



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Московский
Государственный
Университет
имени М.В. Ломоносова
Факультет психологии

АНКЕТНЫЕ ДАННЫЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ



АНКЕТНЫЕ ДАННЫЕ



ПОЛ / ВОЗРАСТ

Женский, 34 года



МЕСТО ПРОЖИВАНИЯ

Москва



ОБРАЗОВАНИЕ

Высшее, кандидат
филологических наук



СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Не замужем, детей нет



РОД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Научный сотрудник,
репетитор, редактор



ЦЕЛЬ ОБРАЩЕНИЯ

Изучение себя
и интерес к психологии

ВЫВОД

Испытуемая — образованная, профессионально реализованная женщина, находящаяся на этапе активного личностного самопознания и поиска глубинного понимания себя. Высокая академическая и профессиональная вовлеченность сочетается с внутренним интересом к психологическим знаниям.



ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ



ПОЗЫ И ДВИЖЕНИЯ

- В сидячем положении руки держит перед собой, ноги параллельны друг другу — открытость и доверие.
- Много предварительных движений (перекладывает вещи, перемещается, акцент на тепле/холоде, чистоте) — тревожность.
- Через касание вещей и гармонизацию состояния пытается успокоиться и избавиться от страхов, связанных с ощущением нечистоты.
- Вероятно, неосознанные ритуальные действия как защита от внешнего мира, страх одиночества.



ПОХОДКА

Ходит медленно, немного демонстративно — желание привлечь внимание, рассудительность, последовательность действий.



МИМИКА, ГЛАЗНОЙ КОНТАКТ

Часто смотрит в глаза, ищет контакт — душевность, контактность, эмпатия.



РЕЧЬ

Голос приятный, веселый, звонкий. Часто смеется. Речь отражает энергетику человека — харизма, притягательность, умение показывать себя.



ПРИЧЕСКА, МАКИЯЖ

Макияж аккуратный, подчеркивающий естественную красоту — стремление к комфорту.



СТИЛЬ ОДЕЖДЫ

- Предпочитает яркие цвета (розовый, красный, фиолетовые оттенки).
- На встречах — платье или классическая одежда.
- Одежда ориентирована на женственность, яркость, колорит.
- Сочетание позитива, интереса к мистике и сексуальности.
- Выделяется среди толпы, запоминается оригинальностью и вкусом.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДТЕКСТ ПОВЕДЕНИЯ

- Внешняя открытость и жизнерадостность сочетаются с внутренней тревожностью.
- Акцент на внешнем благополучии как способ компенсации внутренних переживаний.
- Склонность к созданию уюта и контроля среды для снижения тревоги.



ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

Яркая, открытая, жизнерадостная девушка. По поведению — отзывчива, харизматична и общительна. Присутствуют черты сомнений в себе и выраженная тревожность, проявляющаяся в бытовом аспекте (чистота, запахи, состояние и т.п.).

Склонна фокусироваться на внешнем благополучии, подавляя внутренние тревоги.



КЛЮЧЕВЫЕ ВЫВОДЫ



ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Высокая социальная открытость, харизматичность, эмпатия, умение устанавливать контакт и привлекать внимание.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСКИ

Повышенная тревожность, склонность к ритуализации, страх одиночества, сомнения в себе.



АДАПТАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

Стремление к комфорту, способность к саморегуляции через действия, развитая рефлексия (интерес к психологии).



АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

Работа с тревожностью и самооценкой, развитие внутренней опоры и принятия себя.



О ПЕРВОЙ БЕСЕДЕ

В первой беседе представлены ответы испытуемой на значимые темы. Описаны лишь наиболее выраженные реакции психики и психологические акценты.



КЛЮЧЕВЫЕ ТЕМЫ БЕСЕДЫ



СЕМЬЯ

«Родилась в неполной семье. Росла без отца, я его не знаю. Но несмотря на это моя семья добрая, уютная, боящаяся за ребенка — меня. Мои бабушка, дедушка и мама создавали мне уют».

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АКЦЕНТЫ

- Значимость отцовской фигуры, её отсутствие.
- Противопоставление («но несмотря на это») — компенсация через акцент на доброте и уюте.
- Страх неполноты и поиск опоры в мужчине.
- Потребность в создании уюта как способ самоподдержки.



РАННЕЕ ДЕТСТВО

«В детский сад не ходила. Меня не взяли туда, потому что были слабые мышцы. Еще часто болела. Сказали сидеть дома. Сидела дома с бабушкой. Всему учила бабушка. Иногда мама. Дед не принимал участие, потому что мама запрещала вмешиваться мужчинам в детское воспитание. Была одна подруга во дворе. Общались до трех лет. Потом перестала дружить».

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АКЦЕНТЫ

- Переживание собственной слабости и уязвимости.
- Зависимость от одобрения и решений значимых взрослых.
- Ограничение присутствия мужчин в жизни (установка матери).
- Ранняя потеря близкой связи → возможный страх утраты и одиночества.



ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ

«В школе училась хорошо, но меня часто ругали за поведение. Не любила списывать, прогуливать. За это меня не понимали. Была любимцей учителей. Мало общалась с ребятами. Чувствовала себя не такой, как все. Хотела быть лучшей ученицей во всем, но не всегда получалось».

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АКЦЕНТЫ

- Высокие требования к себе, стремление к идеалу.
- Перфекционизм, чувствительность к оценкам.
- Чувство «инаковости», недостаток принятия сверстниками.
- Склонность к внутренней изоляции при внешней успешности.



НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

«Сейчас у меня много дел и планов. Работаю, учусь и занимаюсь саморазвитием. Иногда с этим бывает трудно. Я стараюсь подстроиться под человека, под его эмоцию. Мне трудно перебороть настроение другого человека, вывести его из ступора. Но я стараюсь».

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АКЦЕНТЫ

- Высокая активность, многозадачность, целеустремленность.
- Чувствительность к эмоциональному состоянию других.
- Трудность влияния на чужие эмоции → переживание бессилия и ответственности за других.
- Склонность к адаптации и подстройке под окружение.



ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ

«Я стараюсь ориентироваться на себя, на свои чувства и переживания. Слушать себя, слушать другого, потом уже действовать. Часто страх мешает мне, отнимает у меня силы, мне трудно идти против этого переживания».

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АКЦЕНТЫ

- Ориентация на внутренний мир, рефлексивность.
- Страх как главный внутренний барьер.
- Конфликт между желанием действовать и избегать дискомфорта.
- Тревожность, сниженная уверенность в себе.



КОНТРОЛЬ И ГРАНИЦЫ

«Часто я бываю контролирующей, вижу, как могу регламентировать и ограничивать жизнь других людей, но стараюсь себя сдерживать, просто наблюдать. Мне не нравится паниковать из-за ерунды, как потом оказывается. Мне не нравится эта погруженность в негатив и думание отрицательными категориями».

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АКЦЕНТЫ

- Осознание собственной склонности к контролю.
- Внутренний конфликт между контролем и принятием.
- Неприятие негативного мышления, стремление к позитиву.
- Желание сохранять контроль над собой и ситуацией.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ (ПО ДАННЫМ ПЕРВОЙ БЕСЕДЫ)

- Чувствительная, эмпатичная, ориентирована на других.
- Высокие внутренние стандарты и ответственность.
- Склонность к тревожности и самокритике.
- Стремление к идеалу при страхе ошибки и осуждения.
- Потребность в поддержке, принятии и опоре.
- Хорошая рефлексия и стремление к саморазвитию.



РЕСУРСЫ И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

- Интеллект и академические достижения.
- Рефлексия и осознанность.
- Эмпатия и умение слушать других.
- Стремление к развитию и самосовершенствованию.
- Ответственность, трудолюбие, настойчивость.
- Способность к самоконтролю и анализу.



КЛЮЧЕВЫЕ ВЫВОДЫ



Главная внутренняя тема — поиск опоры и принятия при чувстве уязвимости и тревожности.



Высокая чувствительность к отношениям и эмоциям других людей при трудности сохранения собственных границ.



Сильная мотивация к развитию и достижениям, но существует риск переутомления и самообесценивания.



Потребность в опоре, безопасности и принятии является ключевой для эмоционального благополучия.



Потенциал для роста связан с развитием уверенности в себе, принятием и доверием к миру.



О МЕТОДИКЕ

Свободное самописание — развернутый рассказ испытуемой о себе, своих качествах, переживаниях, трудностях и ценностях. Текст отражает представления о себе, самооценку, ведущие потребности, установки и внутренние конфликты.



САМООПИСАНИЕ: ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ



ВНУТРЕННИЙ МИР

- Чувствительная, ранимая, переживает настроения и состояние других людей.
- Часто ориентируется на чувства и переживания.
- Страх мешает**, отнимает силы, оптимизм, мешает двигаться вперед.
- Трудно идти против переживаний** и отнимать у себя силы.



ПЕРЕЖИВАНИЯ И ЭМОЦИИ

- Часто чувствует и переживает за других.
- Страх мешает, отнимает силы, вызывает трудности.
- Переживания мешают настроению и мешают действовать.
- Стремится избавиться от страхов, нерешенных проблем, привычки к негативу.



ЦЕЛИ И СТРЕМЛЕНИЯ

- Стремится строить жизнь под человека, под его эмоцию.
- Хочет действовать и выводить другого из ступора.
- Стремится ориентироваться на себя, а не на чувства и переживания других.
- Хочет ставить границы и показывать людям, что нарушения недопустимы.
- Стремится любить и уважать себя, принимать свое тело и внешний вид.



ТРУДНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ

- Не нравится контролировать и ограничивать жизнь других людей.
- Трудно сдерживать себя, просто наблюдать.
- Не нравится паниковать из-за ерунды.
- Неприязнь к негативным паттернам поведения.
- Стремится избавиться от склонности к разрушению и деструктивным категориям.



ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ

- Слушает себя, слушает другого, потом уже действует.
- Опыт негативных отношений: часто отнимали силы.
- Стремится контролировать и ограничивать жизнь других, но хочет научиться сдерживаться и наблюдать.



ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ

- Не нравится жизнь, когда нет уверенности и себе и в отношении окружающих.
- Не нравится само раздражение и плохое настроение.
- Хочет уважать себя, любить себя, принимать себя.
- Хочет обуздать привычку паниковать, быть более спокойной и уверенной.



ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА

- Умеет ставить границы и показывать, что нарушения недопустимы.
- Умеет выделять действия, отмечая их отношения к себе.
- Стремится быть позитивной, принимать хорошее, ограничивать негативное.
- Умеет принимать свое тело, свой внешний вид, постепенно начинает любить и уважать себя.



ЖЕЛАЕМЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

- Вывести себя из ступора, действовать.
- Ограничивать и регулировать жизнь других, но не через контроль.
- Научиться просто наблюдать.
- Свободно ориентироваться на себя.
- Любить и уважать себя.
- Принять хорошее, ограничить негативное.
- Избавиться от склонности к разрушению.



КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА И МАРКЕРЫ

страх переживания эмоции
трудно контролировать ограничивать
наблюдать действовать границы
любить себя уважать себя принимать себя
позитив негатив паника уверенность
сдерживание избавиться саморазвитие



ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ

- Стремление к личной свободе и самостоятельности.
- Потребность в уважении и любви к себе.
- Потребность в безопасности и эмоциональной стабильности.
- Желание помогать другим и поддерживать их.
- Стремление к самоконтролю и внутренней гармонии.
- Ориентация на личностный рост и преодоление внутренних барьеров.



СКРЫТЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

- Потребность в принятии и поддержке.
- Потребность в признании собственной значимости.
- Потребность в безопасности в отношениях.
- Потребность в уменьшении тревожности и страхов.
- Потребность в реализации своего потенциала.



ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ВЫВОД



САМООСОЗНАНИЕ

Высокий уровень саморефлексии, умение анализировать свои чувства, действия и отношения.



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Высокая чувствительность и эмпатия, склонность к сопереживанию и тревожности.



ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ

Противоречие между желанием контролировать и стремлением к свободе, между страхами и желанием действовать.



ПОТЕНЦИАЛ РОСТА

Четкое осознание целей и ресурсов для изменений, мотивация к личностному развитию.



РЕКОМЕНДУЕМОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Работа с тревожностью, самопринятием, границами, самоконтролем и развитием уверенности в себе.



О МЕТОДИКЕ

Методика «Не-Я» направлена на выявление качеств и черт, которые человек не принимает в себе, отвергает или вытесняет. Анализ позволяет понять внутренние конфликты, источники напряжения и направления личностного роста.



РЕЗУЛЬТАТЫ МЕТОДИКИ «НЕ-Я»

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ



73

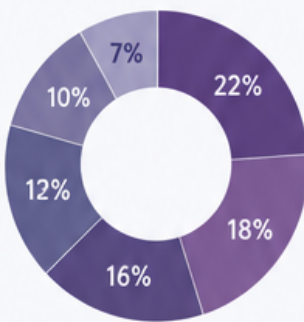
качества указано
испытуемой
как «не-Я»



5,2

среднее количество
непринимаемых
качеств в одной
категории

СТРУКТУРА ОТВЕТОВ ПО КАТЕГОРИЯМ



- Личностные черты (22%)
- Эмоциональные проявления (18%)
- Поведение и поступки (16%)
- Коммуникативные особенности (15%)
- Интеллектуальные особенности (12%)
- Физические качества (10%)
- Прочее (7%)

ТОП-10 НАИБОЛЕЕ НЕПРИНИМАЕМЫХ КАЧЕСТВ

- Нерешительность
- Лень
- Неуверенность в себе
- Обидчивость
- Зависимость от мнения других
- Тревожность
- Вспыльчивость
- Неорганизованность
- Склонность к критике себя
- Пассивность

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ: КЛЮЧЕВЫЕ ГРУППЫ НЕПРИНИМАЕМЫХ КАЧЕСТВ



ЛИЧНОСТНЫЕ ЧЕРТЫ

- Нерешительность
- Неуверенность в себе
- Зависимость от мнения других
- Слабохарактерность
- Неорганизованность
- Пассивность
- Инфантильность
- Замкнутость
- Подозрительность

Стремление к уверенности, самостоятельности и внутренней опоре. Непринятие слабости и зависимости.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Тревожность
- Обидчивость
- Вспыльчивость
- Раздражительность
- Плаксивость
- Страхи
- Ревность
- Зависть
- Неумение контролировать эмоции

Непринятие слабых, «негативных» эмоций. Стремление быть спокойной, уравновешенной, не показывать уязвимости.



ПОВЕДЕНИЕ И ПОСТУПКИ

- Лень
- Прокрастинация
- Избегание ответственности
- Склонность откладывать
- Недисциплинированность
- Импульсивные поступки
- Пассивное поведение
- Склонность к конфликтам

Конфликт между желанием действовать и реальными трудностями саморегуляции. Страх несоответствия своим стандартам.



КОММУНИКАТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- Болтливость
- Замкнутость
- Неумение отстаивать свои границы
- Конфликтность
- Зависимость в общении
- Неумение слушать
- Сарказм
- Склонность к критике других

Стремление к гармоничным отношениям, но трудности в установлении границ и выражении себя.



ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- Невнимательность
- Рассеянность
- Склонность к сомнениям
- Низкая концентрация
- Недостаток знаний
- Нелогичность мышления
- Медлительность ума

Высокие требования к своему интеллекту и продуктивности. Страх показаться некомпетентной.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ



ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ

Большое количество непринимаемых качеств указывает на выраженный внутренний конфликт между реальным «Я» и идеальным образом себя.



МЕХАНИЗМ ЗАЩИТЫ

Отвержение части своих черт может быть способом психологической защиты: вытеснение, отрицание, проекция.



ПОСЛЕДСТВИЯ

Внутреннее напряжение, тревожность, самокритика, чувство вины, снижение самооценки и уверенности в себе.



РЕСУРС ДЛЯ РОСТА

Осознание и принятие непринимаемых качеств — важный шаг к целостности, саморазвитию и внутренней свободе.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ



САМОПРИНЯТИЕ

Развитие принятия себя через осознание и признание всех своих сторон.

- Практики осознанности
- Дневник самопринятия
- Работа с самооценностью



РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ

Обучение распознаванию и экологичному выражению эмоций.

- Техники саморегуляции
- Проработка тревоги и страха
- Развитие эмоциональной устойчивости



РАЗВИТИЕ РЕСУРСОВ

Укрепление уверенности, самостоятельности и ответственности.

- Постановка целей
- Малые шаги к изменениям
- Формирование новых привычек



КОММУНИКАЦИЯ

Развитие навыков общения и установления здоровых границ.

- Уверенное поведение
- Активное слушание
- Честное выражение своих потребностей



ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Постепенная интеграция непринимаемых качеств и превращение их в ресурсы.

- Рефлексия
- Психотерапия
- Коучинг / наставничество



КЛЮЧЕВОЙ ВЫВОД

Список «не-Я» отражает области внутреннего сопротивления и непринятия. Работа с ними позволит снизить внутренний конфликт, повысить самооценку и построить более гармоничные отношения с собой и окружающими.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

ММРІ: МНОГОФАКТОРНЫЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК МИННЕСОТЫ

Московский
Государственный
Университет
имени М.В. Ломоносова
Факультет психологии

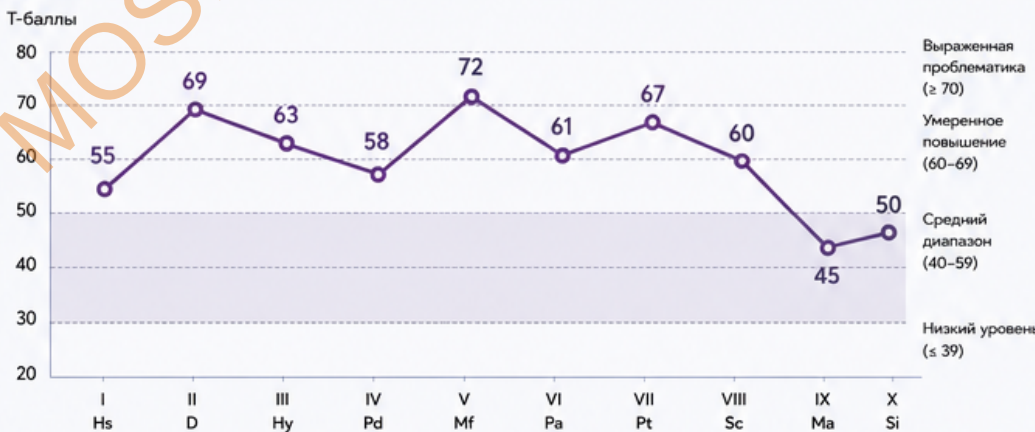


О МЕТОДИКЕ

ММРІ — стандартизированный опросник для оценки структуры личности и психологического состояния. Позволяет выявить клинические синдромы, особенности личности, защитные механизмы и ресурсы. В профиле представлены Т-баллы по клиническим шкалам (валидный профиль).



ПРОФИЛЬ ПО КЛИНИЧЕСКИМ ШКАЛАМ (Т-БАЛЛЫ)



I (Hs) Ипохондрия
II (D) Депрессия
III (Hy) Истерия
IV (Pd) Психопатия

V (Mf) Мужественность–женственность
VI (Pa) Паранойяльность
VII (Pt) Психастения
VIII (Sc) Шизоидность

IX (Ma) Гипомания
X (Si) Социальная интроверсия

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПРОФИЛЯ

- Наиболее выраженные подьёмы: шкалы V (72), II (69), VII (67), III (63), VI (61).
- Умеренные показатели: I (55), IV (58), VIII (60), X (50).
- Низкий показатель по шкале IX (45) свидетельствует об отсутствии тенденций к гипомании.
- Профиль валидный. Протокол интерпретируем.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОВЫШЕННЫХ ШКАЛ



V (Mf)
Мужественность–женственность
T = 72

- Выраженная чувствительность, эмпатия, эмоциональность.
- Высокая потребность в гармоничных отношениях.
- Склонность к самоанализу, эстетическим интересам.

