



ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГИИ

Помогаем ответить на вопрос "Кто я?"

[whoami-center.ru](http://whoami-center.ru)



КНИГА  
ЛИЧНОСТИ

**"Книга Личности"** - это полный психологический портрет, который поможет вам увидеть индивидуальные особенности, сильные стороны, а также точки роста. Знания о себе в качественной профориентации всегда начинаются с знакомства с собой. Приятного вам путешествия в мир под названием "кто Я?"

\*Книга Личности - это результат многолетней профориентационной работы Центра Психологии WhoAmI Людмилы Салоид. Он содержит в себе лучшие, надежные тесты в психологии для составления комплексного анализа личности человека. Визуальная составляющая и оформление является авторской интерпретацией для более удобного и наглядного восприятия результатов.

# **ОГЛАВЛЕНИЕ**

## **АНКЕТА**

**Тест №1: Особенности Личности**

**Тест №2 Самоотношение**

**Тест №3: Основные стили поведения**

**Тест №4: Модель поведения в конфликте (модель взаимодействия людей)**

**Тест №5: Темперамент**

**Тест №6: Индивидуальные особенности личности**

**Тест №7: Самовыражение (уровни самоактуализации личности)**

**Тест №8: Межличностные особенности**

Салويد Людмила

*«Пока не посмотришь на себя со стороны, ни наказать по заслугам,  
ни оценить себя по достоинству не удастся»*

**ФИО:** Салоид Людмила

**Семейное положение:** Женат/Замужем

**Есть ли у вас дети:**> Да

**Какие качества своей личности считаете сильными?**

1. Целеустремленность
2. сердечность / чувствительность
3. надежность/ориентация на на качество

**Какие качества своей личности считаете слабыми?**

1. отвлекаемость
2. непоследовательность
3. иногда чрезмерная расслабленность

Что Вам сегодня не хватает, чтобы Вы ощущали себя счастливым?

1. дома
2. путешествий
3. большего дохода

**По вашему мнению, «Что надо сделать, чтобы улучшить эту ситуацию?»**

1. больше уделять времени работе
2. решить покупаем дом или строим
3. запланировать путешествия и начать откладывать на них

**Чтобы Вы изменили в Вашей сегодняшней жизни, чтобы в старости Вы были собой довольны?**

больше бы путешествовала

**Был ли у Вас опыт руководства?**

Да

**Каким требованиям должна отвечать работа «Вашей мечты» (что Вас мотивирует)?**

вызов, качественные отношения с командой, полная свобода, возможность реализовывать свои собственные идеи, ценности,

**Нравится ли Вам Ваша работа?**

Да

**Что Вас устраивает на сегодняшний день?**

все

**Что на сегодняшний день Вас НЕ устраивает?**

мало путешествий и отсутствие дома мечты

**Самые значимые для Вас достижения в жизни:**

1. 3 сына
2. качественней отношения с мужем и семьей
3. реализация по призванию

**Считаете ли Вы себя карьеристом?**

Да

**Что ожидаете от этого тестирования?**

обновления знаний о себе

## I. ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Есть некоторые сомнения в Вашей искренности.

"Этот тест определяет устойчивое сочетание Ваших черт личности.

Черта - длительно существующая характеристика, проявляющаяся в поведении индивида в различных ситуациях."

### Инструкция по таблице результатов:

\* Ваши результаты обозначены галочками.

- Если галочка попала в серую зону/средние значения - это значит, что у вас есть баланс между правой и левой характеристикой.
- Если ваши результаты попали в зону "сильной тенденции" - это значит, что это качество проявляется уже как стабильная черта характера на постоянной основе.

Полюс+	Сильная тенденция			средние значения			средние значения			Сильная тенденция			Полюс-
ЗАМКНУТОСТЬ (обособленность, отчужденность)						A	V						ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ (сердечность, доброта)
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ			V			C							ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ
ПОДЧИНЕННОСТЬ (покорность, зависимость)					V	E							ДОМИНАНТНОСТЬ (настойчивость, напористость)
СДЕРЖАННОСТЬ (осторожность, рассудительность)						F					V		ЭКСПРЕССИВНОСТЬ (беспечность, жизнерадостность)
НЕПОСТОЯНСТВО (недобросовестность)						G				V			ОТВЕТСТВЕННОСТЬ (совестливость)
РОБОСТЬ	V					H							СМЕЛОСТЬ
ЖЕСТКОСТЬ (эмоциональная сухость, рациональность, логичность)						I		V					ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ (сентиментальность)

Полюс+	Сильная тенденция			средние значения			средние значения		Сильная тенденция			Полюс-
ДОВЕРЧИВОСТЬ (открытость)						L			V			ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ (настороженность)
ПРАКТИЧНОСТЬ (реалистичность)					V	M						МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ (развитое воображение)
ПРЯМОЛИНЕЙНОСТЬ (наивность, спонтанность)		V				N						ДИПЛОМАТИЧНОСТЬ (проницательность, расчётливость)
СПОКОЙСТВИЕ (уверенность в себе)						O			V			ТРЕВОЖНОСТЬ (чувство вины, ранимость)
КОНСЕРВАТИЗМ (сопротивление переменам, устойчивость)						Q1		V				РАДИКАЛИЗМ (гибкость, экспериментальность)
ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГРУППЫ (ориентация на чужое мнение)		V				Q2						САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ (самодостаточность)
НИЗКИЙ САМОКОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ						Q3		V				ВЫСОКИЙ САМОКОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ
РАССЛАБЛЕННОСТЬ					V	Q4						НАПРЯЖЕННОСТЬ
Интроверсия						QI		V				Экстраверсия
Приспособленность		V				QII						Тревожность



## У вас выражены следующие характерные особенности личности:

### **ФАКТОР С: Эмоциональная неустойчивость**

Вам свойственна эмоциональная неустойчивость, импульсивность, вспыльчивость; находитесь под влиянием чувств, переменчивы в настроениях, легко расстраиваетесь, утомляетесь и раздражаетесь, неустойчивы в интересах. Может присутствовать тенденция недоводить дела до конца. Если проще, то эмоции вами управляют, а не вы ими.

### **ФАКТОР F: Экспрессивность (беспечность, жизнерадостность)**

Вы жизнерадостный, импульсивный, несколько беспечны, может проявляться безрассудность в выборе партнеров по общению. Социальные контакты имеют эмоциональную значимость, присутствует динамичность общения (такие люди часто становятся лидерами и энтузиастами групповой деятельности). Веселый, активный, разговорчивый, беззаботный, можете быть импульсивны. С годами это постепенно снижается (появляется эмоциональная зрелость). Для вас важен эмоциональный окрас и динамика в общении. Например, актеры, лидеры имеют высокие оценки, а художники, последователи – более низкие.

### **ФАКТОР G: Ответственность (совестливость)**

Вы человек вполне добросовестный, ответственный, разумный, уравновешенный и настойчивый, совестливый, в жизни есть некоторая стабильность. Имеете развитое чувство долга и ответственности, деловиты, осознанно соблюдаете общепринятые правила, настойчивы в достижении цели. Требовательны к себе, настойчивы, берете на себя ответственность, добросовестны, предпочитаете работающих людей, остроумны.

### **ФАКТОР H: Робость**

Вероятно вам присуще робкость, застенчивость, при этом эмоционально сдержанны, осторожны, социально пассивны, деликатны, внимательны к другим, чувствительны к угрозе, предпочитаете индивидуальную работу и малую группу (2-3 человека), держитесь в стороне, смущаетесь. Возможно испытываете чувство собственной недостаточности.

### **ФАКТОР I: Подозрительность (настороженность)**

Вам свойственна осторожность, осмотрительность, недоверчивость, настороженность по отношению к людям (соперничество); склонность к ревности, завистливости, раздражительности, стремление возложить ответственность за ошибки на окружающих. Иногда самостоятельность и независимость в социальном поведении. Часто погружены в свое «Я», упрямы, заинтересованы во внутренней психической жизни.

### **ФАКТОР N: Прямолинейность (наивность, спонтанность)**

Вы достаточно откровенны, прямолинейны, можете быть грубоватыми и резкими. Поведение спонтанное, и даже наивное, может проявляться неосознанная бестактность, эмоциональность, недисциплинированность. Склонны к сентиментальности. Имеете абстрактный ум.

### **ФАКТОР O: Тревожность (чувство вины, ранимость)**

Вам свойственно беспокойство, озабоченность, ранимость, впечатлительность, страх, неуверенность в себе, подверженность настроению, склонность к предчувствиям, размышлениям и депрессиям (плохое настроение), самобичеванию, развитое чувство вины и недовольство собой. Чувствуете свою неустойчивость, напряженность в трудных жизненных ситуациях, легко теряете присутствие духа, полны сожалений и сострадания. Застенчивы, Вам трудно вступить в контакт с другими людьми. Есть тенденция к тревожности в трудных ситуациях. Не чувствуете поддержки группы, чувствительны к одобрению окружающих.

**ФАКТОР Q2: Зависимость от группы (ориентация на чужое мнение)**

Предпочитаете работать и принимать решения вместе с другими людьми, любите общение (скорее поддержку и социальное одобрение со стороны группы) и восхищение, часто можете зависеть от мнения и требований группы. Склонны идти вместе с группой. Следуете за общественным мнением, несамостоятельны.

