

ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ

ПРИМЕНЯЕМЫЕ МЕТОДИКИ

Комплекс психодиагностических методик позволяет всесторонне исследовать личность, выявить сильные стороны, внутренние ресурсы, особенности мышления, эмоциональной сферы и поведения для понимания потенциала и точек роста.

1

Профориентация



Определяет склонности, интересы и предпочтения человека к различным сферам профессиональной деятельности.

2

Тревожность



Исследует уровень ситуативной и личностной тревожности, помогая понять источники напряжения и особенности реакции на стресс.

3

Депрессия



Выявляет наличие и степень выраженности депрессивных проявлений, эмоциональное состояние и внутренние переживания.

4

Свободное самописание



Позволяет раскрыть самовосприятие, ценности, жизненные установки и индивидуальные особенности личности.

5

Не-Я



Методика выявляет внутренние ограничения, страхи и качества, которые человек не принимает в себе.

6

ММРІ



Многофакторный личностный опросник для оценки психологических особенностей и выявления возможных эмоциональных нарушений.

7

KETTEL 16 PF



Опросник личности, который определяет 16 базовых черт характера и особенности межличностного поведения.

8

МИС



Методика исследования интеллектуальных способностей и особенностей мышления.

9

Кейрси



Определяет тип личности по методике Майерс-Бриггс и помогает понять стиль мышления и взаимодействия с окружающими.

10

Защитные механизмы



Исследует, какие психологические механизмы человек использует для защиты от стресса и трудных эмоций.

11

Несуществующее животное



Проективная методика для выявления скрытых аспектов личности, страхов и ресурсов.

12

Дерево



Проективный тест для анализа внутреннего состояния, самооценки, устойчивости и жизненных опор.

13

Дом



Методика исследования личности через образ дома: оценка безопасности, личных границ и эмоционального фона.

14

Тематический апперцептивный тест



Позволяет выявить скрытые мотивы, установки и особенности восприятия социальных ситуаций.

15

Интегральный портрет личности



Синтез результатов всех методик в целостную картину личности: сильные и слабые стороны, внутренние ресурсы, психологические особенности и направления развития.



Комплексный подход и научные методики позволяют глубоко понять личность, увидеть внутренний потенциал и построить эффективную стратегию развития.

- Научный подход
- Проверенные методики
- Индивидуальный анализ

ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ

1. ПРОФОРИЕНТАЦИЯ • 2. ТРЕВОЖНОСТЬ • 3. ДЕПРЕССИЯ

1 ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Тест выявляет профессиональные склонности и предпочтения по пяти основным сферам деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

	1. Человек – природа		2 балла
	2. Человек – техника		1 балл
	3. Человек – знаковая система		6 баллов
	4. Человек – художественный образ		3 балла
	5. Человек – человек		8 баллов



Наиболее выражены сферы:

«человек–человек» и «человек–знаковая система».

ЧЕЛОВЕК – ЧЕЛОВЕК

Работа предполагает взаимодействие и общение с людьми.

Подходящие профессии: врач, учитель, психолог, коуч, администратор, воспитатель, менеджер, продавец, консультант и др.

ЧЕЛОВЕК – ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА

Связана с обработкой информации, цифр, символов, текстов, языков, кодов и таблиц.

Подходящие профессии: программист, экономист, бухгалтер, переводчик, аналитик, оператор ЭВМ, математик и др.

2 ТРЕВОЖНОСТЬ

Методика оценивает уровень тревожности как текущее состояние (реакция на ситуацию) и как личностную особенность (постоянное волнение).

РЕАКТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ (реакция на ситуацию)

49
баллов

Очень высокий
показатель



Указывает на наличие стресса и сильное эмоциональное напряжение в текущей ситуации.

ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ (постоянное волнение)

59
баллов

Очень высокий
показатель



Свидетельствует о склонности воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций и выраженно реагировать тревогой.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Развивать уверенность и чувство успеха. Планировать задачи поэтапно. Смещать акцент с внешней требовательности на осознанность и содержание деятельности. Использовать техники саморегуляции и управления стрессом.

3 ДЕПРЕССИЯ

Методика направлена на выявление наличия и степени выраженности депрессивных проявлений, эмоционального состояния и внутренних переживаний.

КЛЮЧЕВЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Подавленное настроение, тоска, тревога
- Снижение интереса и радости от жизни
- Чувство вины, неуверенность в себе
- Усталость, упадок сил
- Трудности концентрации внимания
- Нарушение сна и аппетита (возможные изменения)

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ*



Выраженные депрессивные
проявления

Рекомендуется забота о психоэмоциональном состоянии, поддержка близких, при необходимости – консультация специалиста.

*Точная оценка зависит от набранных баллов по методике.

Осознание своих особенностей – первый шаг к осознанному выбору и гармоничному развитию личности.