Подчеркнутая эмоциональная отзывчивость, развитая чувствительность.



II (D)
Депрессия
T = 69

- Склонность к переживанию тревоги, грусти, пессимизму.
- Чувство неудовлетворённости, сниженный фон настроения.
- Самокритичность, переживание неудач как личных поражений.

Эмоциональная уязвимость, склонность к снижению настроения.



VII (Pt)
Психастения
T = 67

- Тревожность, напряжённость, внутреннее беспокойство.
- Склонность к сомнениям, самоконтролю и самоограничению.
- Трудности в принятии решений, перфекционизм.

Высокая тревожность, самоанализ, потребность в порядке и контроле.



III (Hy)
Истерия
T = 63

- Стремление к принятию, одобрению, вниманию.
- Желание нравиться, быть привлекательной.
- Использование социальных стратегий для поддержки самооценки.

Потребность во внимании и признании, демонстративность в межличностных отношениях.



VI (Pa)
Паранойяльность
T = 61

- Повышенная подозрительность, чувствительность к критике.
- Склонность к обидам, недоверию, настороженности.
- Ощущение, что окружающие недооценивают или недоброжелательны.

Недоверие, ранимость, повышенная чувствительность к межличностным ситуациям.



IV (Pd)
Психопатия
T = 58

- Независимость, стремление к самостоятельности.
- Импульсивность, упрямство в ответ на ограничения.
- Склонность к нарушению правил при внутреннем сопротивлении.

Независимость, сопротивление контролю, возможна импульсивность в конфликтных ситуациях.



I (Hs)
Ипохондрия
T = 55

- Озабоченность здоровьем, самоучувствием.
- Склонность фиксироваться на телесных ощущениях.
- Осторожность, дисадаптивность.

Умеренная фиксация на здоровье, аккуратность и добросовестность.



VIII (Sc)
Шизоидность
T = 60

- Склонность к уединению, внутренней закрытости.
- Богатый внутренний мир, интерес к абстрактным идеям.
- Эмоциональная отстранённость.

Интровертированность, склонность к одиночеству и внутренним переживаниям.



X (Si)
Социальная интроверсия
T = 50

- Умеренная сдержанность в общении.
- Избирательность контактов.
- Комфорт в узком кругу людей.

Умеренная выраженность интроверсии, потребность в личном пространстве.



IX (Ma)
Гипомания
T = 45

- Низкий уровень активности и возбуждения.
- Отсутствие тенденций к эйфории, неустойчивости, риску.
- Реалистичность, сдержанность.

Отсутствие гипоманиакальных тенденций, стабильный эмоциональный фон.

★ КЛЮЧЕВЫЕ ВЫВОДЫ



Преобладание тревожно-депрессивных и астенических тенденций (II, VII).



Высокая эмоциональность, чувствительность и потребность в принятии (V, III).



Повышенная ранимость, недоверие и чувствительность к оценке окружающих (VI).



Склонность к интроверсии, самоанализу и уединению (VIII, X).



Сохранены самоконтроль, рефлексивность и стремление к порядку (VII, I).



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ



СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

Техники релаксации, развитие навыков саморегуляции, когнитивная работа с тревожными мыслями.



ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ

Работа с принятием себя, укрепление уверенности, поддержка самооценки независимо от оценки других.



РАЗВИТИЕ ДОВЕРИЯ

Исследование установок в отношениях, работа с обидами и подозрительностью, выстраивание безопасных границ.



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Поддерживающая терапия для снижения симптомов депрессии и эмоциональной уязвимости.



РАСКРЫТИЕ РЕСУРСОВ

Опора на чувствительность, эмпатию, рефлексивность, стремление к развитию и самопознанию.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

KETTEL 16 PF: ОПРОСНИК ЛИЧНОСТИ Р. КЕТТЕЛЛА (16 ФАКТОРОВ)

Московский
Государственный
Университет
имени М.В. Ломоносова
Факультет психологии



О МЕТОДИКЕ

Опросник 16 PF (Р. Кеттелл) предназначен для оценки индивидуально-психологических особенностей личности по 16 базовым факторам. Позволяет определить выраженность личностных черт и тенденций поведения. В профиле представлены стеновые оценки (стены: 1–10, где 5–6 — средний диапазон).



ПРОФИЛЬ 16 ФАКТОРОВ (СТЕНОВЫЕ ОЦЕНКИ)

ФАКТОР	СТЕН (1–10)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ИНТЕРПРЕТАЦИЯ
1 А Теплота Доброжелательность, открытость в общении	8											Высокая доброжелательность, открытость, эмпатичность.
2 В Рассудительность Способность мыслить отвлеченно	6											Выше среднего. Хорошо аналитические способности.
3 С Эмоциональная устойчивость Устойчивость к стрессу, уравновешенность	4											Ниже среднего. Повышенная чувствительность к стрессу.
4 Е Доминантность Напористость, стремление к лидерству	6											Выше среднего. Уверенность, умение отстаивать свои позиции.
5 Ф Живость Энергичность, активность	7											Высокая активность, жизнерадостность, энергичность.
6 Г Правильность Моральность, чувство долга, ответственность	7											Выражены чувство долга, принципиальность, ответственность.
7 Н Смелость Склонность к риску, социальная смелость	5											Средний уровень. Умеренная склонность к риску.
8 I Чувствительность Впечатлительность, тонкость восприятия	8											Высокая чувствительность, тонкая реакция на окружение.

ФАКТОР	СТЕН (1–10)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ИНТЕРПРЕТАЦИЯ
9 Л Подозрительность Осторожность, недоверие к людям	3											Ниже среднего. Открытость, доверие к людям.
10 М Мечтательность Склонность к мечтам, богатое воображение	8											Высокая мечтательность, воображение, креативность.
11 N Дипломатичность Тактичность, умение находить подход	7											Высокая тактичность, дипломатичность, умение договариваться.
12 О Тревожность Склонность к чувству вины, беспокойству	4											Ниже среднего. Умеренная тревожность.
13 Q1 Радикализм Гибкость мышления, открытость новому	7											Высокая гибкость мышления, открытость изменениям.
14 Q2 Самодостаточность Самостоятельность, опора на себя	6											Выше среднего. Самостоятельность, уверенность в себе.
15 Q3 Самоконтроль Дисциплинированность, контроль поведения	6											Выше среднего. Хороший самоконтроль, сдержанность.
16 Q4 Напряженность Внутреннее напряжение, мотивация к достижению	6											Выше среднего. Умеренное внутреннее напряжение, стремление к успеху.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПРОФИЛЯ



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА

Высокая чувствительность и эмпатия сочетаются с умеренной тревожностью и уязвимостью к стрессу. Богатый внутренний мир и развитие воображения.



СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА

Доброжелательность, открытость, дипломатичность и тактичность способствуют установлению гармоничных отношений с окружающими.



ЛИЧНОСТНАЯ ЗРЕЛОСТЬ

Выражены ответственность, самодостаточность, самоконтроль и стремление к достижению целей. Способность опираться на себя и принимать самостоятельные решения.



КОГНИТИВНАЯ СФЕРА

Хорошие аналитические способности, гибкость мышления и открытость новому. Склонность к креативности и нестандартному подходу.



ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ

Рекомендуется работа над повышением стрессоустойчивости и снижением внутренней напряженности. Развитие уверенности в себе и устойчивости к критике.



СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Эмпатия, ответственность, дипломатичность, креативность, самодостаточность, энергичность и стремление к личному росту.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

- Развитие навыков управления стрессом
- Практики релаксации и саморегуляции
- Работа с тревожностью



УВЕРЕННОСТЬ И САМООЦЕНКА

- Укрепление уверенности в себе
- Принятие своих чувств и особенностей
- Работа с внутренними сомнениями



КОММУНИКАЦИЯ И ОТНОШЕНИЯ

- Поддержание открытого и доверительного общения
- Развитие навыков конструктивного диалога
- Установление границ



КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ

- Использование креативного потенциала
- Развитие аналитических и исследовательских навыков



ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

- Постановка реалистичных целей
- Планирование и достижение результатов
- Поддержание мотивации



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

МИС (МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ САМООТНОШЕНИЯ)

Московский
Государственный
Университет
имени М.В. Ломоносова
Факультет психологии



О МЕТОДИКЕ

МИС измеряет структуру самооотношения — как человек относится к себе самому. Результаты отражают внутреннее видение себя, а не то, каким человек может быть для других. Профиль оценок представлен в стеновых баллах (1–10), где 5–6 — средний диапазон.



РЕЗУЛЬТАТЫ МИС: ПРОФИЛЬ ПО 9 ФАКТОРАМ

№	ФАКТОР	СТЕН (1–10)	УРОВЕНЬ	КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
1	Закрытость	6	Средний	Некоторая закрытость. Стремление к конформности и одобрению со стороны других людей.
2	Самоуверенность	8	Высокий	Уважение к себе. Волевой, надежный человек. Высокая уверенность и ощущение силы «Я».
3	Саморуководство	6	Средний	Умеренная самостоятельность. Способность управлять собой и своими действиями.
4	Отраженное самооотношение	5	Средний	Средняя чувствительность к оценке других. Ориентация на одобрение, но без сильной зависимости.
5	Самоценность	9	Очень высокий	Ощущение ценности себя и значимости для других. Богатый внутренний мир, способность вызывать глубокие чувства.
6	Самопринятие	7	Высокий	Любовь к себе, принятие своих достоинств и недостатков. Одобрение своих желаний и планов.
7	Самопривязанность	7	Высокий	Положительное отношение к себе, нежелание кардинальных изменений. Наличие самодовольства.
8	Внутренняя конфликтность	5	Средний	Отсутствие ярко выраженного внутреннего конфликта «Я». Жизнь текущим днем, действие по внутренним установкам.
9	Самообвинение	3	Низкий	Отсутствие чувства вины и сильных отрицательных эмоций в адрес себя. Спокойное восприятие реальности.