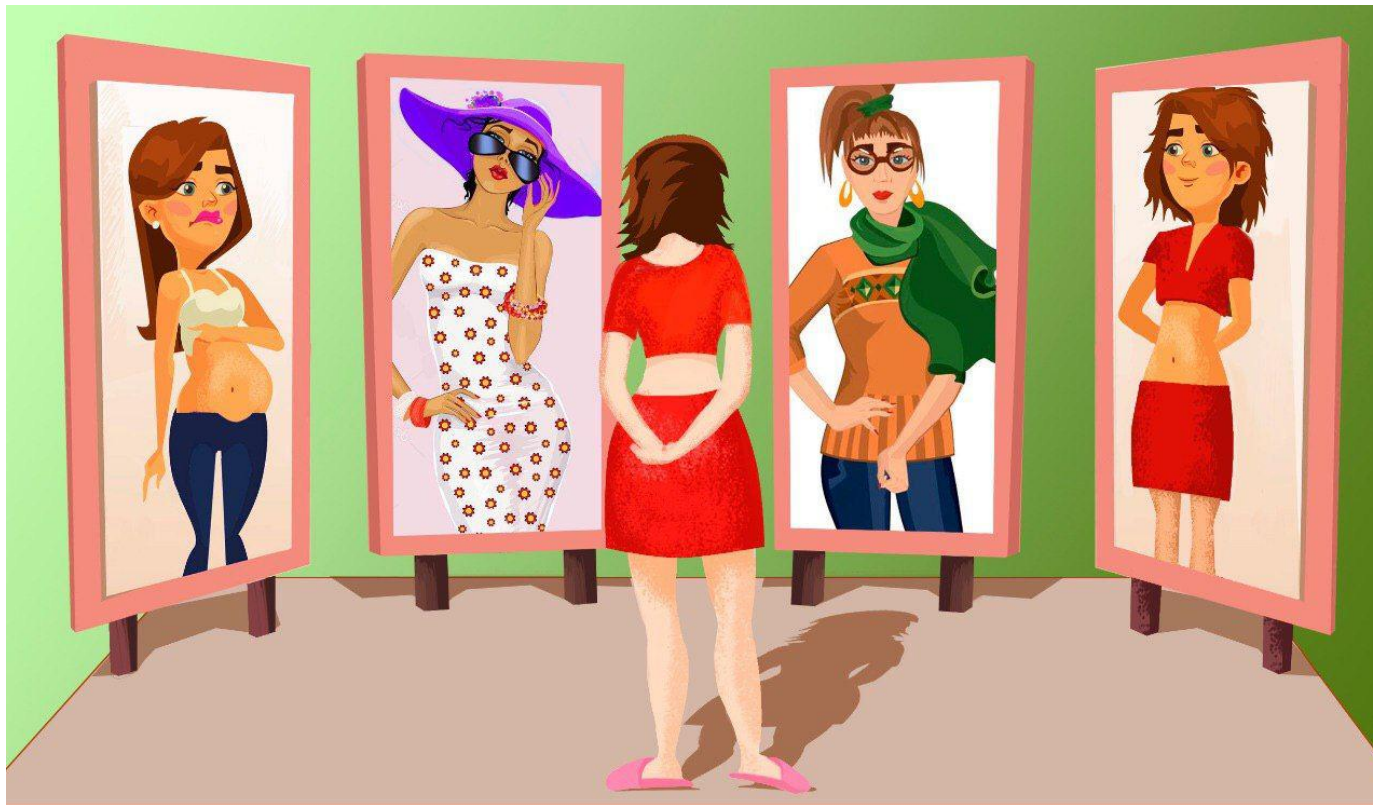
**ФАКТОР QII: Приспособленность**

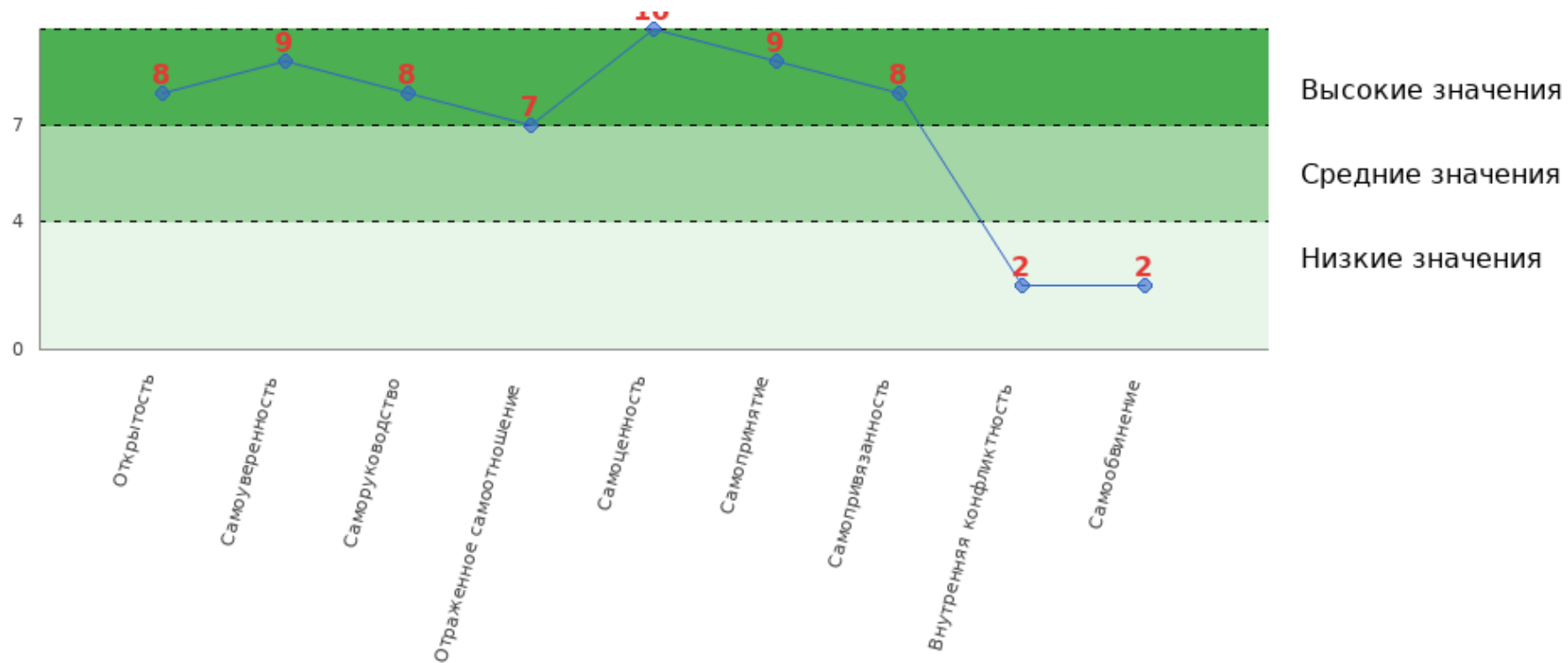
Вы удовлетворены тем, что есть, и можете добиться того, что вам кажется важным. Однако очень низкие баллы могут означать недостаток мотивации в трудных ситуациях.

## II. САМООТНОШЕНИЕ

**В ходе жизни человек познает себя и накапливает знания о себе, что составляет содержательную часть его представлений о себе. Знания о себе самом ему небезразличны: это объект его эмоций, оценок, предмет его более или менее устойчивого самоотношения.**

По каждой шкале описан лишь тот показатель, который у вас проявился.





Номер шкалы	Название шкалы	Низкие значения (0-3 баллов, характеристика у вас не проявляется)	Средние значения (4-7 баллов, характеристика проявляется достаточно ровно и спокойно)	Высокие значения (8-10 баллов, характеристика у вас проявляется достаточно ярко, выраженно)
-------------	----------------	---	---	---

Номер шкалы	Название шкалы	Низкие значения (0-3 баллов, характеристика у вас не проявляется)	Средние значения (4-7 баллов, характеристика проявляется достаточно ровно и спокойно )	Высокие значения (8-10 баллов, характеристика у вас проявляется достаточно ярко, выраженно)
1	<p style="text-align: center;">Закрытость-открытость (внутренняя честность) 8</p>			<p>У вас выраженная мотивация социального одобрения, нежелание раскрываться и выдавать значимую информацию о себе. Вы склонны избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.</p>
2	<p style="text-align: center;">Самоуверенность 9</p> <p>- свойство личности, ядром которого выступает ваша позитивная оценка собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для Вас целей и удовлетворения потребностей.</p>			<p>Вы чувствуете себя уверенным человеком, ощущаете силу собственного 'Я', присутствует высокая смелость в общении. Доминирует мотивация успеха. Уважаете себя, довольны собой, своими начинаниями и достижениями, ощущаете свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.</p>

Номер шкалы	Название шкалы	Низкие значения (0-3 баллов, характеристика у вас не проявляется)	Средние значения (4-7 баллов, характеристика проявляется достаточно ровно и спокойно )	Высокие значения (8-10 баллов, характеристика у вас проявляется достаточно ярко, выраженно)
3	<p style="text-align: center;"><b>Саморуководство</b> 8</p> <p style="text-align: center;">это внутреннее управление своим поведением</p>			<p>Основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считаете себя. Умеете организовывать свое поведение и направлять свою активность. Ощущаете себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Умеете контролировать эмоциональные реакции и переживания по поводу себя.</p>
4	<p style="text-align: center;"><b>Отраженное самоотношение</b> 7</p> <p>характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений</p>		<p>У вас избирательное восприятие отношения окружающих к себе. Вы считаете, что положительное отношение окружающих к вам распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.</p>	