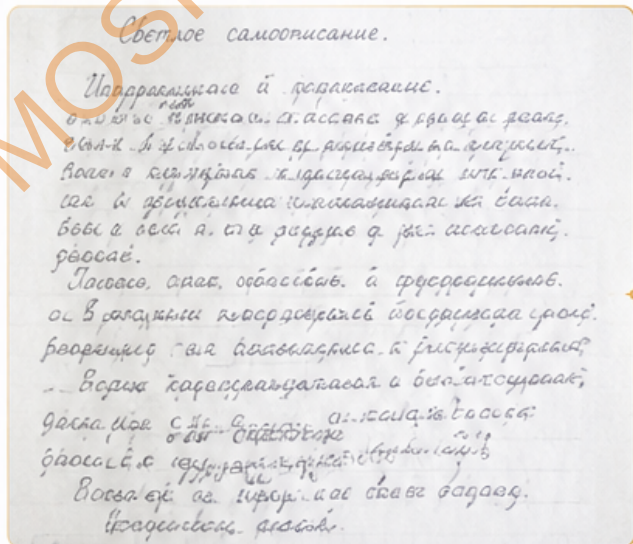
ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ

4. СВОБОДНОЕ САМООПИСАНИЕ



Методика «Свободное самописание» позволяет человеку раскрыть себя через собственные слова, ценности, жизненные установки и индивидуальные особенности.

1 ТЕКСТ САМООПИСАНИЯ



КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ



Внутренняя опора и стремление к гармонии
Испытуемая ориентирована на духовные ценности, познание себя и своего предназначения.



Интерес к знаниям и развитию
Выражено стремление к обучению, исследованию нового, расширению кругозора и личностному росту.



Осознанность и рефлексия
Умеет анализировать свой опыт, делать выводы и стремится к внутренней трансформации.



Стремление к созиданию и помощи
Важны отношения с людьми, желание быть полезной миру, нести свет и добро.

2 КЛЮЧЕВЫЕ ТЕМЫ, ВЫЯВЛЕННЫЕ В ТЕКСТЕ



Духовность и самопознание

Поиск смысла жизни, желание развиваться на более глубоком уровне.



Обучение и знания

Любознательность, интерес к наукам, постоянное саморазвитие.



Цели и предназначение

Стремление реализовать свой потенциал и понять своё предназначение.



Отношения и общение

Ценит искренние связи, поддержку, важность взаимопонимания с людьми.



Гармония и баланс

Стремление к миру с собой и окружающим миром, внутренней гармонии.



Созидание и польза

Желание приносить пользу, вдохновлять и делать мир лучше.

3 АНАЛИЗ

- Самосознание:** высокий уровень рефлексии и осознанности. Испытуемая умеет анализировать себя и свои чувства.
- Ценности:** духовное развитие, знания, гармония, помощь людям, личностный рост.
- Мотивация:** стремление к познанию, самореализации и внесению положительного вклада в мир.
- Сильные стороны:** эмпатия, целеустремленность, открытость к новому, внутренняя устойчивость.
- Зоны роста:** важно избегать перегрузки идеалами и сохранять баланс между духовным поиском и практической реализацией.



4 ОБЩИЙ ВЫВОД



Испытуемая обладает выраженным потенциалом к духовному и личностному росту, стремится к знаниям и осознанной жизни.



Характерны доброжелательность, открытость, желание быть полезной и вдохновлять других.



Рекомендуется продолжать развивать свои сильные стороны, уделяя внимание балансу ресурсного состояния и практической реализации целей.

РЕКОМЕНДАЦИИ



Продолжать обучение и расширять кругозор, сочетая духовные знания с практическими навыками.



Регулярно уделять время саморефлексии, медитации и восстановлению ресурса.



Реализовывать свой потенциал через взаимодействие с людьми и творческую деятельность.

Внутренний свет, знания и любовь к миру –
это фундамент, на котором строится путь к реализации и счастью.

ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ

5. НЕ-Я



Методика «Не-Я» позволяет выявить внутренние ограничения, страхи и качества, которые человек не принимает в себе и стремится вытеснить из сознания.

1 СУТЬ МЕТОДИКИ

Испытуемому предлагается описать качества, мысли, чувства, черты характера и модели поведения, которые он категорически не принимает в себе, отрицает или не допускает в своей жизни.

ЧТО ВЫЯВЛЯЕТ МЕТОДИКА

- Внутренние конфликты и подавляемые аспекты личности
- Страхи, которые влияют на поведение и выбор
- Ограничивающие установки и негативные сценарии
- Ресурсы роста через интеграцию непринятых частей себя



2 КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ

- Внутренние ограничения**
Качества и черты, которые человек считает неприемлемыми для себя.
- Страхи и уязвимости**
Скрытые страхи, слабости и чувства, вызывающие отторжение.
- Тени личности**
Аспекты «теневой стороны», которые вытесняются в бессознательное.
- Влияние на жизнь**
Как непринятые части себя влияют на поведение, отношения и выбор.
- Потенциал интеграции**
Осознание «не-Я» как путь к целостности, свободе и внутренней силе.

3 ПРИМЕР СВОБОДНОГО САМООПИСАНИЯ (ФРАГМЕНТ)

Светлое самописание.