ПРОФИЛЬ САМООТНОШЕНИЯ



- ↑ Высокие показатели (7–10) — выраженная черта.
- Средние показатели (5–6) — умеренная выраженность.
- ↓ Низкие показатели (1–4) — слабая выраженность.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ



ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ

Профиль сбалансированный с преобладанием положительного самооотношения. Выражены уверенность, самооценку и принятие себя. Низкий уровень самообвинения говорит о внутреннем спокойствии и защите от излишнего негативного самоанализа.



СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

- Высокая самооценка и уверенность в себе.
- Чувство собственной ценности и значимости.
- Принятие себя и своих особенностей.
- Спокойное отношение к себе, отсутствие чувства вины.



ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ

- Некоторая закрытость может ограничивать глубину близких контактов.
- Склонность к сохранению привычного может мешать гибкости и адаптации к изменениям.
- Самодовольство может снижать мотивацию к росту.



ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

- Воля и надежность.
- Самостоятельность в принятии решений.
- Эмоциональная зрелость и стабильность.
- Способность вызывать доверие и симпатию у других.



ПОТРЕБНОСТИ И ЗОНЫ РОСТА

- Развитие открытости и доверия.
- Гибкость в мышлении и готовность к изменениям.
- Глубинная работа с возможным самодовольством и расширением самосознания.



КЛЮЧЕВЫЕ ВЫВОДЫ

- Испытуемая имеет выраженное позитивное самооотношение, основанное на уважении, принятии и высокой самооценке.
- Профиль показывает эмоциональную устойчивость и отсутствие выраженной внутренней конфликтности и чувства вины.
- Некоторые зоны (закрытость, самопривязанность) могут ограничивать психологическую гибкость и открытость новому опыту.
- Внутренние ресурсы личности создают хорошую базу для личностного роста и построения гармоничных отношений с собой и другими.



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ



Развитие открытости и доверия
Практики уязвимости, развитие глубинного общения.



Гибкость и адаптивность
Работа с принятием изменений, выход из зоны комфорта.



Расширение самосознания
Рефлексия, ведение дневника, исследование своих мотивов.



Поддержание позитивного самооотношения
Укрепление любви к себе, забота о себе и своих потребностях.



Результаты МИС отражают внутреннее видение себя на момент обследования и могут изменяться в процессе личностного роста и работы над собой.

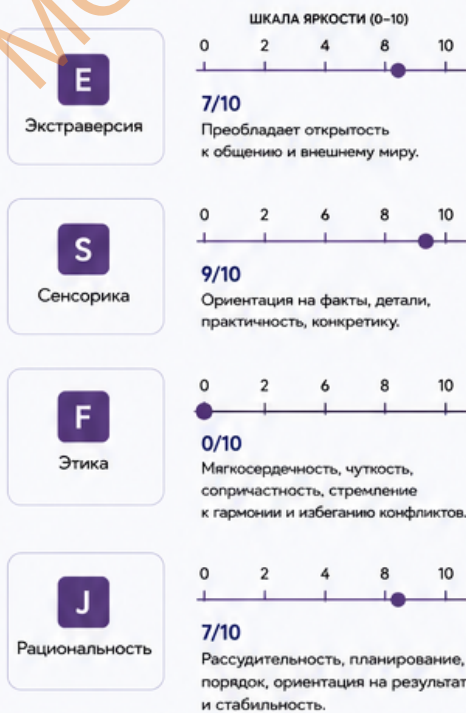


О МЕТОДИКАХ

Методика Кейрси определяет психологический тип личности по предпочтениям в получении информации и принятии решений.
КОТ — тест на интеллектуальные проявления и реакции на стресс.

КЕЙРСИ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ЛИЧНОСТИ

РЕЗУЛЬТАТ: ТИП ESFJ



ХАРАКТЕРИСТИКИ ТИПА ESFJ

- Открытость и общительность
- Практичность и ориентация на реальные потребности
- Житейская мудрость и здравый смысл
- Гостеприимность и дружелюбие
- Ответственность и надежность
- Рассудительность и последовательность
- Гуманность и желание помочь другим
- Сопричастность и умение поддерживать

КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- Легче воспринимает цифры, факты, детали, нежели что-то неопределенное и неструктурированное.
- Стремится к гармоничным отношениям с окружением, учитывает интересы людей.
- Старается избегать конфликтов и помогает другим.
- Предпочитает планировать заранее свои действия и любит порядок.
- При непонимании или несогласии может проявлять раздражение.

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

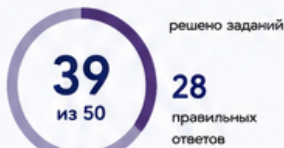
Основные склонности: стремление к порядку и желание помогать другим людям.

Подходящие направления деятельности:

- Преподаватель, репетитор
- Воспитатель
- Врач, медсестра
- Специалист нетрадиционной медицины
- Офис-менеджер, администратор
- Духовник, священник
- Консультант
- Ветеринар
- Массажист, фитнес-тренер
- Косметолог, парикмахер
- Социальный работник
- Переводчик

КОТ: ТЕСТ НА ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ И РЕАКЦИИ НА СТРЕСС

ОБЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



Очень высокий уровень интеллекта

Соответствует интеллекту начальников и директоров научных институтов и исследовательских лабораторий.

ПОКАЗАТЕЛИ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ

НАПРАВЛЕНИЕ	РЕЗУЛЬТАТ	ИНТЕРПРЕТАЦИЯ
Продуктивность деятельности	Средняя (~50%)	Около 50% задуманного не реализуется в связи с большим уровнем притязаний и возможной гиперактивностью.
Способность обобщения и анализа материала (задания: пословицы, высказывания)	Очень высокий уровень	Отлично развиты аналитические способности и умение выделять главное.
Гибкость мышления (сопоставление и сравнение слов, значений)	Хороший уровень (~50%)	Ассоциации носят не хаотичный характер, способность к логическим связям развита хорошо.
Инертность мышления и переключаемость (математические и филологические задания)	Неплохой уровень	Переключаемость и адаптация к разным типам заданной сформированы на хорошем уровне.

ВЫВОДЫ ПО КОТ

- Высокий интеллектуальный потенциал и уровень развития когнитивных способностей.
- Высокие притязания и амбиции могут снижать эффективность реализации задуманного.
- Аналитическое мышление, способность к обобщению и гибкости — сильные стороны.
- Устойчивость к стрессу и способность переключаться между разными задачами на хорошем уровне.
- Интеллектуальный профиль соответствует лицам с руководящим и исследовательским потенциалом.

★ КЛЮЧЕВОЙ ВЫВОД

- Испытуемая обладает выраженной социальной направленностью (тип ESFJ), практичностью, ответственностью и стремлением помогать людям.
- Высокий интеллектуальный уровень и хорошие аналитические способности (по КОТ) создают прочную основу для реализации в профессиях, связанных с обучением, консультированием, заботой о людях и управлением.
- Рекомендовано развивать навыки планирования и управления временем для повышения продуктивности и достижения целей.



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ

- Развитие навыков тайм-менеджмента и доведения дел до результата.
- Практики снижения стресса и эмоционального восстановления.
- Углубление аналитических и исследовательских компетенций.
- Работа над гибкостью и принятием изменений.
- Развитие лидерских качеств и навыков организации процессов.



О МЕТОДИКАХ

УСК (уровень субъективного контроля) определяет, за какие сферы жизни человек чувствует ответственность, а где полагается на внешние обстоятельства.

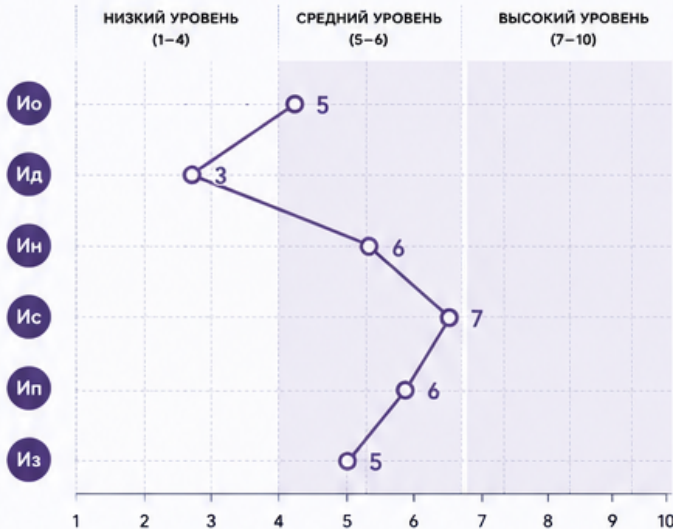
Методика «Защитные механизмы» выявляет психологические защиты, которые человек использует для сохранения внутреннего равновесия.

УСК: УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ

РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ШКАЛАМ

ШКАЛА	БАЛЛ (в шестах)	УРОВЕНЬ	ИНТЕРПРЕТАЦИЯ
Ио Общая интернальность	5	Средний	Не видит чёткой связи между своими действиями и значимыми событиями. Трудно прогнозирует результат и влиять на него, полагает, что в жизнь вмешиваются другие обстоятельства.
Ид Интернальность в области достижений	3	Низкий	Не верит в собственные силы. Приписывает успех и достижения везению, судьбе или помощи других людей.
Ин Интернальность в области неудач	6	Средний (выше среднего)	Склонна частично принимать ответственность за неудачи, но также связывает их с внешними причинами и обстоятельствами.
Ис Интернальность в семейных отношениях	7	Высокий	Чувствует себя ответственной за происходящее в семье. Считает, что может влиять на отношения и атмосферу внутри семьи.
Ип Интернальность в производственных отношениях	6	Средний (выше среднего)	Осознаёт свою роль в рабочих процессах, но часть результатов связывает с руководством, коллегами и внешними условиями.
Из Интернальность в отношении здоровья	5	Средний	Отчасти считает себя ответственной за своё здоровье, но важную роль отводит наследственности, врачам и внешним факторам.