Номер шкалы	Название шкалы	Низкие значения (0-3 баллов, характеристика у вас не проявляется)	Средние значения (4-7 баллов, характеристика проявляется достаточно ровно и спокойно )	Высокие значения (8-10 баллов, характеристика у вас проявляется достаточно ярко, выраженно)
5	<p><b>Самоценность</b> 10</p> <p>передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других.</p>			<p>Вы высоко оцениваете свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, склонны воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.</p>
6	<p><b>Самопринятие</b> 9</p> <p>выраженность чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.</p>			<p>У вас наблюдается полное принятие себя, одобрение собственных поступков, поведения, реакций, согласие с «Я» характеризуют склонность воспринимать все стороны своего 'Я', принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Ощущаете симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считаете продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.</p>

Номер шкалы	Название шкалы	Низкие значения (0-3 баллов, характеристика у вас не проявляется)	Средние значения (4-7 баллов, характеристика проявляется достаточно ровно и спокойно )	Высокие значения (8-10 баллов, характеристика у вас проявляется достаточно ярко, выраженно)
7	<p style="text-align: center;">Самопривязанность 8</p> <p style="text-align: center;">выявляет степень желания меняться</p>			<p>Нежелание менять собственное состояние и самого себя, полное принятие себя. При этом, высокая ригидность 'Я'-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.</p>



Номер шкалы	Название шкалы	Низкие значения (0-3 баллов, характеристика у вас не проявляется)	Средние значения (4-7 баллов, характеристика проявляется достаточно ровно и спокойно )	Высокие значения (8-10 баллов, характеристика у вас проявляется достаточно ярко, выраженно)
8	<p style="text-align: center;"><b>Внутренняя конфликтность</b> 2</p> <p>определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.</p>	<p>Вы положительно относитесь к себе, ощущаете баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, довольны сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.</p>		
9	<p style="text-align: center;"><b>Самообвинение</b> 2</p> <p>характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я".</p>	<p>У вас наблюдается отсутствие негативных эмоций в свой адрес, способность воспринять свои просчеты адекватно. При этом, в некоторых ситуациях, может проявляться отрицание собственной вины в конфликтных ситуациях и обвинение преимущественно других.</p>		

### III. ОСНОВНЫЕ СТИЛИ ПОВЕДЕНИЯ

Далее будут представлены свойственные Вам в жизни стили поведения.

Баллы от 15-19 говорят лишь о тенденции к тому или иному стилю поведения.

В случае 19-24 баллов стиль поведения является уже чертой характера/акцентуацией.

Учтите, в психологии нет хороших или плохих качеств личности. Есть только индивидуальные особенности, которые отличают вас от любого другого или любого другого от вас. Если вы сможете понять, как проявляется ваш стиль поведения, в чем его сильные и слабые стороны, тогда вы сможете использовать его себе во благо. Если же какие то особенности вас не устраивают, вы всегда сможете их скорректировать при определенной работе над собой. Все зависит от вашего желания и внутренней готовности.

#### ВАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Ниже описаны только те стили поведения, которые проявились выше 15 баллов.



Тип	Балл	Тип	Балл
<b>Возбудимый тип</b>	<b>20</b>	<b>Циклотимный тип (изменчивый по настроению)</b>	<b>12</b>
<b>Эмотивный тип</b>	<b>18</b>	<b>Тревожный тип (боязливый)</b>	<b>12</b>
<b>Гипертимный тип (сверхактивный)</b>	<b>18</b>	<b>Дистимический тип (пессимистичный)</b>	<b>12</b>
<b>Демонстративный тип</b>	<b>14</b>	<b>Застревающий тип</b>	<b>6</b>
<b>Экзальтированный тип (Воодушевленный)</b>	<b>12</b>	<b>Педантичный тип</b>	<b>2</b>

### Возбудимый тип - 20 баллов

#### Общее описание:

Главная особенность импульсивность и инстинктивность поведения. На первом плане — удовлетворение физиологических влечений, потакание своим желаниям и стремлениям. Такие люди много внимания уделяют своему физическому здоровью. Эта акцентуация проявляется особенно выраженным упрямством и напористостью преимущественно в физической работе, повышенным чувством соперничества, ревнивым и задиристым характером, склонностью к накоплению отрицательных эмоций с последующим взрывом аффекта.

#### Сильные стороны:

Вне приступов гнева эти люди добросовестны, аккуратны. Хорошо воздействует физический труд, атлетические виды спорта.

#### Точки роста:

Повышенная импульсивность, раздражительность, вспыльчивость или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых. Им необходимо развивать выдержку, самоконтроль. Из-за неуживчивости характера могут часто менять место работы.

#### Работа и карьера:

Отдают предпочтение работе, где являются сами себе начальниками.

## Гипертимный тип (сверхактивный) - 18 баллов

### Общее описание:

Доминирующая характеристика – двигательная гиперактивность (человек очень энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, риску, авантюрам). Энергетичность проявляется в первую очередь не в агрессивности, а в постоянно повышенном настроении. Его хорошее настроение почти не зависит от того, что происходит кругом, даже в стрессовых ситуациях он весел и подбадривает других. Очень высокие показатели по этой шкале (22 – 24 балла) свидетельствуют о мощной физической и психической энергии. С одной стороны, гипертимность – важное условие активности человека, благодаря которому он обычно достигает успехов, продвигается в карьере, становится руководителем и неформальным лидером, а с другой – при столь интенсивном проявлении гипертимности нередко личность становится сверхактивной, старается привлечь к себе внимание любой ценой.

### Сильные стороны:

Они деловиты, изобретательны, инициативны. Такие люди способны вести за собой, пользуются авторитетом, в коллективе бывают в центре внимания. У них хорошо развиты волевые компоненты поведения, поэтому во всех проявлениях эти люди быстры: быстро думают, быстро говорят, быстро принимают решения. Свободный ум, легкость подхода к проблемам способствуют многообразию идей, нахождению творческих нестандартных решений. Это активные оптимисты.

### Точки роста:

Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к повышенной раздражительности. Они трудно переносят условия дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество. Может не хватать постоянства, усердия, сосредоточенности и усидчивости. У них много идей, они за многое берутся, но могут часто не доводить до завершения. Стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. При этом характерны вспышки гнева и раздражительности, особенно когда они встречают сильное сопротивление. На замечания реагируют бурно, но отходчивы и незлопамятны.

### Работа и карьера:

Для них подходят такие виды деятельности, где уместны инициатива, риск, решительность, скорость. Работа, связанная с постоянным общением, организаторская деятельность. При этом надо учитывать, что такой человек как легко загорается, так и быстро остывает к работе, что может сказываться на результатах. В связи с этим им подойдут проектные виды работ. Склонны к смене профессий, места работы. Таких людей тяготит одиночество, однообразие деятельности и обстановки, жесткая дисциплина и строгие правила. Они плохо переносят контроль над собой и, если чувствуют, что попадают в зависимость, стремятся разорвать отношения. Гораздо эффективнее работают, когда есть индивидуальный график работы.

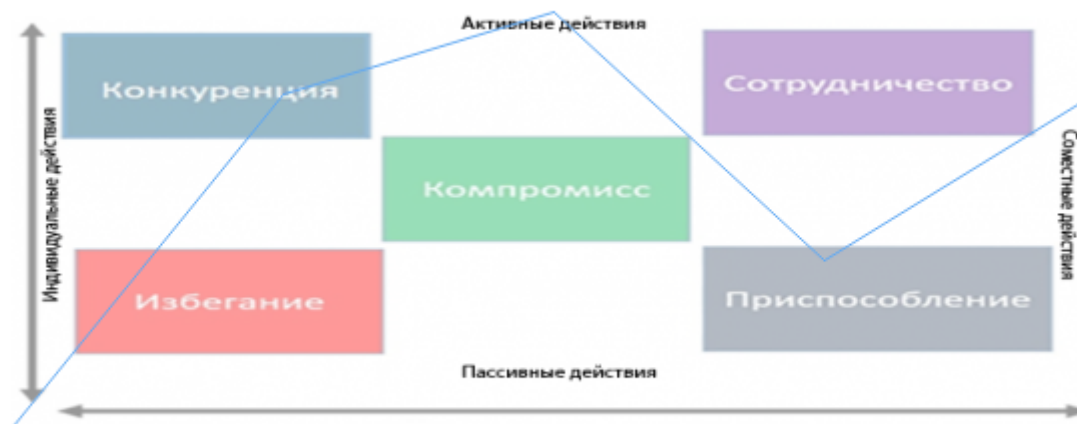
## Эмотивный тип - 18 баллов

- Общее описание:** Наиболее сильно выраженная их черта — гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, они радуются чужим успехам. Впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другими люди. Могут остро реагировать на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, сцена насилия может вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не выплескивая их наружу. Свойственно обостренное чувство долга, исполнительность.
- Сильные стороны:** Добросовестный, ответственный, честный, не конфликтный.
- Точки роста:** Высокая чувствительность к мнению окружающих: любое резко сказанное слово может привести в глубокое уныние. Самооценка также очень зависит от мнения окружающих. Отстаивать свои интересы достаточно трудно. Характерна эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств.
- В конфликте:** Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не выплескивая наружу.
- Работа и карьера:** Хорошо работают там, где предполагается понимание человеческих эмоций. Предпочитает профессии, в которых он мог бы реализовать две свои основные потребности — помогать людям и создавать красоту и гармонию. Он ценит прекрасное и умеет замечать его даже там, где другой не смог бы увидеть ничего, кроме убогости. Умеет найти подход практически к любому человеку, а к кому не получится — будет терпеливым и примет таким какой он есть. Ему нравится делать что-то своими руками.

