

Содержание

[Вводные замечания](#)

[Тест Айзенка \(Вариант EPQ-R\)](#)

[Тест Кеттелла \(вариант С\)](#)

[Тест СМИЛ-2](#)

[Достоверность теста СМИЛ-2](#)

[Анализ результатов теста по базисным шкалам](#)

[Выводы по базовым клиническим шкалам и профилю респондента](#)

[Сравнение профилей клинических шкал и шкал RC](#)

[Выводы по дополнительным шкалам](#)

[Выводы](#)

[Тест Люшера](#)

[ЖЕЛАЕМЫЕ ЦЕЛИ И СРЕДСТВА, УСТРЕМЛЕНИЯ И ЗАЩИТНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ \(группа «+»\)](#)

[СУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ, СОБСТВЕННО НАСТРОЙ, УМЕСТНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ \(группа "х"\)](#)

[СДЕРЖИВАЕМЫЕ КАЧЕСТВА, ВРЕМЕННО УТРАЧЕННЫЕ СВОЙСТВА, ОТЛОЖЕННЫЕ, ОГРАНИЧИВАЕМЫЕ, ВОСПРИНИМАЕМЫЕ КАК НЕУМЕСТНЫЕ И НАХОДЯЩИЕСЯ В РЕЗЕРВЕ ВОЗМОЖНОСТИ \(группа «=»\)](#)

[ИСТОЧНИКИ НЕОСОЗНАВАЕМОЙ ТРЕВОЖНОСТИ. ПОТРЕБНОСТИ, ЗАТОРМАЖИВАЕМЫЕ](#)

[ВВИДУ НЕЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ \(группа «-»\)](#)

[АКТУАЛЬНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА \(напряжение «+» и «-» групп, в порядке убывания значимости, интенсивности проблемы\)](#)

[ЭВОЛЮЦИЯ ПРОФИЛЯ ВО ВРЕМЕНИ](#)

[Выводы](#)

[Обзор результатов дополнительных тестов](#)

[Тест акцентуаций \(Леонгарда-Шмишека\)](#)

[Тест смысловых уровней \(МИМ\)](#)

[Тест ТЭММО](#)

[Заключение](#)

Вводные замечания

***** (40 лет, образование высшее) обратилась за консультацией на предмет составления своего психологического портрета.

В качестве первоначального психодиагностического обследования был рекомендован следующий набор тестов:

1. тест Айзенка – вариант EPQ-R
2. тест Кеттела – вариант С
3. тест СМИЛ-2 – полный вариант (567 вопросов)
4. тест Люшера - восьмицветовой, два испытания

Дополнительно были пройдены:

5. тест МИМ (Мироновой-Ининой-Макаренкова) уровней смысловой сферы по Б.С. Братусю
6. тест акцентуаций Леонгарда - Шмишека
7. тест ТЭММО экзистенциальных мотиваций в близких межличностных отношениях.

Тесты выполнены XX.XX.2024 - XX.XX.2024 на психодиагностическом портале dmpsy.club. Ниже приводится анализ полученных результатов.

Тест Айзенка (Вариант EPQ-R)

Результаты выполнения теста (XX.XX.2024) сведены в таблицу ниже:

Шкала	Значение	Интерпретация
P (психотизм)	9	средний уровень психотизма
E (экстраверсия)	15	яркий экстраверт
N (нейротизм)	21	высокий уровень нейротизма
L (неискренность)	8	в пределах нормы (< 10)
Базовый темперамент	СН	холерический
Темперамент (по Суходольскому)	СН	холерический

При умеренном уровне психотизма (P=9), темперамент испытуемой попадает в “холерический” квадрантами, причем будучи существенно акцентуированным по Суходольскому (как чисто холерический). При **высоком нейротизме** (слабый тип ЦНС) наблюдается **экстраверсия**. Высокая чувствительность нервной системы испытуемой в сочетании с выраженной ориентацией во внешний мир, как наиболее типичные, ведущие свойства темперамента *********, по-видимому, должны определенным образом проявляться в чертах характера и личностных конструктах (например, в виде тревожности, сниженной эмоциональной и стрессо-устойчивости и т.д.).