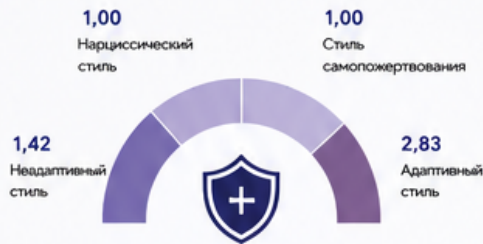
ПРОФИЛЬ УСК



ОБЩАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ УСК

Преобладающий средний уровень субъективного контроля говорит о том, что испытуемая частично принимает ответственность за события своей жизни, но в ряде сфер склонна связывать результаты с внешними обстоятельствами. Наиболее выражен контроль в семейных отношениях. Наименее – в области достижений.

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ: СТИЛИ И МЕХАНИЗМЫ



ИНТЕРПРЕТАЦИЯ СТИЛЕЙ

Наиболее выражен адаптивный стиль, что говорит о наличии ресурсов для конструктивного совладания с трудностями. Однако присутствует неадаптивный стиль, что может указывать на внутреннюю уязвимость и потребность в поддержке.

КЛЮЧЕВЫЕ МЕХАНИЗМЫ (наиболее выраженные)

1	Проекция	2,50
2	Компенсация	1,90
3	Интеллектуализация	1,77
4	Формирование реакции	1,75
5	Замещение	1,60

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

МЕХАНИЗМ	0	1,25	2,5	БАЛЛ (0–2,5)	УРОВЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ	ИНТЕРПРЕТАЦИЯ
Отрицание				1,25	Средний	Сложности принимаются частично, неприятные аспекты могут игнорироваться.
Вытеснение				1,33	Средний	Неприятные мысли и чувства вытесняются из сознания.
Регресс				1,45	Средний	В стрессовых ситуациях возможен возврат к более простым формам поведения.
Компенсация				1,90	Высокий	Недостатки перекрываются развитием других качеств и достижений.
Проекция				2,50	Очень высокий	Собственные неприятные черты приписываются другим людям.
Замещение				1,60	Выше среднего	Эмоции, вызванные одной ситуацией, перекладываются на более безопасный объект.
Интеллектуализация				1,77	Высокий	Чувства и переживания объясняются через логику и анализ.
Формирование реакции (гиперкомпенсация)				1,75	Высокий	Противоположные по смыслу действия используются для маскировки истинных импульсов.



ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Испытуемая использует достаточное количество психических защит. Чаще всего прибегает к компенсации, проекции, замещению, интеллектуализации и формированию реакции. Это указывает на текущую внутреннюю напряжённость, эмоциональную усталость и потребность в поддержке и укреплении психологической стойкости.

РЕКОМЕНДАЦИИ



- Повышение осознанности собственных эмоций и потребностей.
- Развитие навыков эмоциональной регуляции и принятия себя.
- Поиск поддерживающей среды и близких людей.
- Практики самоподдержки: отдых, творчество, телесные практики.
- Работа с психологом для интеграции и ослабления неадаптивных защит.



Итог: преобладают конструктивные ресурсы и потенциал к личностному росту. Рекомендуется укрепление внутренней опоры и развитие ответственности за ключевые сферы жизни.



О МЕТОДИКАХ

Анализ сказки позволяет выявить жизненные сценарии, внутренние установки и способы решения проблем через проекцию на сюжет.

Пиктограмма отражает самовосприятие и значимые для личности сферы через символические образы.



СКАЗКА: ПРОЕКЦИЯ ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ



АССОЦИАЦИЯ И СЮЖЕТ

Первая ассоциация на тему сказки — русская народная сказка «Финист — ясный сокол».

КРАТКИЙ СЮЖЕТ (со слов испытуемой)

К барышне прилетает сокол, садится на подоконник. Она его выпускает, и он превращается в доброго молодца. В селе узнают, что что-то происходит, в горницу втыкают ножи, и он не может улететь. Её опаивают, и она спит. Он оставляет перышки на подоконнике и говорит, что ей теперь искать его очень долго.

Она просыпается, понимает всё и идёт в путь. Приходит к нему, но он её не узнаёт: уже женат, и у него всё хорошо. У неё есть волшебные артефакты (клубочек, зеркальце), чтобы побыть с ним, когда он спит, так он как опоенный. Когда она отдаёт последнее перышко, он прозревает, и они вместе улетают.

ОСНОВНЫЕ ГЕРОИ

- Барышня** — активная, целеустремлённая, готова идти к своей цели.
- Финист** — символ свободы, идеала, недоступности.
- Препятствующие силы** — село, ножи, чары, сон.
- Волшебные помощники** — перышки, клубочек, зеркальце (внутренние ресурсы).



ИНТЕРПРЕТАЦИЯ СЮЖЕТА



Стремление к идеалу

Есть образ идеального партнёра или цели (Финист), к которому тянет.



Ограничения и внешние запреты

Внешние обстоятельства (мнение общества, запреты) мешают свободе и близости.



Пассивность и уязвимость

Периоды сна, опаивания — символ утраты контроля, влияние внешних сил.



Активный поиск и испытания

Готовность пройти путь, использовать ресурсы и преодолевать трудности.



Неузнанность и испытание связи

Страх быть неузнанной, боязнь потери значимости для другого.



Пробуждение и воссоединение

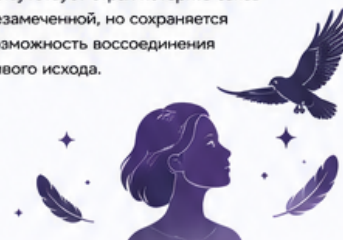
Когда отдаёт последнее перышко — наступает прозрение и взаимность. Итог — свобода и единство.

КЛЮЧЕВЫЕ ТЕМЫ

- Поиск любви и признания.
- Борьба за отношения, преодоление препятствий.
- Вера в связь, несмотря на разлуку и испытания.
- Использование внутренних ресурсов и интуиции.
- Трансформация через путь и опыт.

ВЫВОДЫ ПО СКАЗКЕ

Сказка отражает жизненный сценарий поиска идеальной любви и признания. Испытуемая склонна к романтическим идеалам, готова бороться за отношения, проявляя настойчивость и изобретательность. Важны темы свободы, верности и внутренней силы. Присутствует страх потерять связь и быть незамеченной, но сохраняется вера в возможность воссоединения и счастливого исхода.



ПИКТОГРАММА: СИМВОЛИЧЕСКОЕ САМООПИСАНИЕ



ЗАДАНИЕ

Изобразить с помощью символов (пиктограмм) значимые для себя сферы и элементы.

СТРУКТУРА ПИКТОГРАММЫ



Образование и знания



Семья и близкие



Общение и друзья



Работа и самореализация



Внутренний мир, духовность



Путешествия и развитие



Любовь и отношения



Здоровье и энергия



Творчество и самовыражение

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПИКТОГРАММЫ



Образование и знания

Высокая значимость интеллектуального развития, стремление к новым знаниям.



Семья и близкие

Потребность в тёплых, доверительных отношениях, опора на близкий круг.



Общение и друзья

Важность общения, обмена идеями, социальной поддержки.



Работа и самореализация

Стремление к профессиональной реализации и признанию своих способностей.



Внутренний мир, духовность

Необходимость в уединении, самоанализе, поиске смысла и гармонии.



Путешествия и развитие

Тяга к новому опыту, расширению горизонтов, личностному росту.



Любовь и отношения

Ценность любви, желание близости и партнёрства.



Здоровье и энергия

Осознание важности физического тонуса, баланса и заботы о себе.



Творчество и самовыражение

Потребность выражать себя, создавать красоту и вдохновлять других.

КЛЮЧЕВЫЕ АКЦЕНТЫ

- Баланс между внешней реализацией и внутренним миром.
- Стремление к развитию и новым впечатлениям.
- Важность отношений и эмоциональной близости.
- Потребность в творческом самовыражении как способе наполнения.

ВЫВОДЫ ПО ПИКТОГРАММЕ

Пиктограмма демонстрирует гармоничную систему ценностей: сочетание рациональных и духовных приоритетов, ориентацию на рост и самореализацию, значимость человеческих отношений и заботы о себе. Испытуемая стремится к смысловой, насыщенной жизни, где есть место развитию, любви, творчеству и внутренней гармонии.



Сказка и пиктограмма дополняют друг друга: первая показывает внутренний жизненный сценарий, вторая — систему ценностей и значимых сфер. Вместе они раскрывают глубинные мотивы, ресурсы и направления роста личности.



О МЕТОДИКЕ

Методика «Несуществующее животное» предназначена для исследования глубинных аспектов личности через проективное рисование. Образ животного отражает внутренние потребности, страхи, ресурсы, способы взаимодействия с миром и стратегии поведения.

РИСУНОК И ОПИСАНИЕ ЖИВОТНОГО

РИСУНОК ИСПЫТУЕМОЙ



ОПИСАНИЕ (со слов испытуемой)

Это животное живет в горах у озера. Оно очень чуткое и осторожное. Видит то, что недоступно другим. Помогает тем, кто заблудился, но близко к себе подпускает не всех. Оно быстрое, умеет летать и плавать. Питается светом и травами. Любит тишину и красоту.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖИВОТНОГО



Размер

Средний. Стремление оставаться незаметной, не занимать слишком много пространства.



Цвета

Пастельные фиолетовые, лиловые, голубые. Чувствительность, интуиция, духовность, потребность в гармонии.