#### IV. МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ (модель взаимодействия людей)

В жизни бывают разные ситуации. В каких-то у нас получается достичь желаемого, в каких-то нет. Где-то мы смогли найти взаимовыгодное решение, а где-то это невозможно, потому что оппонент не готов идти на переговоры. В любом случае важно помнить, что каждая ситуация уникальна и невозможно использовать во всех ситуациях только одну модель поведения. Где-то эффективно будет конкуренция (стремление добиться своего без учета интересов второй стороны), например, соревнования. А где-то эта стратегия будет разрушительной, например, отношения с близкими. В любом случае важно научиться выбирать наиболее эффективную стратегию поведения в каждой конкретной ситуации. Только в этом случае можно прийти к жизни, которая вас будет радовать, наполнять и вдохновлять.

Ваши результаты  
Конкуренция - средний  
Избегание - средний  
Компромисс - средний  
Сотрудничество - средний  
Приспособление - средний



## Описание

Стиль	Суть стратегии	Условия применения	Достоинства	Недостатки
<p style="text-align: center;"><b>Конкуренция</b></p>	<p>Стремление добиться своего без учета интересов второй стороны</p>	<p>Вы можете использовать этот стиль, когда:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исход очень важен для вас, и вы делаете большую ставку на разрешение возникшей проблемы в свою пользу;</li> <li>• Решение необходимо принять быстро (например, в чрезвычайной ситуации) и у вас достаточно власти для этого;</li> <li>• Вы чувствуете, что у вас нет другого выбора и вам нечего терять;</li> <li>• Вы обладаете определенной властью;</li> <li>• Вы уверены, что ваше решение или подход в данной ситуации правилен и имеете возможность настоять на своем.</li> </ul> <p>Эта стратегия оправдана в критических ситуациях, когда решаются жизненные вопросы, а также в том случае, если вас используют в своих интересах.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) упорное отстаивание своих интересов в ущерб интересов другого человека может помочь человеку временно удержать вверх в конфликтной ситуации. Однако к длительным отношениям (будь то дружеские отношения, отношения с любимым человеком, в семье, на работе и т.д.) такой подход не применим.</li> <li>2) Эта стратегия оправдана, если Вы берете контроль в свои руки для того, чтобы оградить людей от насилия или опрометчивых поступков.</li> <li>3) Это может быть эффективным, когда Вы обладаете определенной властью и знаете, что ваше решение в данной ситуации наиболее правильно и Вы имеете возможность настаивать на нём.</li> <li>4) Быстрый способ достижения результата;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Возможна жесткость, неумение слышать другую сторону;</li> <li>2) Повышение эмоционального накала, напора;</li> <li>3) Отсутствие гибкости, дальновидности и лояльности в отношениях, проявление неуважения к интересам и потребностям другого человека;</li> <li>4) возможно использование нечестных и унижающих достоинство других лиц способов достижения желаемого (использование таких методов зависит от ценностей человека).</li> <li>5) При частом и длительном использовании такой стратегии - отсутствие доверительных, качественных отношений с людьми;</li> </ol>

Стиль	Суть стратегии	Условия применения	Достоинства	Недостатки
<p><b>Уклонение (избегание)</b></p>	<p>Уход/убегание от принятия решения и ответственности, необходимости решать спорную/сложную ситуацию</p>	<p>Вы можете использовать этот стиль, когда:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Боитесь/не умеете обозначать свои интересы;</li> <li>• Не верите, что сможете найти решение, которое вас устроит в спорной ситуации;</li> <li>• Боитесь брать ответственность за решение в спорной ситуации;</li> <li>• Доминирует стратегия "от меня ничего не зависит";</li> <li>• Затрагиваемая проблема не столь важна для Вас;</li> <li>• Когда Вы не хотите тратить время и силы на решение ситуации или когда чувствуете, что находитесь в безнадежном положении;</li> <li>• Когда Вы чувствуете себя неправым и предчувствуете правоту другого человека;</li> <li>• Ваш оппонент обладает большей властью;</li> <li>• Вы вынуждены общаться со сложным человеком;</li> <li>• Вы не знаете, что предпринять, или принимать какое-то конкретное решение сейчас нет необходимости;</li> <li>• Для решения конкретной проблемы Вы не располагаете достаточной информацией и т.д.</li> <li>• Напряженность слишком велика, вы чувствуете необходимость ее ослабления;</li> <li>• У вас мало власти для решения проблемы или для ее решения желательным для вас способом;</li> <li>• Пытаться немедленно решить проблему опасно, поскольку открытое ее обсуждение может только ухудшить ситуацию.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Возможность выиграть время;</li> <li>2) Отсутствие локального конфликта здесь и сейчас;</li> <li>3) Возможность сохранить отношения на прежнем уровне.</li> <li>4) Возможность сохранить привычную "зону комфорта".</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Нерешенные конфликты уходят в скрытую форму, что может накапливать проблемы;</li> <li>2) Отсутствие качественного результата, где ваши интересы и потребности учитываются;</li> <li>3) Отсутствие новых возможностей (развития, роста, решения ситуации в вашу пользу)</li> </ol>



Стиль	Суть стратегии	Условия применения	Достоинства	Недостатки
<p><b>Компромисс</b></p>	<p>Поиск решений за счет взаимных уступок/частичное удовлетворение интересов друг друга</p>	<p>Вы можете использовать этот стиль, когда:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вы и другой человек претендуете на один и тот же объект, но знаете, что одновременно это невыполнимо.</li> <li>• Обе стороны обладают одинаковой властью и имеют взаимоисключающие интересы;</li> <li>• Вы хотите получить решение быстро, потому что это более экономичный и эффективный путь;</li> <li>• Вас может устроить временное решение;</li> <li>• Вы можете воспользоваться кратковременной выгодой;</li> <li>• Другие подходы к решению проблемы оказались неэффективными;</li> <li>• Компромисс позволит Вам сохранить взаимоотношения, и Вы предпочитаете получить хоть что-то, чем все потерять.</li> <li>• Требуется принять срочное решение при дефиците времени;</li> <li>• У сторон одинаково убедительные аргументы;</li> </ul>	<p>1) Часть интересов обеих сторон соблюдены;  2) Частичное достижение положительного результата;  3) Возможность сохранения отношений.</p>	<p>1) Получил лишь часть того, на что рассчитывал, результат достигается не полностью;</p>

Стиль	Суть стратегии	Условия применения	Достоинства	Недостатки
<p><b>Сотрудничество</b></p>	<p>Поиск решения, которые полностью устраивают обе стороны</p>	<p>Вы можете использовать этот стиль, когда:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Проблема, вызвавшая разногласия, представляется важной для обеих сторон, каждая из которых не намерена уклоняться от ее совместного решения и обе стороны готовы к переговорам;</li> <li>· Каждая сторона желает добровольно и на равноправной основе обсудить спорные вопросы, с тем чтобы, в конечном счете, прийти к полному согласию относительно взаимовыгодного решения значимой для всех проблемы;</li> <li>· Стороны, вовлеченные в конфликт, поступают как партнеры, доверяют друг другу, считаются с потребностями, опасениями и предпочтениями оппонентов.</li> <li>· У вас есть время поработать над возникшей проблемой (это хороший подход к разрешению конфликтов на основе перспективных планов);</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Учтены интересы обеих сторон;</li> <li>2) Устранение причин породивших конфликт на взаимовыгодной основе;</li> <li>3) Приобретение совместного, конструктивного опыта решения проблем;</li> <li>4) Возможность для развития, созидания;</li> <li>5) Способствует развитию взаимного уважения, понимания, доверия;</li> <li>6) Делает отношения более прочными и стабильными.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Требуется значительно больше сил, времени, терпения и внимания к потребностям друг друга для получения лучшего решения спорной ситуации;</li> <li>2) Требуются знания и навыки для проведения такой работы.</li> <li>3) Требуется внимательность и уважение к потребностям не только своим, но и партнера по общению;</li> <li>4) Найти решение, устраивающее обе стороны, может быть очень трудно, особенно если противоположная сторона не настроена на сотрудничество</li> </ol>

Стиль	Суть стратегии	Условия применения	Достоинства	Недостатки
<p><b>Приспособление</b></p>	<p>Сглаживание разногласий за счет ущемления собственных интересов/игнорирование своих интересов в пользу другого человека</p>	<p>Вы можете использовать этот стиль, когда:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вы не можете одержать верх, поскольку другой человек обладает большей властью;</li> <li>• Вы не делаете ставку на положительное для Вас решение проблемы;</li> <li>• Вы чувствуете, что, немного уступая, Вы мало теряете. Или что в данных условиях надо несколько смягчить ситуацию за счет приспособления к интересам другого;</li> <li>• Предмет разногласий более существен для оппонента, чем для вас;</li> <li>• Необходимо признать собственную неправоту;</li> <li>• Вы не умеете/боитесь обозначать свои интересы и потребности;</li> <li>• Потребности и интересы другого человека для вас главный приоритет, а про свои интересы вы забываете;</li> <li>• Наиболее важная задача — восстановление спокойствия и стабильности, а не разрешение конфликта;</li> <li>• Утверждение своей точки зрения требует много времени и значительных интеллектуальных усилий;</li> <li>• Вы чувствуете, что важнее сохранить с кем-то хорошие взаимоотношения, чем отстаивать свои интересы;</li> </ul>	<p>1) Не испорчены отношения с человеком, так как его интересы соблюдены; 2) Востребованность в любом коллективе;</p>	<p>1) Твои интересы остались без внимания 2) Возможное снижение авторитета за счет полного приспособления к другим; 3) Взваливание груза чужих проблем («свободные уши»)</p>

## V. ТЕМПЕРАМЕНТ

*Каждый действует согласно своему темпераменту, которым он не сам себя наделил и потому не всегда умеет им управлять. Узнав свой темперамент, ты будешь иметь мощное оружие в своих руках.  
Теодор Драйзер. Титан.*

Темперамент - врожденные индивидуальные особенности личности, которые влияют на скорость, а не качество выполнения деятельности. Темперамент составляет основу развития характера. С физиологической точки зрения он обусловлен строением нервной системы человека. При этом обращаем ваше внимание, что особенности темперамента могут корректироваться под влиянием внешних воздействий, личных усилий или стрессовых ситуаций.