Неправдивое и лживое.
Быть равнодушной. Пассивная к делам,
вечные, победный, ласковый, а радость,
полюбов, корабельная, сдержанная, влюблен,
бояться, агрессивная, бороться как в себе,
равно, окружающих людей.
Ложь, сплетни, зависть, а агрессия.
Всегда, вечно, изобретательная и смелая.
Бояться и раздражаться и рисковать.
Вздвигаться, как оркестр, а быстрое,
разрешения.
Восхищение, барство, а в себе, а в другом.
неправильно. Неуверенность в себе.
Вздвигать, бороться и себе и своих
силы.
Преданная привычки и желания, пробовать.

“

Неправдивое и лживое.
Быть равнодушной. Пассивная к делам,
лень. Дуболомство. Эгоистичная. Высокомерие.
Давить, возмущать, насмехаться над делами,
делами окружающих людей.
Ложь, сплетни, зависть, агрессия и злость.
Высокая самооценка и гордыня.
Грубое общение с людьми и хамство.
Быть постоянно недовольной собой и миром.
Зависимость от чужого мнения и оценки.
Бояться ответственности и принимать
решения. Неуверенность в себе и своих силах.
Не доводить дела до конца.
Вредные привычки и самопожертвования
в ущерб себе.
Ненависть к себе. Страх быть отвергнутой.
Недоверие к людям и миру.
Жалость к себе и ожидание, что меня
спасут.
Привычка откладывать важное на потом.



ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

В самописании проявляются темы:

- честности и искренности
- ответственности и самостоятельности
- уважения к себе и другим
- самодисциплины и доведения дел до конца
- доверия к миру и людям
- принятия собственной ценности

Осознание и принятие вытесненных аспектов способствует уменьшению внутреннего напряжения и формирует более целостное восприятие себя.

РЕКОМЕНДАЦИИ



Практиковать принятие себя и своих чувств без осуждения.



Вести дневник для осознания и безопасного выражения подавляемого.



Развивать самосострадание и бережное отношение к себе.



Работать с установками, ограничивающими рост и реализацию.

Принятие всех частей себя – ключ к внутренней свободе, целостности и гармоничному развитию.

ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ

6. MMPI

MMPI

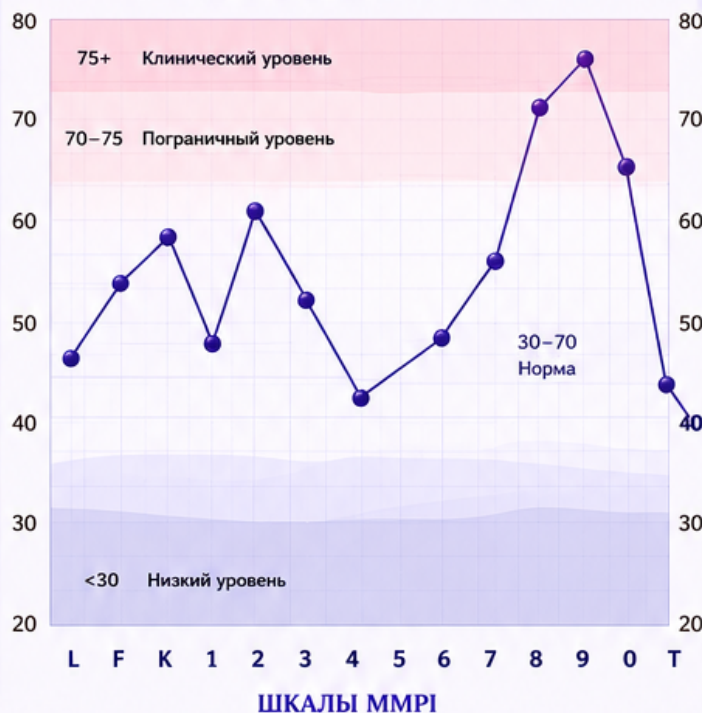
MMPI – многофакторный личностный опросник, предназначенный для оценки психологических особенностей личности и выявления возможных эмоциональных нарушений.

1 АНАЛИЗ ПРОФИЛЯ

Тест направлен на выявление патологии человека, а также специфики выражения черт личности. Границы нормы обычно в пределах 30–70 Т.

Профиль больше 75 Т говорит о какой-то проблеме, являющейся признаком психического неблагополучия.

ПРОФИЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ (Т-БАЛЛЫ)



2 ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ

- L – Ложь
- Степень правдивости
- F – Частота
- Невротические проявления
- K – Коррекция
- Психологическая защита
- 1 – Ипохондрия
- 2 – Депрессия
- 3 – Истерия
- 4 – Психопатия
- 5 – Мужественность – женственность
- 6 – Паранойя
- 7 – Психастения
- 8 – Шизофрения
- 9 – Гипомания
- 0 – Социальная интроверсия
- T – Дополнительная шкала достоверности

3 ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Тест достаточно крупный, аккуратный, строен направлен вверх.

Это говорит о положительном отношении к жизни, стремлении сделать что-то значимое среди людей.

ШКАЛЫ L, F, K



Отражают степень правдивости. Оценки в пределах нормы, результат достоверен.

L = 48 Т
F = 54 Т
K = 60 Т
Норма

1 – ИПОХОНДРИЯ



Умеренная чувствительность к физическому состоянию.

T = 55 Т
Лёгкое повышение (норма)

2 – ДЕПРЕССИЯ



Эмоциональная чувствительность, склонность к пессимизму.