Тело

Изящное, гибкое, с элементами разных животных. Гибкость, адаптивность, комбинирование качеств.



Глаза

Большие, выразительные. Высокая наблюдательность, интуиция, эмпатия.



Защита

Рога и крылья. Внутренняя сила, потребность в защите, стремление к свободе и независимости.



Среда обитания

Горы и озеро. Стремление к уединению, высокие идеалы, чистота, поиск вдохновения.



Особенности

Летает, плавает, питается светом. Мечтательность, духовные потребности, нестандартные способы восполнения ресурсов.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ОБРАЗА



Чувствительность и интуиция

Образ подчеркивает высокую чувствительность, способность тонко воспринимать мир и людей.



Потребность в безопасности и дистанции

Животное осторожное и близко подпускает не всех — защита личных границ, избирательность в общении.



Духовные и творческие стремления

Питание светом, любовь к красоте и тишине говорят о стремлении к духовному развитию и гармонии.



Ресурсы и способности

Умение летать и плавать — гибкость, адаптивность, способность справляться с разными ситуациями.



Помощь другим

Животное помогает заблудившимся — выражена потребность быть полезной, поддерживать других.

ВНУТРЕННИЕ ПОТРЕБНОСТИ



Потребность в гармонии и красоте

Стремление к эстетике, спокойствию и внутреннему балансу.



Потребность в признании и понимании

Желание быть понятой и принятой на глубинном уровне.



Потребность в свободе

Свобода передвижения и выбора — важная ценность.



Потребность в уединении

Тишина и уединение необходимы для восстановления сил.



Потребность в самореализации

Развитие уникальных способностей и реализация потенциала.

ВОЗМОЖНЫЕ ТРУДНОСТИ



Закрытость и недоверие

Осторожность может мешать построению близких отношений.



Высокие требования к себе

Стремление к идеалу может вызывать переживания и разочарование.



Эмоциональная уязвимость

Повышенная чувствительность может приводить к усталости и эмоциональному выгоранию.



Сложность в выражении потребностей

Склонность молчать и терпеть, вместо того чтобы говорить о своих нуждах.



Потребность в контроле среды

Стремление к безопасности может ограничивать спонтанность и риски.

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ



Интуиция и наблюдательность

Способность видеть суть вещей и чувствовать скрытые мотивы.



Эмпатия и заботливость

Желание помогать и поддерживать других.



Креативность и воображение

Богатый внутренний мир, оригинальность мышления.



Адаптивность

Умение приспосабливаться к различным обстоятельствам.



Духовность и стремление к развитию

Поиск смысла, стремление к личностному и духовному росту.

РЕКОМЕНДАЦИИ



Развивать доверие к людям и открытость в общении.



Говорить о своих потребностях и чувствах.



Практиковать техники заземления и эмоциональной стабильности.



Выделять время для творчества и уединения.



Ставить реалистичные цели и отмечать свои достижения.



Поддерживать здоровый баланс между свободой и стабильностью.

КЛЮЧЕВОЙ ВЫВОД



Образ несуществующего животного отражает глубокую, чувствительную и творческую личность с богатым внутренним миром, стремящуюся к гармонии, свободе и духовному росту. Важно поддерживать баланс между уединением и взаимодействием с миром, развивая доверие и заботу о себе.



Несуществующее животное — символ внутреннего «Я», его ресурсов и потребностей. Осознание этих аспектов помогает лучше понимать себя, укреплять сильные стороны и работать с трудностями.



О МЕТОДИКЕ

Рисунок дерева отражает внутренний мир, систему отношений, жизненный опыт и восприятие себя. Анализируются корни (прошлое и опора), ствол (я-концепция, устойчивость), крона (мышление, цели и будущее), а также детали рисунка.

РИСУНОК ИСПЫТУЕМОЙ



БЕСЕДА ПО РИСУНКУ: ОТВЕТЫ ИСПЫТУЕМОЙ



Порода дерева: береза.



Время года: весна.



Место: растет в лесу, рядом с озером, вокруг природа, мошара летает, рыбки плавают.



Если дерево станет человеком:

Пол — мужской. Возраст — 30 лет.

Род занятий — лесник.



Характер: спокойный, веселый. Иногда может быть вспыльчивым или беспощадным, если нарушают его границы.



Что любит: весну, солнце, покой, когда нет много работы.



Чего боится: то, что не может контролировать — распоряжения власти, угрозы вырубки леса. Ощущение незащищенности.



Окружение: община людей и жителей леса, с которыми общается нечасто, на темы природы.

АНАЛИЗ ПО РИСУНКУ



Образ березы

Символизирует закрытость испытуемой, склонность к украшательству и тревожность.



Корни

Острые, как «палки», что говорит о сопротивлении в адрес родителей или детства. Стремление к стабильности при страхе потерять опору.



Штрихи на коре

Могут указывать на наличие тревожности (либо просто особенность изображения коры).



Свисающая крона

Отражает закрытость мыслей, их несобранность, а также тенденцию к защите.



Фигура под кроной

Две ветви образуют силуэт девушки с раскиданными волосами и широко раскрытыми руками и ногами. Это может быть тотемный образ: стремление объять мир, привлечь внимание, проявить таланты и способности.



Слабый нажим карандаша

Говорит о слабой энергетике, неуверенности, ранимости.



Крупный масштаб дерева

Сосредоточенность на себе, уважение к себе и своим потребностям.

КЛЮЧЕВЫЕ ТЕМЫ РИСУНКА



Поиск опоры и стабильности



Потребность в защите



Связь с природой



Стремление к свободе и самовыражению



Тревожность и страх потери опоры



Сосредоточенность на себе и своих целях

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СМЫСЛ (ИНТЕРПРЕТАЦИЯ)

Отношение к прошлому



Сложные чувства к родителям и детству. Опыт сопротивления, защита себя. Нет ощущения полной опоры из прошлого.

Я-концепция



Человек ощущает себя самостоятельным, способным защитить свои границы и постоять за свои ценности.

Эмоциональное состояние



Присутствуют тревожность и ранимость, но при этом стремление к гармонии, покою и красоте.

Отношение к миру



Сильная связь с природой, поиск смысла в простоте, естественности и служении чему-то большему.

Будущее и цели



Стремление к свободе действий и реализации потенциала, желание сохранить баланс между собой и миром.

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

- ✓ Глубокая связь с природой и внутренними ценностями.
- ✓ Стремление к справедливости и защите того, что важно.
- ✓ Самостоятельность, умение ставить границы.
- ✓ Спокойствие, рассудительность, наблюдательность.
- ✓ Творческий и образный взгляд на мир.



ВОЗМОЖНЫЕ РЕСУРСЫ РАЗВИТИЯ

- ✓ Работа с тревожностью и чувством незащищенности.
- ✓ Принятие поддержки и опоры от других людей.
- ✓ Повышение уверенности в своих силах и значимости.
- ✓ Развитие гибкости мышления и умения делегировать.
- ✓ Баланс между заботой о других и заботой о себе.



ОБЩИЙ ВЫВОД

Рисунок дерева отражает чувствительного, наблюдательного и самостоятельного человека, который ищет опору в природе и внутренней мудрости. Важно укреплять уверенность, принимать помощь и развивать внутренние ресурсы для реализации своих целей.



Дерево символизирует путь личностного роста: от осознания прошлого и своих корней — к развитию устойчивости, самовыражению и реализации жизненного предназначения.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

ДОМ: АНАЛИЗ РИСУНКА И РАССКАЗ

Московский
Государственный
Университет
имени М.В. Ломоносова
Факультет психологии



О МЕТОДИКЕ

Методика «Дом» позволяет выявить образ «Я», представление о себе и своем месте в мире. Дом символизирует личность в целом, ее защитные механизмы, потребности, отношения с окружающими и жизненный опыт.

РИСУНОК ИСПЫТУЕМОЙ



ОПИСАНИЕ РИСУНКА

Дом кирпичный, двухэтажный, с черепичной крышей и трубой. 6–7 комнат. На окнах занавески и цветы. Справа — гараж. Спереди — крыльцо с навесом и ступеньками. Рядом — автомобиль. Справа от дома — три кустика. Рисунок выполнен повторными штрихами, слабым нажимом, занимает большую часть листа, ориентирован вправо.

АНАЛИЗ ПО РИСУНКУ



Повторные штрихи

Свидетельствуют о тревожности, внутренней усталости и напряжении.



Размер дома

Дом большой и расположен близко — чувство теплоты, гостеприимность, открытость к людям.



Автомобиль

Важность внешнего и материального мира, стремление к движениям, цели. Машина «ждет» — опора и поддержка в будущем.



Три кустика

Символ защиты и покровительства. Наличие трех значимых людей в окружении, на которых можно опереться.



Окна с занавесками

Душевность, но избирательность в открытии себя другим.



Дверь и крыльцо

Потребность в общении, но с осторожностью. Есть «порог» для входа в личное пространство.



Крыша и труба

Мышление, желание защитить себя и свой внутренний мир.



Слабый нажим

Низкий уровень энергии или уверенности, ранимость, чувствительность.

БЕСЕДА ПО РИСУНКУ: ОТВЕТЫ ИСПЫТУЕМОЙ



Где находится дом?

В коттеджном поселке в дальнем Подмосковье.



Сколько комнат?

6–7 комнат.



Кто живет в доме?

Бабушка, дедушка, родители и двое детей.



Самое любимое место

Гостиная.



Менее уютное место

Предбанник с прихожей.



Из чего построен дом?

Из кирпича.



Что окружает дом?

Сад, газон, деревья, дорожки, забор.



Настроение дома

Уютно, тепло, спокойно.



Каким дом будет в будущем?

Больше света, терраса, сад за домом.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ОТВЕТОВ



Коттеджный поселок

Желание быть среди «своих» людей, выборочного общения и окружения.