**ВАЖНО:** Не стоит искать в одном человеке характеристики только одного типа темперамента. Часто бывает, что в одном человеке сплетаются воедино черты и свойства различных темпераментов. В каждом из нас есть частичка каждого темперамента, просто у кого-то один или несколько типов проявляются более ярко. Более того, есть такое понятие, как АМБИВЕРТ - это человек, который владеет чертами характера как интроверта, так и экстраверта одновременно. Поэтому помните: что все индивидуально.

**Ваш тип темперамента: Флегматик**

**Ваше значение интроверсии-экстраверсии: 11 - Интроверт**

**Ваше значение нейротизма: 5 - низкий уровень нейротизма**

**Ознакомьтесь с разными особенностями проявлений темпераментов:**

### **Флегматик:**

Эмоциональная реакция слабо выраженная, обладают большим терпением, выдержкой, легко сдерживают себя. Устойчивы в своих интересах. Обладают устойчивым настроением, медленной способностью к адаптации. В отношениях с людьми ровны, в меру общительны. Речь спокойная, равномерная, с паузами. Малоподвижны, жесты вялые, инертные.

### **Холерик:**

Эмоциональная реакция выражается бурной вспышкой, вспыльчивы, агрессивны, характерна неустойчивость настроения с преобладанием бодрого, а также неустойчивость в интересах. Обладают слабым терпением, не всегда выдержаны. Хорошая способность к адаптации, в общении резкие, прямолинейные, неуживчивые с людьми. Речь быстрая, сбивчивая и неровная. Жесты резкие с большой амплитудой движений.

### **Сангвиник:**

Эмоциональная реакция поверхностная и кратковременная, неустойчивы в интересах, обладают умеренным терпением, выдержаны, сохраняют самообладание в неожиданной сложной ситуации. Миротлюбивы, настроение устойчивое и жизнерадостное. Отличная способность к адаптации. Общительны, не чувствуют скованности. Речь быстрая, образная и отчетливая. Жесты живые выразительные.

### **Меланхолик:**

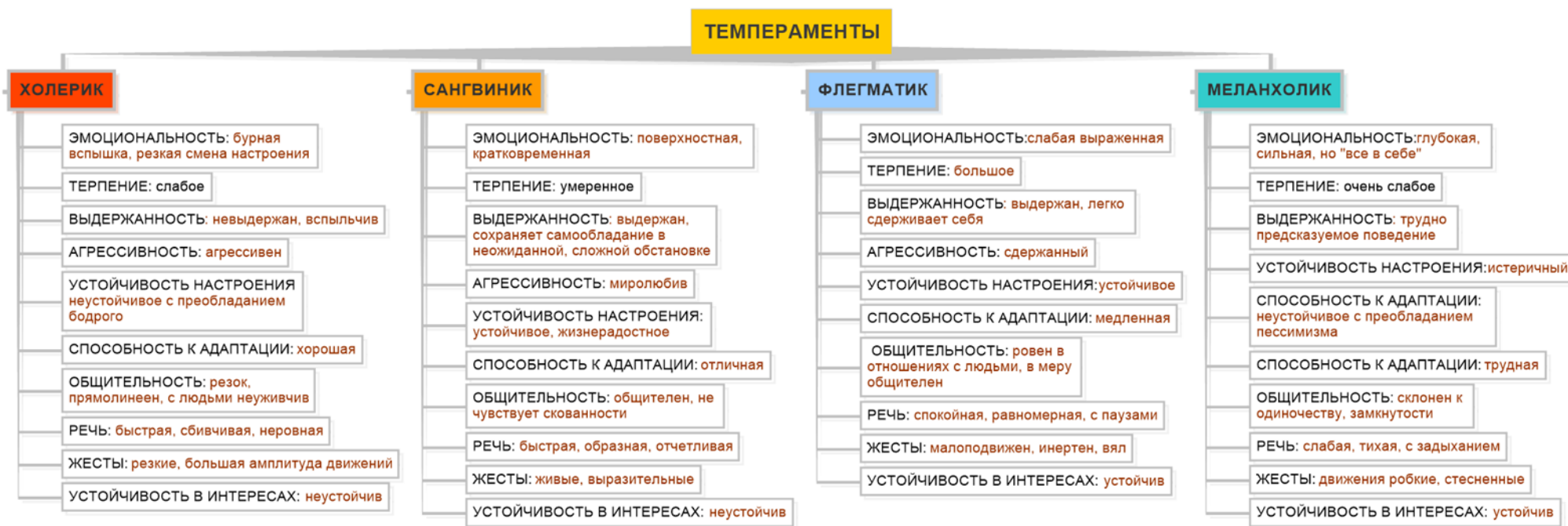
Эмоциональная реакция глубокая, сильная, но "все в себе", слабое терпение и трудно предсказуемое поведение. Устойчивы в своих интересах. Агрессия проявляется в виде истеричности, настроение неустойчивое с преобладанием пессимизма. Трудно адаптируются, в общении склонны к одиночеству и замкнутости. Речь слабая, тихая с задыханием. Движения робкие, стеснительные.

Дополнительно по шкалам:

**Нейротизм** - эмоциональная психическая саморегуляция. При высоких показателях - затяжные стрессы, неврозы.

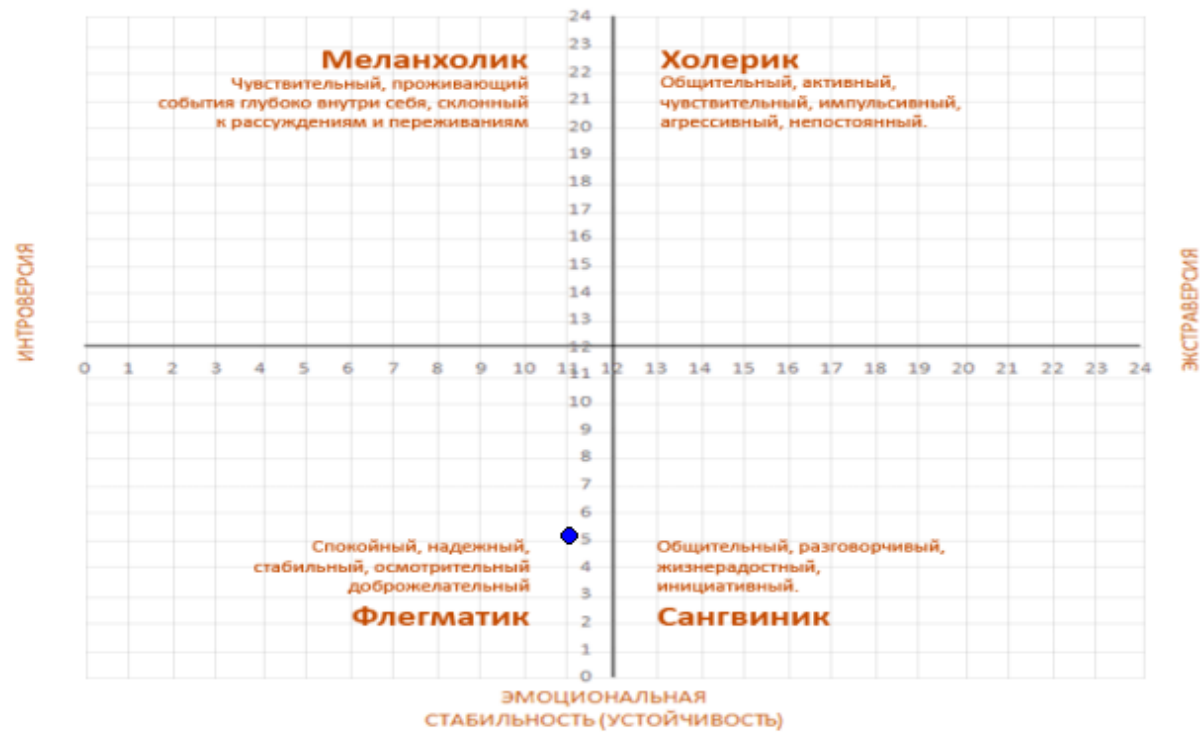
**Экстраверсия** - черта, которая предполагает направленность на окружающих людей, взаимодействие с ними. Типичный экстраверт общителен, импульсивен, полон оптимизма, предпочитает двигаться вперед, склонен к риску.