T = 62 Т
Повышение

4 – ПСИХОПАТИЯ



Независимость, склонность нарушать социальные нормы, импульсивность.

T = 43 Т
Ниже нормы

7 – ПСИХАСТЕНИЯ



Тревожность, сомнения, неуверенность в себе.

T = 72 Т
Высокое повышение

8 – ШИЗОФРЕНИЯ



Склонность к интроверсии, необычность мышления.

T = 78 Т
Очень высокое повышение



Профиль имеет выраженные пики по шкалам 7 и 8, что указывает на высокую чувствительность, богатый внутренний мир, склонность к размышлениям, рефлексии и возможную социальную отстранённость. В целом профиль гармоничный, признаков выраженной психопатологии не выявлено.

4 РЕКОМЕНДАЦИИ



Развивать уверенность в себе и стрессоустойчивость.



Работать с тревогой и сомнениями.



Поддерживать баланс между уединением и общением.



Реализовывать интеллектуальный потенциал в значимых целях.



Вести дневник наблюдений и самоанализа.

Глубокое понимание себя – путь к осознанным решениям и личностному благополучию.

ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ

7. KETTELL 16 PF



16 PF – опросник Рэймонда Кеттелла, предназначенный для оценки личностных особенностей по 16 базовым факторам, влияющим на поведение, мышление и эмоциональные реакции человека.

1 О МЕТОДИКЕ

Методика 16 PF позволяет комплексно оценить устойчивые черты личности, межличностные особенности, эмоциональную стабильность, уровень самоконтроля, тревожность, экстраверсию-интроверсию и др. Результаты помогают лучше понять ресурсы личности и зоны развития.



2 ПРОФИЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ

СТЕНЫ ПО 16 ФАКТОРАМ



● 1-3 Низкий уровень ● 4-6 Средний уровень ● 7-8 Высокий уровень ● 9-10 Очень высокий уровень

3 16 ФАКТОРОВ (ШКАЛЫ)

- A – Общительность – замкнутость
- B – Интеллект
- C – Эмоциональная устойчивость
- E – Доминантность – подчиненность
- F – Сдержанность – экспрессивность
- G – Ответственность – легкомыслие
- H – Смелость – робость
- I – Чувствительность – рациональность
- L – Подозрительность – доверчивость
- M – Мечтательность – практичность
- N – Прямолинейность – дипломатичность
- O – Спокойствие – тревожность
- Q1 – Радикализм – консерватизм
- Q2 – Самодостаточность – зависимость от группы
- Q3 – Самоконтроль – импульсивность
- Q4 – Напряженность – расслабленность

4 ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ОСНОВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ



A – Общительность

Умеренные выражения общительности. Способность к общению в комфортной среде.



B – Интеллект

Высокий уровень развития мышления, хорошая обучаемость, аналитические способности.



C – Эмоциональная устойчивость

Эмоциональная стабильность, устойчивость к стрессу, контроль эмоций.



E – Доминантность

Умеренная выраженность лидерских качеств, способность отстаивать свою позицию.



F – Сдержанность

Склонность к сдержанности, умение контролировать свои эмоции и поведение.



G – Ответственность

Высокая ответственность, надежность, стремление доводить дела до конца.



H – Смелость

Готовность к риску, уверенность в новых ситуациях.



I – Чувствительность

Повышенная чувствительность и эмпатия, развитое понимание других людей.



L – Подозрительность

Умеренная осторожность и критичность в оценках людей и ситуаций.



M – Мечтательность

Развитое воображение, склонность к фантазии и креативности.



N – Прямолинейность

Честность и открытость в общении, стремление к правде.



O – Спокойствие

Умеренная тревожность, способность сохранять спокойствие.



Q1 – Радикализм

Гибкость взглядов, открытость к новому опыту.



Q2 – Самодостаточность

Способность полагаться на себя при сохранении социальных связей.



Q3 – Самоконтроль

Хороший самоконтроль, умение управлять своими импульсами.



Q4 – Напряженность

Умеренный уровень напряженности, склонность к перфекционизму.



ОБЩИЙ ВЫВОД

Профиль отражает гармоничное сочетание интеллектуальных способностей, ответственности, эмоциональной стабильности и коммуникативной гибкости. Выраженных акцентуаций не выявлено.

5 РЕКОМЕНДАЦИИ



Использовать сильные стороны: интеллект, ответственность, эмпатию и самоконтроль.



Развивать уверенность в себе и гибкость в нестандартных ситуациях.



Поддерживать баланс между самостоятельностью и взаимодействием с другими.



Практиковать управление стрессом и снижать уровень излишней самокритичности.



Продолжать развитие интеллектуального потенциала и творческих способностей.

Понимание своих черт – ключ к развитию.
Осознанность позволяет превратить потенциал в результат.

ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ

8. МИС



МИС – методика исследования самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантеев).
Позволяет оценить уровень и особенности самоотношения личности по различным компонентам: самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес, самоуверенность, ожидание отношения от других и др.