Много комнат

Ориентация на семью и семейные ценности, большие притязания и планы.



Семья из разных поколений

Связь с прошлым, влияние семьи детства, важность традиций и поддержки рода.



Гостиная

Потребность в теплом общении, сплоченности и принятии.



Предбанник

Тревога по отношению к внешнему миру, осторожность и избирательность друзей.



Дом из кирпича

Сильные внутренние защиты, контроль и основательность.



Сад и природа

Стремление к гармонии, уединению, умиротворению и восстановлению сил.



Будущее дома

Ориентация на развитие, улучшение условий, расширение пространства и возможностей.



ВЫВОДЫ ПО МЕТОДИКЕ «ДОМ»

- ✓ Испытуемая ценит семью, тепло и стабильность.
- ✓ Стремится к гармонии и уюту в личном пространстве.
- ✓ Есть тревожность и усталость, потребность в опоре и защите.
- ✓ Осторожна в контактах, избирательна в общении.
- ✓ Ориентирована на развитие и создание комфортных условий для себя и близких.



РЕКОМЕНДАЦИИ

- ✓ Развивать чувство внутренней безопасности и уверенности.
- ✓ Укреплять контакт с значимыми людьми, просить и принимать поддержку.
- ✓ Расширять круг общения и доверие к окружающим постепенно.
- ✓ Создавать пространство для отдыха и восстановления ресурсов.
- ✓ Двигаться к своим целям небольшими, но регулярными шагами.



Дом отражает внутренний мир испытуемой: стремление к теплу, стабильности и поддержке. Важными задачами являются снижение тревожности, расширение опоры и создание безопасного пространства для роста.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

ЧЕЛОВЕК: АНАЛИЗ РИСУНКА И РАССКАЗА

Московский
Государственный
Университет
имени М.В. Ломоносова
Факультет психологии



О МЕТОДИКЕ

Рисунок человека позволяет исследовать представление о себе, самооценку, внутренние конфликты, эмоциональное состояние и образ «Я» в настоящем и будущем. Анализируются пропорции, детали, нажим, расположение на листе и рассказ испытуемой.

РИСУНОК ИСПЫТУЕМОЙ



ОПИСАНИЕ РИСУНКА

Женская фигура в полный рост. Руки раскрыты в стороны. Волосы распущены, длинные. Одежда — платье с поясом. Ноги хорошо прорисованы, стоят на земле, босиком. Линии мягкие, нажим слабый. Фигура расположена по центру листа.

ПЕРВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

- Открытость, стремление к контакту.
- Желание выразить себя, свои таланты и возможности.
- Чувствительность, мечтательность.
- Потребность в принятии и безопасности.

АНАЛИЗ ПО РИСУНКУ



Открытые руки

Стремление к общению, доверию, желание обнять мир, поделиться собой.



Длинные распущенные волосы

Женственность, чувствительность, богатое воображение, эмоциональная открытость.



Платье с поясом

Потребность в гармонии между свободой и контролем, стремление к порядку во внутреннем мире.



Босые ноги на земле

Связь с природой, искренность, желание жить «здесь и сейчас», естественность.



Расположение по центру

Сосредоточенность на себе, важность своей личности и внутреннего мира.



Слабый нажим, мягкие линии

Низкий уровень энергии или уверенности, ранимость, высокая чувствительность.



Пропорции и поза

Пропорции в целом гармоничные — адекватная самооценка, принятие себя и своего тела.

БЕСЕДА ПО РИСУНКУ: ОТВЕТЫ ИСПЫТУЕМОЙ

Кто это?	Это я.
Какой возраст?	32–34 года.
Чем занимается?	Наука, преподавание, творчество.
Черты характера	Добрая, чувствительная, целеустремлённая. Иногда тревожная и сомневающаяся.
Что любит?	Природу, книги, музыку, путешествия, общение с близкими.
Чего боится?	Потерять близких, остаться одной, не реализовать свои возможности.
О чём мечтает?	Создать крепкую семью, заниматься любимым делом, помогать людям, быть счастливой и свободной.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ОТВЕТОВ

Открытость и доброта	Стремление к тёплым отношениям и поддержке других людей.
Целеустремлённость	Есть внутренние цели и желание развиваться и достигать.
Тревожность	Наличие страхов и беспокойств, связанных с будущим и отношениями.
Ценности	Природа, творчество, знания и близкие люди — важные опоры.
Мечты и планы	Ориентация на семью, самореализацию и гармоничную жизнь.

ЧТО ОТРАЖАЕТ РИСУНОК



Самооценка
Адекватная или слегка заниженная. Есть принятие себя, но присутствует сомнение.



Эмоциональное состояние
Чувствительность, внутренняя усталость, потребность в заботе и поддержке.



Отношения с людьми
Стремление к близости и доверию. Желание быть нужной и важной для других.



Внутренние ресурсы
Творческий потенциал, интуиция, способность к эмпатии и поддержке окружающих.



Потребности
В любви, принятии, стабильности, самореализации и внутренней свободе.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Укреплять уверенность в себе и своих силах.
- Работать с тревожностью и страхами.
- Развивать творческую самореализацию.
- Создавать поддерживающее окружение.
- Заботиться о себе и своих эмоциональных ресурсах.



КЛЮЧЕВОЙ ВЫВОД



Рисунок и рассказ отражают открытого, чувствительного и творческого человека, который стремится к любви, гармонии и самореализации. Важно укреплять уверенность, снижать тревожность и опираться на свои внутренние ресурсы для достижения целей и счастья.



Образ человека показывает внутреннее «Я» испытуемой — её чувства, мечты, ценности и потребности. Осознание этих аспектов помогает развивать гармоничную и счастливую личность.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ АППЕРЦЕПТИВНЫЙ ТЕСТ (ТАТ): АНАЛИЗ РАССКАЗОВ

Московский
Государственный
Университет
имени М.В. Ломоносова
Факультет психологии



О МЕТОДИКЕ

ТАТ позволяет исследовать скрытые мотивы, внутренние конфликты, потребности, установки и особенности личности через рассказы испытуемой по неоднозначным изображениям. Ниже представлены основные темы, повторяющиеся мотивы и психологический анализ.

СТРУКТУРА ИССЛЕДОВАНИЯ



Использовано картинок

10



Общее количество рассказов

10



Средняя длительность рассказа

3–5 минут



Тональность рассказов преимущественно спокойная, сопереживающая

ОСНОВНЫЕ ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ТЕМЫ



Отношения и любовь

Поиск близости, понимания, верности. Страх одиночества и потери отношений.



Борьба и преодоление

Герои сталкиваются с трудностями, но находят силы справиться.



Самореализация и цели

Стремление к развитию, творчеству, достижению значимых целей.



Семья и поддержка

Важность семьи, заботы, тепла и опоры близких людей.



Природа и гармония

Природа как источник вдохновения, покоя и внутреннего баланса.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ



Эмоциональная сфера

Высокая чувствительность, эмпатия, способность к сопереживанию. Эмоции глубокие, но контролируемые.



Внутренние конфликты

Противоречие между желанием независимости и потребностью в близости и одобрении.



Я-концепция

Адекватная самооценка, стремление к росту, осознание своих сильных и слабых сторон.



Мотивация

Внутренняя мотивация преобладает над внешней. Движет интерес к познанию и самореализации.



Защитные механизмы в рассказах

Используются интеллектуализация, рационализация, проекция, замещение. Наблюдается стремление к контролю ситуаций.

КРАТКИЙ АНАЛИЗ РАССКАЗОВ ПО КАРТИНКАМ

1 Одиночество и ожидание



Девушка ждёт письма или встречи. Надеется на перемены и верит в лучшее будущее.

Тема: надежда, ожидание

2 Разговор и непонимание



Между людьми непонимание. Они пытаются услышать друг друга, но есть барьеры.

Тема: отношения, общение

3 Трудный выбор



Герой стоит перед выбором. Сомневается, но выбирает путь сердца.

Тема: выбор, ответственность

4 Преодоление трудностей



Герой преодолевает препятствия, проявляет упорство и силу воли. Впереди успех.

Тема: борьба, успех

5 Забота и поддержка



Один человек заботится о другом. Важны тепло, доброта и помощь.

Тема: поддержка, эмпатия

6 Воспоминания о детстве



Тёплые воспоминания о детстве, о беззаботном времени и близких людях.

Тема: семья, ностальгия

7 Мечта и вдохновение



Герой мечтает о большем, стремится к новым вершинам и открытиям.

Тема: мечты, цели

8 Конфликт и разрешение



Конфликт приводит к слезам, но затем к примирению и пониманию.

Тема: конфликт, примирение

9 Потеря и переживание



Герой переживает утрату, ему грустно, но он учится жить дальше.

Тема: утрата, принятие

10 Новый этап



Начало нового этапа жизни. Герой полон надежд и готов к переменам.

Тема: обновление, будущее

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

- Испытуемая обладает развитой эмпатией и эмоциональной глубиной.
- Стремится к гармонии в отношениях и внутреннему балансу.
- Проявляет стойкость и умение преодолевать трудности.
- Важны семья, близкие люди, поддержка и признание.
- Есть потребность в самореализации, творчестве и личностном росте.



СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

- Чувствительность и доброта
- Умение сопереживать и поддерживать
- Настойчивость и целеустремлённость
- Творческое мышление
- Желание развиваться и помогать другим

ВОЗМОЖНЫЕ ТРУДНОСТИ

- Страх одиночества и отвержения
- Склонность к переживаниям и сомнениям
- Трудности с доверием и открытостью
- Перфекционизм и самокритика

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Развивать уверенность в себе и своих силах.
- Практиковать открытость в общении и выражении чувств.
- Учиться отпускать контроль и доверять людям.
- Продолжать заниматься творчеством и тем, что приносит радость.
- Поддерживать эмоциональный баланс (природа, хобби, отдых).