**Интроверсия** свойственна людям, погруженным «в себя», сдержанным, держащимся на расстоянии от окружающих (за исключением близких людей). Интроверт не любит рискованно действовать, старается обдуманно подходить к выбору решений. Держит под контролем импульсивные проявления и пессимистичен.





ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ  
НЕСТАБИЛЬНОСТЬ (НЕЙРОТИЗМ)



**Флегматик** - эти люди являются прямой противоположностью холериков, молчаливы, сдержаны, терпеливы.

<b>Плюсы</b>	<b>Точки роста</b>	<b>Предпочтительные сферы деятельности, профессии</b>	<b>Особенности личности</b>	<b>В работе</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Спокойствие в самых сложных жизненных ситуациях.</li><li>• Усердие и стрессоустойчивость.</li><li>• Последовательность и обстоятельность в действиях.</li><li>• Настойчивость и упорство, что особенно важно для достижения важных целей.</li><li>• Способность к выполнению нудной, скучной, а часто и тяжелой работой. Это качество сохраняется даже в случаях, когда задача сложная, а процессы однообразные.</li><li>• Отсутствие склонности к аффектам: импульсивность и действие под воздействием чувств - это не про флегматика.</li><li>• Системность в работе.</li><li>• Отсутствие чрезмерное болтливости.</li><li>• Флегматики способны работать практически без перерыва.</li><li>• Их главное достоинство — это усидчивость и непревзойденные логические способности. Это позволяет им становиться хорошими лидерами, а не только исполнителями. Этим людям трудно вывести из себя, они крайне стабильны и удивительно миролюбивы. Колоссальные запасы энергии этих людей не видны снаружи, поскольку они находятся глубоко внутри и расходуются крайне аккуратно. Флегматик - тот человек, которому будет легко и просто соблюдать любой рабочий график или режим. Он обладает отличной выдержкой.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Неумение воспринимать критику. Бесполезно ругать и критиковать такого человека.</li><li>• Упрямство. Хоть флегматик и отличный работник, все же он славится занудством.</li><li>• Скупость на эмоции, отчего часто страдают близкие люди.</li><li>• Слабая реакция на раздражители.</li><li>• Медленная адаптация к новым обстоятельствам.</li><li>• Постоянное следование установленным для себя или обществом стереотипам и шаблонам.</li><li>• Отсутствие смекалки, находчивости.</li><li>• Флегматикам трудно быстро принимать решения. Иногда это становится действительно большой проблемой.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Бухгалтерия, финансы</li><li>• IT</li><li>• Делопроизводитель</li><li>• Специалист call-центра</li><li>• аналитик</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Медленен, невозмутим</li><li>• Имеет устойчивые стремления и настроение</li><li>• Внешне скуп на проявление эмоций и чувств</li><li>• Спокойный, надежный, стабильный, осмотрительный, доброжелательный,</li><li>• Флегматикам сложно вливаться в новую обстановку, они испытывают стресс от потребности постоянно перепрыгивать с одного дела на другое.</li></ul>	<p>Способен длительно выполнять однообразную работу в одном темпе, что делает его весьма производительным; может появляться медлительность реакций</p>

## VI. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

**Этот тест определяет:** Типологические особенности человека, Ведущие черты его характера, Преобладающие деловые качества. По результат диагностики можно увидеть, насколько человек является уравновешенным, какие особенности его характера акцентуированы, в благоприятной ли он находится ситуации или дезадаптирован.

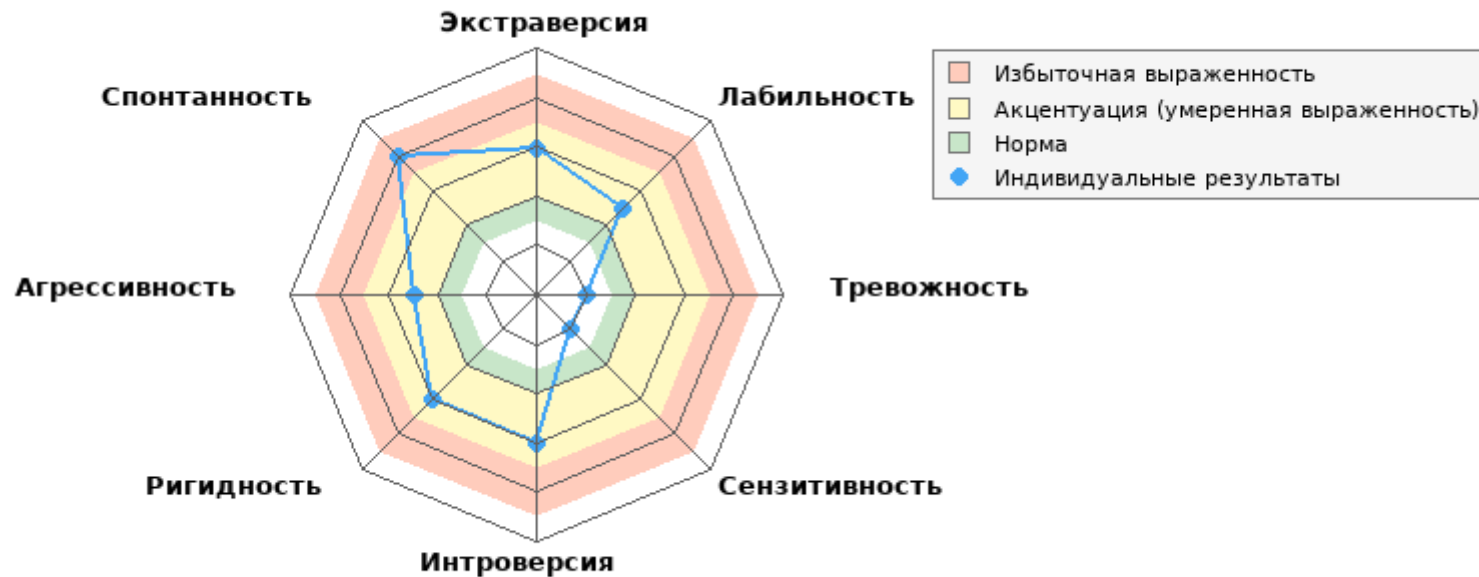
0-1 балл - плохое самопонимание или неоткровенность при обследовании;

3-4 балла (норма) - гармоничная личность;

5-7 баллов (умеренная выраженность) - акцентуированные черты;

8-9 баллов (избыточная выраженность) - состояние эмоциональной напряженности, затрудненная адаптация.

Показания



\*Акцентуация - чрезмерная выраженность свойства личности, которое может уже мешать.



## Ваши индивидуальные показатели:

**Экстраверсия** (обращенность в мир реально существующих объектов и ценностей, открытость, стремление к расширению круга контактов, общительность)

### **Ваш результат: 6**

#### Описание:

Направленность внимания во внешний, реальный мир; открытость, склонность к открытому общению и расширению контактов, коммуникабельность; мотивацию к достижению успеха; стремление к социальной работе.

**Стремление к профессиональной занятости, связанной с широким кругом контактов.**

Склонность к лидерованию. Признак выраженной общительности, открытости, потребности в общении как доминирующего мотива поведения. Социально активные коммуникабельные экстраверты отличаются преобладанием правополушарных характеристик: освоение новой информации им дается легче через разговорное общение.

**Спонтанность** (быстрое/мгновенное реагирование на ситуацию, непродуманность в высказываниях и поступках)

### **Ваш результат: 8**

#### Описание:

Указывает на склонность к независимости и самоутверждению, свободное, раскрепощенное самопредъявление; совершение необдуманных поступков, предприимчивость, решительность, лидерские черты, стремление поступать по-своему, пренебрегая условностями и запретами. Отличаются целостным интуитивным восприятием, опережающим опыт и умение делать прогнозы. Личности невежественные, проявляя предприимчивость и рискуя без опоры на знания и опыт, могут и сами попасть впросак, и подвести других. Спонтанные личности при постижении новой информации больше ориентированы на собственную интуицию. Их знание или понимание проблемы может опережать опыт. В процессе принятия решений они руководствуются догадкой, предвосхищением и способны на основании минимальной информации выстроить целое, пренебрегая детальной проработкой изучаемого материала.

**При высоких показателях обладают даром реформаторства и предвосхищения, но лишь в том случае, если человек образован и умен. Их профессиональная деятельность лежит преимущественно в сфере предпринимательства, администрирования.**

Вам присуще импульсивность поступков, неконформных суждений, повышенная потребность в независимости, смелость и предприимчивость могут перерасти в склонность к риску и отсутствие способности подчиняться начальству. Тенденция к деспотическим проявлениям в отношении окружающих лиц и выраженный эгоизм. Возможность проявления авантюризма и склонности к антисоциальным поступкам.

Свободное, раскрепощенное самопредъявление. Действия и высказывания откровенны, непосредственны. Вас можно назвать человеком действия. Свойственны решительность, лидерские черты, предприимчивость, стремление поступать по-своему, пренебрегая условностями и запретами. **Лидерский тип, в том смысле, что есть потребность командовать, идти впереди.**

**Стремление к самостоятельной и творческой работе, преимущественно, без подчинения кому-либо.**

Личности в сфере разных видов деятельности проявляются преимущественно как первопроходцы, первооткрыватели, реформаторы, предприниматели, способные на рискованные авантюры и действия на грани дозволенного ради достижения цели.