1 О МЕТОДИКЕ

Методика направлена на изучение самоотношения как целостного образования, включающего когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Результаты помогают понять, насколько гармонично человек принимает и оценивает себя, и какие аспекты нуждаются в поддержке.



2 РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ШКАЛАМ МИС



3 ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

- Самоуверенность – высокая.** Испытуемая верит в свои силы и возможности.
- Саморуководство – среднее.** Способна планировать и управлять своим поведением, но есть потенциал для большей самостоятельности.
- Самопринятие и самоинтерес – ниже среднего.** Возможны сомнения в своей ценности, критичность к себе, сложности в принятии себя.
- Внутренняя конфликтность – высокая.** Есть внутренние противоречия, сомнения, напряжение.
- Ожидаемое отношение от других – среднее.** Важно мнение окружающих, но без сильной зависимости от него.

★ ОБЩИЙ ВЫВОД

Самоотношение в целом умеренно позитивное, но присутствуют внутренние противоречия и критичность к себе. Рекомендуется работа над принятием себя, снижением внутреннего напряжения и повышением самооценности.

4 РЕКОМЕНДАЦИИ

- Практиковать принятие себя и своих особенностей.
- Снижать самокритику, развивать доброжелательное отношение к себе.
- Ставить реалистичные цели и отмечать собственные достижения.
- Развивать внутреннюю опору, не опираясь чрезмерно на оценку окружающих.
- Работать с внутренними конфликтами через рефлекссию, письменные практики, диалог.

9. КЕЙРСИ (МВТИ)



Методика Кейрси (MBTI) определяет тип психологических предпочтений человека по четырем дихотомиям: источник энергии, способ восприятия информации, принятие решений, стиль жизни. Помогает лучше понять особенности личности, сильные стороны и направления развития.

1 РЕЗУЛЬТАТЫ

Тип личности:

ENFJ

Расшифровка типа:

E – Экстраверсия
N – Интуиция
F – Чувства
J – Рациональность (суждение)

2 ОПИСАНИЕ ТИПА ENFJ – «НАСТАВНИК»



Энергичные, харизматичные, вдохновляющие лидеры. Стремятся к гармонии и развитию людей и отношений.

- Ориентированы на людей и их потребности.
- Обладают развитой интуицией и эмпатией.
- Любят помогать, обучать, вдохновлять.
- Стремятся к порядку и планированию.
- Высокие коммуникативные навыки.

Сильные стороны: лидерство, эмпатия, ответственность, организованность, умение мотивировать и поддерживать других.

3 ПРЕДПОЧТЕНИЯ ПО ДИХОТОМИЯМ



4 РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТИПА ENFJ

- Использовать лидерские качества для вдохновения и поддержки других.
- Развивать навыки делегирования, чтобы не брать на себя слишком много.
- Находить время для отдыха и восстановления энергии.
- Продолжать развивать интуицию и стратегическое мышление.
- Стремиться к балансу между помощью другим и заботой о себе.

Понимание своего типа – это ключ к осознанному выбору, эффективным отношениям и раскрытию потенциала.

ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ

10. ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ



Методика «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, R. Plutchik, H. Kellerman, H.R. Conte) позволяет определить, какие защитные механизмы преобладают в поведении человека для снижения внутреннего напряжения и сохранения психологического благополучия.

1 О МЕТОДИКЕ

Методика основана на концепции Р. Плутчика и Х. Келлермана и оценивает 8 основных защитных механизмов. Каждый механизм отражает типичные способы, которые использует человек, чтобы справляться с трудными ситуациями, снижать тревогу и защищать свою самооценку.



2 ПРОФИЛЬ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ

Выраженность защитных механизмов (в баллах)

Вытеснение		13
Регрессия		11
Замещение		15
Отрицание		12
Проекция		9
Реактивное образование		8
Рационализация		14
Компенсация		10



3 КАК ЧИТАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ



Чем выше балл, тем чаще человек использует данный механизм в стрессовых ситуациях.



Умеренное использование защит – это норма, чрезмерное преобладание одного-двух механизмов может указывать на трудности в адаптации.



Ни один механизм не является «плохим» – все они выполняют важную функцию защиты психики.

4 ОПИСАНИЕ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ



Вытеснение

Неприятные мысли, желания или воспоминания вытесняются из сознания в бессознательное.

Баллы: 13 (высокая выраженность)



Регрессия

Возврат к более ранним, детским формам поведения в ответ на стресс.

Баллы: 11 (умеренная выраженность)



Замещение

Перенос эмоций с неприемлемого объекта на более безопасный.

Баллы: 15 (высокая выраженность)



Отрицание

Отказ признавать наличие проблемы или неприятной реальности.

Баллы: 12 (умеренно выражено)



Проекция

Приписывание собственных неприятных чувств и желаний другим людям.

Баллы: 9 (умеренно выражено)



Реактивное образование

Преувеличенное проявление противоположных чувств и установок.

Баллы: 8 (умеренно выражено)



Рационализация

Поиск логических объяснений для оправдания своих поступков и чувств.

Баллы: 14 (высокая выраженность)



Компенсация

Стремление компенсировать реальные или мнимые недостатки достижениями в других сферах.

