характеристик:

ЛЕВЫЙ ПОЛЮС	ПРАВЫЙ ПОЛЮС
заботливая	отстраненная
эмоциональный	сдержанный
деловитый	лентяй

При этом в наибольшей степени Вы наделили такими характеристиками следующих персонажей:

ЛЕВЫЙ ПОЛЮС	ПРАВЫЙ ПОЛЮС
папа	подруга
бабушка	сестра
Я реальное	
мама	

Проанализируйте эти позиции по предложенной выше схеме.

### **3. Наличие жестких установок во взаимоотношениях.**

Иногда в процессе взаимоотношений с окружающими у человека формируются очень жесткие и категоричные представления по поводу того, какие качества в характере людей обязательно должны быть взаимосвязаны. Согласно этим представлениям, наличие одного качества обязательно должно влиять на наличие другого: например, чем более умный - тем более злой. Как правило, такие представления формируются у человека на примере какого-то конкретного и очень значимого персонажа, у которого данные качества действительно были взаимосвязаны. Но в дальнейшем такие представления могут неоправданно распространяться на многих людей.

В системе Ваших представлений проявилась такая особенность. В ходе обследования у Вас была выявлена жесткая связь между парами характеристик "подвижный-инертный" и "веселая-грустный". Это означает, что в системе Ваших представлений характеристика "подвижный" тесно связана с характеристикой "веселая", а характеристика "инертный" - с характеристикой "грустный". Возможно, обнаружив у человека одно из этих качеств (например, "подвижный"), Вы автоматически приписываете ему другое ("веселая") и ожидаете соответствующего поведения.

***Подумайте, что, по Вашему мнению, объединяет эти характеристики?.. Какие факты или примеры из Вашей жизни привели Вас к убеждению о существовании этой связи?..***

Наличие подобных однозначных представлений может снижать Вашу объективность в восприятии людей, исказить отношения с ними. Проверим правильность этих представлений.

*Представьте, как проявляются эти характеристики (сначала - "подвижный" и "веселая", затем - "инертный" и "грустный") в реальном поведении человека?..*

*Можете ли Вы вспомнить людей, которые, обладая одним качеством ("подвижный" или "инертный"), не имели при этом другого ("веселая" или "грустный")?..*

*Подумайте, почему эти люди не попадают под "общее" правило?.. Возможно, Вам удастся сформулировать исключения из этого правила?..*

Четкое осознание данной установки, которое, скорее всего, произошло в результате нашего диалога, снизит ее жесткость и однозначность, сделает Вас более гибкими в оценке описанных качеств у других людей. Тем не менее, помните об этой особенности своих представлений и старайтесь контролировать ее в реальных взаимоотношениях.

Наличие жесткой связи было также выявлено между следующими парами характеристик:

"профессионал - дилетант" и "умный - глупый"  
"умелая - неумелая" и "серьезный - легкомысленный"  
"сдержанный - эмоциональный" и "доверчивый - подозрительный"

Проанализируйте эти связи по только что предложенной схеме.

#### **4. Характеристика значимого окружения.**

Среди персонажей, включенных в список для тестирования, были выявлены лица, которые в достаточно большой степени соответствуют Вашему идеалу ("Я-идеальное"). Это - друг. Возможно, более глубокие отношения именно с этим человеком будут способствовать развитию Вашей личности.

Среди персонажей, включенных в список для тестирования, больше всего похож на Вас (Ваше "Я-Реальное") мама, меньше всего - подруга.

*Подумайте, каким образом это сходство (различие) влияет на Ваши взаимоотношения?..*

*Облегчает ли оно контакты с этими людьми или, наоборот, затрудняет?..*

*Возможно, Вы открыли (поняли) что-то новое для себя, нашли объяснение каким-то событиям.*

*Как Вы можете это использовать в дальнейших взаимоотношениях с этими людьми?..*

Больше всего времени в ходе тестирования Вы потратили на оценку следующих персонажей: папа, мама, бабушка. Возможно, кто-то из этих людей просто недостаточно знаком Вам. Но, скорее всего, эти люди эмоционально значимы для Вас, и именно поэтому Вы осторожно и тщательно подходили к их оценке. В таком случае Ваше состояние во многом зависит от качества отношений с этими людьми.

*Посмотрите, какие оценки Вы дали этим персонажам? Постарайтесь вспомнить, какие события, поступки или ситуации послужили основанием для этих оценок?..*

Если в отношениях с кем-то из этих людей у Вас возникают проблемы, это может быть связано с неопределенностью Вашей позиции по отношению к ним.

*Попробуйте разобраться, что Вы хотите от каждого из этих людей?.. Как Вы себе представляете будущее Ваших отношений с ним?..*

Ответы на эти вопросы помогут улучшить взаимопонимание, заложат основу для формирования более определенных и открытых отношений.

Спасибо !

Вы проделали сложную работу, справиться с которой удастся далеко не каждому. Это один из возможных путей развития вашей личности и повышения ее возможностей в сфере общения. Возможно, имеет смысл вернуться к данной процедуре еще раз через некоторое время.