Среди них большинство выбирают бизнес, в котором преуспевают, если их активность не вступает в противоречие с законом.

При отсутствии способностей в сфере экономики их привлекают спорт, вождение средств транспорта, путешествия, деятельность, связанная с физическими нагрузками.

**Агрессивность** (активная самореализация, упрямство и своеволие в отстаивании своих интересов)

**Ваш результат: 5**

Описание:

Продолжение присущей человеку активности и способности противопоставить свою волю влиянию и давлению установок окружающей среды. Умеренная агрессивность - лишь признак активного самопозиционирования. Активная самореализация, упрямство и своеволие в отстаивании своих интересов. Преобладание конкретно-прагматического стиля восприятия. Агрессивная наступательность при самореализации.

При высоких показателях профессиональная ориентация в сфере двигательной активности, строительства, использования техники

Эгоцентризм и склонность к агрессивной манере самоутверждения вопреки интересам окружающих. Преобладает мотивация достижения успеха, самореализации, удовлетворения эгоистических потребностей. Отсюда - более выраженные черты лидерства, независимости, соревновательности, неконформности.

Соответствует достаточно уверенной тенденции к самоутверждению, активной самореализации, отстаиванию своих интересов.

**Ригидность** (инертность, тугоподвижность установок, субъективизм, повышенное стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов, критичность в отношении иных мнений)

**Ваш результат: 6**

Описание:

Инертность (тугоподвижность) установок, настойчивость, субъективизм, повышенное стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов. Критичность в отношении иных мнений.

При повышенных баллах преобладают способности в сфере точных наук, техническим и творческим видам деятельности, изобразительного искусства, моделирования, дизайна, разного рода ремесел, экономика, бухгалтерское дело.

Выявляет устойчивость к стрессу, упорядоченность действий, склонность к обстоятельности и планированию. Лицам этого типа свойственны практичность, приверженность принятым на вооружение идеям, стремление всех вокруг организовать и мотивировать в том направлении, которое представляется самым правильным.

Ригидные (интровертно-индивидуалистичные и педантичные) личности стремятся занять руководящие посты, умеют организовать подчиненных, любят командовать, иногда злоупотребляя властью.

**Интроверсия** (обращенность в мир субъективных представлений и переживаний, тенденция к уходу в мир иллюзий, фантазий и субъективных идеальных ценностей сдержанность, замкнутость)

**Ваш результат: 6**

Описание:

Личностная ориентация на себя. Дословно понятие «интроверсия» означает «обращенность внутрь». Обращенность в мир субъективных представлений и переживаний, Чувства и эмоции они переживают «в себе». Склонность к рефлексии, самоанализу. Восстановление энергии идет через уединение. Избирательность в окружении при стремлении к сохранению немногочисленных контактов.

При высоких показателях стремление к видам профессиональной занятости «кабинетного стиля», к ограничению круга непосредственных контактов, сосредоточены на работе, которую предпочитают выполнять в тишине и одиночестве.

Застенчивость и недостаточная общительность.

Умеренно выраженные экстраверсия и интроверсия - это нормальное проявление общительности у личности, которая ведет себя сдержанно в новой обстановке и раскрывается в ситуации, когда контакты налажены и проходит первое смущение.

**Лабильность** (эмоциональная подвижность, выраженная изменчивость настроения, мотивационная неустойчивость, сентиментальность, стремление к эмоциональной вовлеченности)

### **Ваш результат: 5**

Описание:

Эмоциональная подвижность, выраженная изменчивость настроения, мотивационная неустойчивость, сентиментальность, стремление к эмоциональной вовлеченности.

При высоких показателях предрасположенность к работе творческого и социального характера. В плане профессиональной и деловой активности эмоционально лабильные личности, отличающиеся художественным, наглядно-образным типом восприятия, склонностью к опоре на цельночувственные образы, к эмоциональной вовлеченности в контактах с окружением, способностью перевоплощаться в разные социальные роли, потребностью быть в центре внимания окружающих и проявлять свои художественные наклонности, тянутся к политической активности, им импонирует сценическая деятельность. При наличии образованности личности этого типа успешно проявляют свои способности в переговорном процессе, где нужны дипломатичность, умение угадывать особенности характера партнера по бизнесу, быстро проникать в его настрой и установки, постигать сильные и слабые стороны его позиции, малейшие изменения в его настроении.

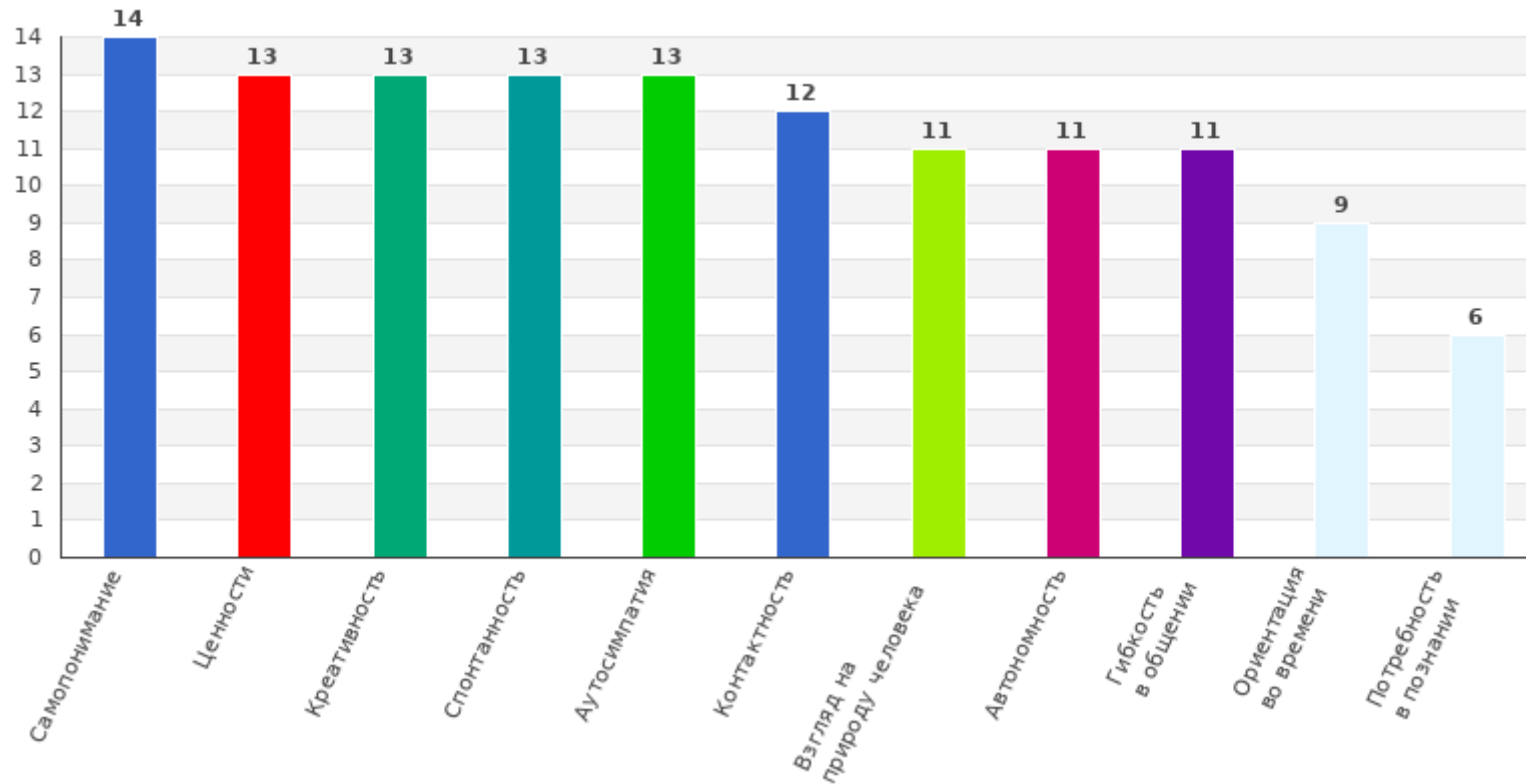
Отражает эмоциональную неустойчивость, легкость перевоплощения в разные социальные роли, демонстративность, стремление к сопричастности групповым интересам значимого окружения. Настроение, мотивация и взгляды варьируются в зависимости от мнения окружающих. Характерно стремление всем нравиться, производить впечатление, быть на виду, с каждым найти общее, легко приходить в восторг.

## VII. САМОВЫРАЖЕНИЕ (уровни самоактуализации личности)

Цель жизни – самовыражение. Проявить во всей полноте свою сущность – вот для чего мы живем. А в наш век люди стали бояться самих себя. Они забыли, что высший долг – это долг перед самим собой. Разумеется, они милосердны. Они накормят голодного, оденут нищего. Но их собственные души наги и умирают с голоду.

Оскар Уайльд. Портрет Дориана Грея

### Показания



Максимальное значение в тесте 15 баллов, высокие показатели от 11-15 баллов, низкие 0-5.

На данный момент для вас является важным и это помогает вам ощущать себя более счастливым (высокие баллы):

### Самопонимание

Ваш результат: 14

Описание:

Самопонимание. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. Д.Рисмен называл таких людей "ориентированными извне" в отличие от "ориентированных изнутри".

По этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой.