Баллы: 10 (умеренно выражено)

5 ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

★ ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ



Наиболее выражены механизмы: замещение (15 баллов) и рационализация (14 баллов). Это говорит о склонности переносить эмоции на более безопасные объекты и искать логические объяснения своим действиям.



Высокий уровень вытеснения (13 баллов) и отрицания (12 баллов) может указывать на стремление избегать неприятных переживаний и не сталкиваться с проблемой напрямую.



Умеренные показатели по остальным механизмам свидетельствуют о гибкости защитного поведения и способности адаптироваться к различным ситуациям.

★ РЕКОМЕНДАЦИИ



Развивать осознанность своих эмоций и потребностей.



Учиться конструктивно выражать чувства, а не заменять их косвенными способами.



Работать над принятием трудностей и поиском реалистичных решений.



Поддерживать баланс между защитой и открытостью, чтобы сохранять психическое благополучие.

Защитные механизмы помогают нам справляться с трудностями.
Осознанность – ключ к внутренней свободе и развитию.

ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ

11. НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ



Методика «Несуществующее животное» (НЖ)

Проективная методика, направленная на изучение личности, её внутреннего мира, эмоционального состояния, страхов, конфликтов и ресурсов.

1 ИНСТРУКЦИЯ

«Придумайте и нарисуйте несуществующее животное. Дайте ему название».

2 РИСУНОК ИСПЫТУЕМОЙ



“Лириан”

3 ОПИСАНИЕ ЖИВОТНОГО СО СЛОВ ИСПЫТУЕМОЙ



Лириан – доброжелательное существо. Он очень любопытный, любит исследовать новые места и узнавать что-то новое. Лириан осторожный, но не боится трудностей. Он может постоять за себя и за тех, кто ему дорог. Лириан ценит свободу, не любит, когда его ограничивают. Ему важно чувствовать поддержку и понимание. Он мечтает найти своё место, где его примут таким, какой он есть.

4 АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ РИСУНКА



Большие уши – чувствительность к окружающему миру, развитая интуиция, потребность слышать и понимать.



Большие выразительные глаза – открытость, любознательность, стремление к контакту и эмоциональной связи.



Шипы на спине – защитные механизмы, внутренняя настороженность, потребность защищать себя.



Крылья – стремление к свободе, мечтательность, желание выйти за рамки ограничений.



Длинный хвост с кисточкой – чувствительность, эмоциональность, важность самовыражения и признания.



Узоры и пятна на теле – индивидуальность, потребность быть особенным, творческое начало.



Название животного: Лириан

5 ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ



САМООЦЕНКА и я-концепция

Животное выглядит уверенно и гармонично. Испытуемая воспринимает себя как сильного, но чувствительного человека, обладающего внутренними ресурсами и уникальностью.



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА

Выражены доброжелательность, эмпатия, привязанность к близким людям. Важны поддержка, принятие и эмоциональная безопасность.



ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

Наличие шипов и брони указывает на внутреннюю настороженность и опыт необходимости защищаться от возможных угроз или непонимания.



ПОТРЕБНОСТИ и МОТИВАЦИЯ

Стремление к свободе, самореализации, познанию нового. Потребность в личном пространстве и праве на собственный выбор.



РЕСУРСЫ и СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Любознательность, интуиция, креативность, смелость, способность адаптироваться и искать решения в сложных ситуациях.

6 ОБЩИЙ ВЫВОД



Испытуемая – чувствительная, добрая и любознательная личность с богатым внутренним миром. Она стремится к свободе и самореализации, ценит искренние отношения и поддержку. В то же время ей важно чувствовать защиту и принятие, чтобы полностью раскрыть свой потенциал. Рекомендуется развивать уверенность в себе, доверие к миру и навыки самоподдержки.

Каждый из нас уникален, как и своё воображаемое существо.
Понимание себя – первый шаг к гармонии и внутренней свободе.

12. ДЕРЕВО



Методика «Дерево»

Проективная методика, направленная на исследование личности, её эмоционального состояния, самооценки, внутреннего мира и ресурсов.

1 ИНСТРУКЦИЯ



«Нарисуйте дерево так, как Вы его представляете».

2 РИСУНОК ИСПЫТУЕМОЙ



3 АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ РИСУНКА



Крона – пышная, раскидистая, много листьев. Стремление к развитию, богатый внутренний мир, активность, жизненная энергия.



Ствол – толстый, устойчивый. Сила воли, уверенность в себе, устойчивость, надёжная опора на собственные ресурсы.



Ветви – направлены вверх и в стороны. Открытость миру, стремление к общению, желание расширять возможности.



Листья – мелкие, многочисленные. Чувствительность, впечатлительность, потребность в эмоциональном контакте.



Корни – хорошо прорисованы. Хорошая связь с прошлым, потребность в стабильности и безопасности.



Земля и трава – присутствуют. Ощущение опоры, реалистичность, практичность, умение заботиться о себе.

4 ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ



Испытуемая обладает хорошей жизненной энергией и внутренней силой. Стремится к росту и развитию.



Открыта миру и людям, инициативна, умеет устанавливать контакты и поддерживать отношения.



Чувствительная, эмпатичная, впечатлительная натура. Важно сохранять эмоциональный баланс.