Тематический апперцептивный тест показал богатый внутренний мир, стремление к любви, гармонии и развитию. Укрепление уверенности, доверия и эмоциональной устойчивости поможет раскрыть потенциал и достичь желаемых целей.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Московский

Государственный

Университет

имени М.В. Ломоносова

Факультет психологии

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ ЛИЧНОСТИ: КЛЮЧЕВЫЕ ВЫВОДЫ

О МЕТОДИКЕ

Интегральный портрет формируется на основе анализа всех использованных методик. Позволяет увидеть целостный образ личности, её сильные стороны, трудности, внутренние ресурсы и направления развития.

ОБЩИЕ ДАННЫЕ

Женщина, 34 года
Проживает в Москве
Образование: высшее, кандидат филологических наук
Профессия: научный сотрудник, репетитор, редактор
Цель исследования: изучение себя и интерес к психологии

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТИ



Тревожная, чувствительная, впечатлительная и эмоциональная личность с богатым внутренним миром и высокой духовностью. Несмотря на внешнюю открытость и позитивность, внутри может чувствовать неуверенность и внутренние противоречия.

Рассудительная, доброжелательная, порядочная и контактная. Умеет ставить цели и последовательно добиваться их, используя свои таланты и возможности.

Надёжный человек, способный преодолевать трудности и искренне стремящийся к развитию и гармонии.

КЛЮЧЕВЫЕ ЧЕРТЫ

- Тревожность и чувствительность
- Рассудительность и ответственность
- Эмпатия и доброжелательность
- Контактность и общительность
- Духовность и мистичность

- Целеустремлённость и воля
- Креативность и богатое воображение
- Ранимость и впечатлительность
- Внутренние противоречия
- Потребность в тепле и поддержке

СФЕРА «Я»

- Выражено самоуважение и самооценку
- Высокая самооценка и принятие себя
- Нет выраженного чувства вины и внутреннего конфликта
- Стремление к развитию при сохранении своей сущности



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА

- Высокая чувствительность и эмоциональная глубина
- Эмпатия, способность сопереживать
- Склонность к тревожности и внутренним переживаниям
- Потребность в эмоциональной теплоте, заботе и поддержке



МЫШЛЕНИЕ И ИНТЕЛЛЕКТ

- Очень высокий интеллект
- Хорошо развиты гуманитарные способности, математические навыки также сильны
- Гибкость, ассоциативность и способность к анализу
- Рассудительность, логичность, хорошая переключаемость
- Высокий потенциал к обучению и исследованию



ПОВЕДЕНИЕ И РЕСУРСЫ

- Открытость и контактность
- Ответственность и надёжность
- Умение преодолевать трудности
- Стремление к порядку и структуре
- Творческий подход к решению задач
- Высокая работоспособность при интересе к делу



ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ И ТРУДНОСТИ

- Внутренние противоречия и борьба «двух начал»
- Неуверенность, страх одиночества и неодобрения
- Склонность к тревожности и усталости
- Потребность в поддержке и опоре
- Иногда импульсивность и эмоциональные реакции
- Трудности в доверии и открытости в отношениях



ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

Наиболее выражены:

- Компенсация
- Проекция
- Замещение
- Интеллектуализация
- Формирование реакции



Защитный стиль преимущественно адаптивный. Применение большого числа защит говорит о внутренней усталости и потребности в эмоциональной поддержке и стабильности.

СФЕРА ОТНОШЕНИЙ

- Важна семья, близость, забота и поддержка
- Ценность искренних и доверительных отношений
- Потребность в тепле и принятии
- Склонность помогать другим и быть полезной

ЦЕННОСТИ И МОТИВАЦИЯ

- Духовное развитие и самопознание
- Творчество и самореализация
- Помощь людям, забота о близких
- Гармония, красота и уют
- Свобода выбора при сохранении ответственности

ПОТЕНЦИАЛ И ПЕРСПЕКТИВЫ

- Высокий потенциал к личностному росту и раскрытию талантов
- Способность к глубокой саморефлексии
- Перспективы в научной, творческой, педагогической и консультативной деятельности
- Возможность построить гармоничные отношения и создать семью

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Работать с тревожностью и внутренними страхами
- Развивать уверенность в себе и доверие к людям
- Практиковать техники заземления и эмоциональной стабилизации
- Поддерживать баланс между работой и отдыхом
- Раскрывать творческий потенциал и заниматься тем, что вдохновляет



КЛЮЧЕВОЙ ВЫВОД

Испытуемая обладает богатым внутренним миром, стремлением к любви, гармонии и развитию. Соединяя чувствительность и рассудительность, она способна добиться значительных успехов в жизни, реализовать свои мечты и создать счастливую, наполненную смыслом реальность.



Интегральный портрет отражает потенциал и тенденции личности. Работа над собой, поддержка и осознанный выбор помогут раскрыть лучшие качества и достичь желаемых целей.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Московский
Государственный
Университет
имени М.В. Ломоносова
Факультет психологии

РЕКОМЕНДАЦИИ ПОСЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

О МЕТОДИКЕ

Рекомендации составлены на основе интегрального анализа всех методик. Они направлены на укрепление ресурсов, проработку трудностей и гармоничное развитие личности.

ОБЩИЕ ДАННЫЕ

Женщина, 34 года
Проживает в Москве
Образование: высшее, кандидат филологических наук
Профессия: научный сотрудник, репетитор, редактор
Цель исследования: изучение себя и интерес к психологии

КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ

Вы обладаете богатым внутренним потенциалом, чуткостью и интеллектом.

Ваша задача — укрепить уверенность, снизить тревожность и раскрыть свои таланты, чтобы жить в гармонии с собой и реализовывать свои цели.

РАЗВИВАЙТЕ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ



Высокий интеллект и аналитические способности
Продолжайте учиться, углубляться в науку, делиться знаниями и развивать экспертизу.



Эмпатия и доброжелательность
Используйте эту силу в общении, наставничестве, помощи людям — это приносит вам ресурс и смысл.



Целеустремлённость и ответственность
Ставьте ясные цели, разбивайте их на этапы и отмечайте каждый достигнутый шаг.



Коммуникабельность и открытость
Расширяйте круг общения, участвуйте в проектах и коллаборациях, где можно проявить себя.

РАБОТАЙТЕ С ТРУДНОСТЯМИ



Снижение тревожности
Практики осознанности, дыхательные техники, медитации, ведение дневника для проработки переживаний.



Внутренние противоречия
Учитесь принимать разные стороны себя. Внутренняя целостность приходит через самопринятие и осознанность.



Уверенность в себе
Отмечайте свои достижения, хвалите себя, выходите из зоны комфорта маленькими шагами.



Потребность в поддержке
Не бойтесь просить о помощи и принимать заботу. Окружайте себя надёжными людьми.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ



Регулярно уделяйте время себе
Чтение, тишина, хобби, прогулки на природе помогают восстанавливать ресурс.



Выражайте чувства экологично
Пишите, говорите, творите — это помогает освобождаться от напряжения.



Следите за режимом отдыха
Качественный сон и баланс работы/отдыха снижают стресс и повышают энергию.



Используйте арт-терапию
Танцы, рисование, музыка, пение — отличные способы самовыражения и снятия напряжения.

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ



Продолжайте развивать духовность
Практики благодарности, чтение вдохновляющей литературы, работа с ценностями.



Раскрывайте творческий потенциал
Пробуйте новые направления, где можно выразить креативность и уникальность.



Работайте с самооценкой
Фокусируйтесь на своих сильных качествах, а не на сравнениях с другими.



Определяйте личные границы
Учитесь говорить «нет» там, где это необходимо, и беречь свои силы.

ОТНОШЕНИЯ И ОБЩЕНИЕ



Стройте гармоничные отношения
Выбирайте близких по ценностям людей, поддерживайте тёплые и доверительные связи.



Развивайте навыки общения
Учитесь открыто выражать свои мысли и слушать других.



Давайте и принимайте любовь
Позволяйте себе быть уязвимой и принимать заботу, чтобы отношения были глубокими.



Конструктивно решайте конфликты
Спокойный диалог и уважение помогают сохранять близость и доверие.

КАРЬЕРА И РЕАЛИЗАЦИЯ



Реализуйте профессиональный потенциал
Продолжайте совмещать научную деятельность с преподаванием, редактированием и проектами, которые вдохновляют.



Делитесь опытом
Ваши знания и умение объяснять ценны для других — это усиливает вашу значимость.



Ставьте амбициозные, но реальные цели
Планируйте, но оставляйте место для гибкости и новых возможностей.



Рассматривайте новые горизонты
Путешествия, новые знакомства и проекты расширяют кругозор и открывают перспективы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Ведите дневник мыслей и эмоций для самопознания и снижения тревоги.



Практикуйте медитации и дыхательные упражнения ежедневно по 10–15 минут.



Занимайтесь физической активностью 3–4 раза в неделю.



Развивайте творческие навыки: рисование, танцы, музыка.



Читайте книги, которые вдохновляют и расширяют сознание.



Проводите время с близкими и людьми, которые вас поддерживают.



Не забывайте о маленьких радостях каждый день.

ЧЕГО СТОИТ ИЗБЕГАТЬ

- ⚠ Самокритики и обесценивания себя.
- ⚠ Перфекционизма и завышенных требований.
- ⚠ Перегрузок и отказа от отдыха.
- ⚠ Сравнения себя с другими.
- ⚠ Замалчивания своих чувств и потребностей.

ВАЖНЫЕ НАПОМИНАНИЯ

- ✓ Вы уже обладаете всем необходимым для успеха и счастья.
- ✓ Каждый маленький шаг ведёт к большим изменениям.
- ✓ Будьте добры к себе и терпеливы в процессе роста.
- ✓ Ваша уникальность — ваша сила.



Вы достойны любви, радости и реализации. Доверяйте себе, развивайтесь и создавайте жизнь, в которой будет место вашим мечтам, чувствам и настоящему счастью.