### Ценности

Ваш результат: 13

Описание:

Вы хорошо понимаете ценность жизни «здесь и сейчас», наслаждаясь текущим моментом, не откладывая жизнь "на потом". Не сравниваете его с прошлым, не пытаетесь найти в нем убежище. А также не обесцениваете текущую жизнь, живя мечтами о будущих успехах.

Для Вас важны такие ценности как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Вы стремитесь к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, не желая манипулировать ими в своих интересах.

### Креативность

Ваш результат: 13

Описание:

Стремление к творчеству или креативность - неременный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

Проявляется в творческом отношении к жизни. Стремление к новизне и создание объективно нового. Вкладывая какие-то аспекты своей личности, таким образом получаете уникальный результат.

### Спонтанность

Ваш результат: 13

Описание:

Спонтанность – это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

По шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

### Аутосимпатия

Ваш результат: 13

Описание:

Аутосимпатия – естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

У вас наблюдается устойчивая адекватная самооценка, вы довольны своими внешними данными и моделью поведения. Чувствительность к собственным переживаниям и потребностям.

### Контактность

Ваш результат: 12

Описание:

Шкала контактности измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с

другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

Вы обладаете навыком эффективного общения. Есть способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими.

### Взгляд на природу человека

Ваш результат: 11

Описание:

Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

У вас проявляется естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

### Автономность

Ваш результат: 11

Описание:

Автономность, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (aliveness) и самоподдержка (self-support) у Ф.Перлза, направляемость изнутри (inner-directed) у Д.Рисмена, зрелость (ripeness) у К.Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э.Фромма автономность – это позитивная "свобода для" в отличие от негативной "свободы от".

По шкале проявляется как критерий психического здоровья и высокий запас внутренних ресурсов в отношении самоподдержки.

### Гибкость в общении

Ваш результат: 11

Описание:

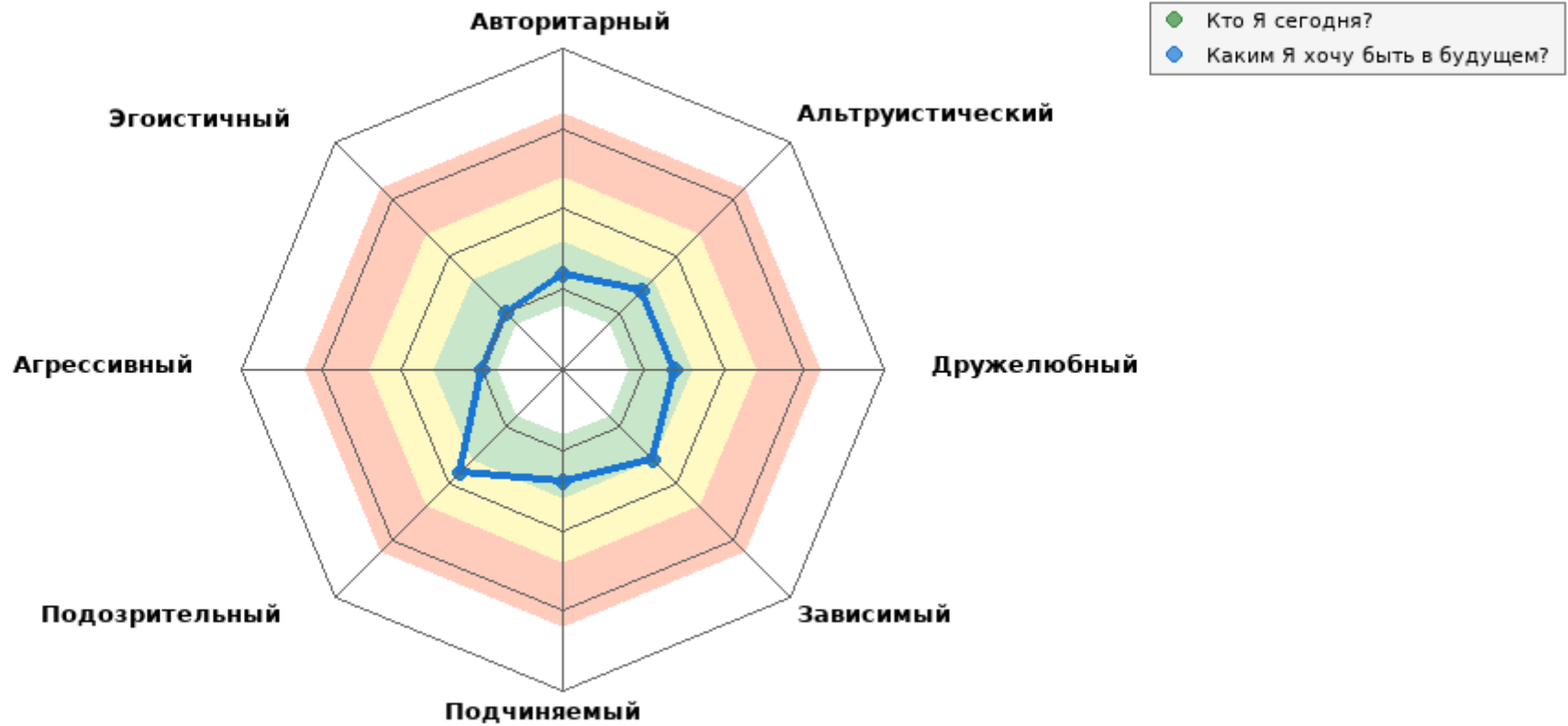
Шкала гибкости в общении соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением – стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

Свидетельствуют о гармоничном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением – стратегией и тактикой управления производимым впечатлением.

Скорее всего на сегодняшний день вы не используете в полной мере такие показатели, как (низкие баллы):



## VIII. МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ



0-4 балла - низкое развитие качества (качества данного блока либо отсутствует вообще, либо они выражены очень слабо, в дальнейшей интерпретации такими данными можно пренебречь)

5-8 балла - умеренное развитие качеств данного блока

9-12 баллов - высокое развитие качеств данного блока

13-16 баллов - экстремальное развитие качеств данного блока

## Описание

### Авторитарный

Ваш результат: Кто Я? - 6, Каким Я хочу быть? - 6

Уверенный в себе человек, упорный и настойчивый.

### Эгоистичный

Ваш результат: Кто Я? - 5, Каким Я хочу быть? - 5

Качества данного блока либо отсутствует вообще, либо они выражены очень слабо.

### Агрессивный

Ваш результат: Кто Я? - 5, Каким Я хочу быть? - 5

Упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

### Подозрительный

Ваш результат: Кто Я? - 9, Каким Я хочу быть? - 9

Критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

### Подчиняемый

Ваш результат: Кто Я? - 7, Каким Я хочу быть? - 7

Скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

### Зависимый

Ваш результат: Кто Я? - 8, Каким Я хочу быть? - 8

Конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

### Дружелюбный

Ваш результат: Кто Я? - 7, Каким Я хочу быть? - 7

Качества данного блока либо отсутствуют вообще, либо они выражены очень слабо.

Альтруистический

Ваш результат: Кто Я? - 7, Каким Я хочу быть? - 7

Качества данного блока либо отсутствуют вообще, либо они выражены очень слабо.

## Общие результаты диагностики:

Название методики	Ваш результат	Точки Вашего роста
Особенности личности	Эмоциональная неустойчивость Экспрессивность (беспечность, жизнерадостность) Ответственность (совестливость) Робость Подозрительность (настороженность) Прямолинейность (наивность, спонтанность) Тревожность (чувство вины, ранимость) Зависимость от группы (ориентация на чужое мнение) Приспособленность	
Самоотношение	Открытость - высокие значения Самоуверенность - высокие значения Саморуководство - высокие значения Отраженное самоотношение - средние значения Самоценность - высокие значения Самопринятие - высокие значения Самопривязанность - высокие значения Внутренняя конфликтность - низкие значения Самообвинение - низкие значения	
Основные стили поведения	Возбудимый тип Эмотивный тип Гипертимный тип (сверхактивный)	
Конфликтная модель	Конкуренция - средний Избегание - средний Компромисс - средний Сотрудничество - средний Приспособление - средний	

<b>Название методики</b>	<b>Ваш результат</b>	<b>Точки Вашего роста</b>
Темперамент	Флегматик	
Индивидуальные особенности личности	Экстраверсия - 6 Спонтанность - 8 Агрессивность - 5 Ригидность - 6 Интроверсия - 6 Сензитивность - 2 Тревожность - 2 Лабильность - 5	
Самовыражение	Самопонимание - 14 Ценности - 13 Креативность - 13 Спонтанность - 13 Аутосимпатия - 13 Контактность - 12 Взгляд на природу человека - 11 Автономность - 11 Гибкость в общении - 11 Ориентация во времени - 9 Потребность в познании - 6	
Межличностные отношения	Дружелюбие - -4.5 Доминирование - 2.7	

<b>Что я о себе узнал(а)/заметил(а)?</b>	<b>Какой я могу сделать вывод?</b>	<b>Действия</b>

# Поздравляем с прохождением всех тестов!

Это Ваша “Книга Личности”.

Но помните, что результат динамичен,  
и может измениться со временем так же как меняетесь Вы.  
Помните, Вы всегда можете обратиться к вашему профориентологу

или в

Центр психологии **WhoAmI**,  
и повторно пройти тестирование.



<http://whoami-center.ru/>

+7 (495) 799 - 70 - 88

+7 (903) 799 - 70 - 88



ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГИИ

Помогаем ответить на вопрос "Кто я?"