Есть внутренняя опора и связь с ценностями. Потребность в стабильности и безопасности реализована.



Потенциал для дальнейшего личностного роста, реализации целей и планов.



ОБЩИЙ ВЫВОД

Испытуемая – сильная, чувствительная и открытая личность с хорошими внутренними ресурсами. Она устойчива, ориентирована на развитие и взаимодействие с миром, ценит стабильность и безопасность.

13. ДОМ



Методика «Дом»

Проективная методика, позволяющая исследовать представления человека о себе, семье, безопасности, отношении к людям и окружающему миру.

1 ИНСТРУКЦИЯ



«Нарисуйте дом так, как Вы его представляете».

2 РИСУНОК ИСПЫТУЕМОЙ



3 АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ РИСУНКА



Дом – двухэтажный, с крышей и трубой. Стремление к стабильности, надёжности, желание создать прочную основу для жизни.



Окна – несколько, с занавесками. Открытость миру, наблюдательность, потребность в контакте при сохранении личного пространства.



Дверь – центральная, с крыльцом. Доброжелательность, готовность взаимодействовать, приглашать людей в свой мир.



Деревья и кусты – есть. Потребность в уединении и комфорте, связь с природой, стремление к гармонии.



Забор – присутствует. Потребность в защите личных границ, чувство безопасности.



Дорожка к дому – есть. Открытость к общению, желание двигаться навстречу людям.

4 ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ



Испытуемая стремится к созданию безопасного и стабильного пространства для себя и близких.



Открыта к общению, но избирательна в контактах. Ценит свой личный комфорт и пространство.



Заботливая, ориентирована на семейные ценности, уют и гармонию в отношениях.



Есть потребность в уединении и отдыхе, умение восстанавливать силы в комфортной обстановке.



Важна защита личных границ и создание надёжного фундамента для будущего.



ОБЩИЙ ВЫВОД

Испытуемая – человек, для которого важны дом, уют, безопасность и близкие отношения. Она сочетает открытость и доброжелательность с потребностью в личном пространстве и защите.

Обе методики показывают наличие внутренних ресурсов, стремление к гармонии, стабильности и эмоциональной близости с окружающим миром.

ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ

14. ТЕМАТИЧЕСКИЙ АППЕРЦЕПТИВНЫЙ ТЕСТ (ТАТ)



Методика «Тематический апперцептивный тест (ТАТ)»

Проективная методика, направленная на исследование личности через анализ историй (рассказов), которые испытуемый сочиняет по предложенным картинкам. Позволяет выявить скрытые мотивы, потребности, конфликты и особенности взаимодействия с окружающим миром.

1 ИНСТРУКЦИЯ



«Посмотрите на каждую картинку и придумайте историю: что здесь происходит, о чём могут думать и чувствовать люди, чем всё может закончиться».



Пример истории испытуемой:

«Девушка готовится к важному экзамену. Она переживает, что может не справиться, но старается не сдаваться. Ей важно доказать себе и другим, что она способна на большее. В конце она собирается силы и успешно сдаёт экзамен, получая удовлетворение и гордость за себя».

2 ПРИМЕР КАРТИНКИ



3 АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ТЕМ



Достижение и успех

Стремление к достижению целей, высокая мотивация, желание проявить себя и быть признанной.



Страхи и тревоги

Беспокойство о неудаче, страх не соответствовать ожиданиям, переживания по поводу оценки окружающих.



Отношения с людьми

Потребность в поддержке и понимании, важность близких контактов, чувствительность к отношениям.



Самооценка и уверенность

Критичность к себе, стремление к самосовершенствованию, поиск подтверждения собственной значимости.



Жизненные установки

Настойчивость, ответственность, ориентация на будущее, желание контролировать свою жизнь.

4 ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ



Испытуемая мотивирована на достижения и самореализацию. Стремится к успеху и признанию.



Присутствуют тревожность и переживания по поводу оценки других, страх неудачи в значимых ситуациях.



Важна эмоциональная поддержка, близкие отношения играют значимую роль в жизни.



Самооценка зависит от результатов и внешней оценки. Есть склонность к самокритике, но при этом есть вера в себя.



Испытуемая целеустремлённая, ответственная, готова прикладывать усилия для достижения целей. Ориентирована на развитие.



ОБЩИЙ ВЫВОД

Испытуемая – целеустремлённая, чувствительная и ответственная личность. У неё выражена потребность в достижениях, признании и самореализации. Одновременно присутствуют переживания и тревожность, связанные с оценкой и страхом неудачи. Для успешного развития важно укреплять уверенность в себе и опираться на внутренние ресурсы.

КЛЮЧЕВЫЕ ВЫЯВЛЕННЫЕ АСПЕКТЫ



СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

- Настойчивость и трудолюбие.
- Стремление к развитию и новым знаниям.
- Способность к самоконтролю и ответственности.
- Эмпатичность и потребность в близких отношениях.
- Умение видеть перспективу и планировать будущее.



ВОЗМОЖНЫЕ ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ

- Конфликт между высокими требованиями к себе и страхом неудачи.
- Зависимость самооценки от внешней оценки.
- Переживания по поводу соответствия ожиданиям других.
- Склонность к излишнему анализу и самокритике.
- Трудности в расслаблении и принятии несовершенства.



ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

- Сильная внутренняя мотивация и воля к достижению целей.
- Способность к сопереживанию и установлению контакта.
- Творческий потенциал и гибкость мышления.
- Желание помогать другим и приносить пользу.
- Стремление к гармонии и порядку.

5 РЕКОМЕНДАЦИИ



Развивать уверенность в себе и опираться на собственные достижения.



Учиться снижать уровень тревожности: дыхательные практики, медитация, релаксация.



Ставить реалистичные цели и отмечать маленькие шаги к успеху.



Поддерживать близкие отношения и не бояться просить о помощи.



Развивать творческие способности и уделять время любимым занятиям.

Каждая история, которую мы сочиняем, – это путь к пониманию себя.
Осознавая свои мотивы и переживания, мы создаём свою лучшую историю.

ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ

15. ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ ЛИЧНОСТИ



Методика «Интегральный портрет личности»

Комплексный анализ результатов всех методик позволяет сформировать целостное представление о личности, её особенностях, внутренних ресурсах, потребностях и направлениях развития.

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА



Испытуемая – целеустремлённая, чувствительная и ответственная личность. Обладает высоким потенциалом к развитию, стремится к самореализации и установлению гармоничных отношений. Важны стабильность, безопасность, признание и возможность быть полезной людям.

2 КЛЮЧЕВЫЕ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ



Целеустремлённость и ответственность.



Эмпатия, доброжелательность, умение поддерживать людей.



Высокая потребность в безопасности и стабильности.



Настойчивость, трудолюбие и организованность.



Стремление к саморазвитию, обучению и достижению целей.

3 ВОЗМОЖНЫЕ ЗОНЫ РИСКА



Высокий уровень тревожности и склонность к переживаниям.



Страх неудачи и несоответствия ожиданиям окружающих.



Зависимость самооценки от внешней оценки и признания.



Риск эмоционального выгорания при перегрузках и стрессе.



Сложности с самокритикой, перфекционизм.

4 ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ



Чувствительная, эмпатичная, с развитой эмоциональной сферой.



Стремится к близким, доверительным отношениям.



Осторожна, ценит личные границы и безопасность.



Имеет внутренние опоры, но нуждается в поддержке и признании.



Подвержена тревожности и переживаниям в значимых ситуациях.

5 МОТИВАЦИЯ И ЦЕННОСТИ



Главные ценности: семья, близкие отношения, безопасность, честность, забота, развитие.



Мотивирована на достижения, самореализацию и личностный рост.



Стремится быть полезной, значимой для других.



Ценит комфорт, уют, гармонию и стабильность в жизни.

6 ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЙ ПРОФИЛЬ



Человек – природа 2 балла



Человек – техника 1 балл



Человек – знаковая система 6 баллов



Человек – художественный образ 3 балла



Человек – человек 8 баллов

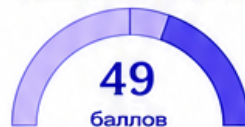


Наиболее комфортные сферы: «ЧЕЛОВЕК – ЧЕЛОВЕК» и «ЧЕЛОВЕК – ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА»

Подходящие направления: психология, педагогика, медицина, управление персоналом, консультирование, перевод, финансы, аналитика, IT и др.

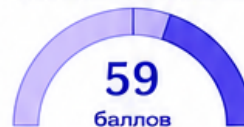
7 УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ

Реактивная тревожность
(реакция на ситуацию)



ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
На данный момент испытуемая находится в стрессовой ситуации.

Личностная тревожность
(постоянное волнение)



ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
Склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций.



РЕКОМЕНДАЦИЯ

Снижать тревожность: дыхательные практики, медитация, релаксация, планирование, развитие уверенности в себе.

8 ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ



Устойчивые жизненные ориентиры и ценности.



Способность к эмпатии и поддержке других.



Высокая работоспособность и настойчивость.



Желание развиваться и двигаться вперёд.



Потребность в близких отношениях и семье.

9 ПОТРЕБНОСТИ



В безопасности и стабильности.



В любви, принятии и поддержке.



В общении и принадлежности.



В самореализации и развитии.



В отдыхе и восстановлении сил.

10 НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ



Развивать уверенность в себе и самооценку.



Работать с тревожностью и страхами.



Учиться делегировать и не брать на себя чрезмерную ответственность.



Поддерживать баланс между своими интересами и заботой о других.



Продолжать развивать профессиональные навыки и личный потенциал.

11 ОБЩИЙ ВЫВОД



Испытуемая – гармоничная, чувствительная и ответственная личность с высоким потенциалом к развитию. Она стремится к значимым отношениям, самореализации и стабильной, безопасной жизни. Несмотря на высокий уровень тревожности, обладает внутренними ресурсами, настойчивостью и мотивацией для достижения целей. Рекомендуется продолжать развивать уверенность, снижать тревожность и раскрывать свой потенциал в выбранных сферах деятельности.

Ваши сильные стороны – это основа вашего будущего.

Развивайте их, опирайтесь на себя и двигайтесь к своим целям уверенно и осознанно!