Подобный тип темперамента делает его обладателя не слишком хорошо защищенным от повседневных проблем и “психологических бурь”, на которые холерик реагирует порой весьма бурно: импульсивность, вспыльчивость, переменчивость от природы свойственны данному темпераменту, тем более, в его акцентуированном варианте. Отсюда можно спрогнозировать не вполне ожидаемую реакцию окружающих, впервые столкнувшихся с подобным обжигающим источником энергии.

С точки зрения достоверности тестирования заметим, что показатель L=8 неискренности ответов не превышает допустимый предел в 10 баллов, что не дает повода усомниться в его результатах.

Сравнение результатов тестов Кеттелла, СМЛ-2 и смысловых уровней, а также дополнительно пройденных тестов, поможет более точно установить наиболее правдоподобную картину.

NB. Следует отметить, что наша статистика подтверждает тот факт, что холерический тип темперамента - один из наиболее распространенных среди лиц, обращающихся за помощью на Психодиагностический портал: холерики достаточно тревожны, чтобы в полной мере

ощутить свои психологические проблемы и вполне смелы, открыты и нетерпеливы, чтобы пойти за их решением к психологу.

Тест Кеттелла (вариант С)

Результирующие значения факторов теста Кеттелла (XX.XX.2024) приведены ниже:

Фактор	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	MD
Значение	2	10	6	5	3	10	6	7	5	7	5	8	7	6	6	6	4

К ведущим факторам, определяющим психологический портрет испытуемой, относятся следующие (в порядке убывания их значимости):

Фактор	Значение	Краткая интерпретация
Интеллект (B+)	10	Абстрактное мышление, высокий культурный уровень, отличная обучаемость
Высокая нормативность поведения (G+)	10	Добросовестность, настойчивость в достижении цели, склонность к морализированию, разумность, совестливость. Развитое чувство долга и ответственности, осознанное соблюдение общепринятых моральных правил и норм (сила Сверх-Я), деловая хватка.
Замкнутость (A-)	2	Склонность к трезвомыслию, скептицизму и отчужденности. Вещи и идеи привлекают больше, чем люди. Предпочитает работать индивидуально, избегая компромиссов. Любит точность в деятельности, личных установках. Иногда может быть критически настроенной, твердой, жесткой.
Тревожность	8	Беспокойство, озабоченность,

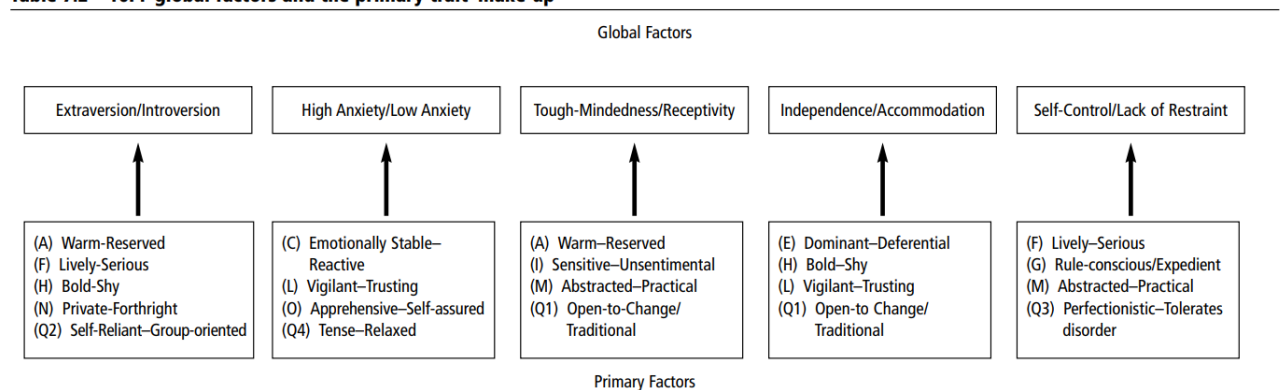
(0+)		ранимость, ипохондричность, подверженность настроению, страх, неуверенность в себе, склонность к предчувствиям, депрессиям, чувствительность к одобрению окружающих, чувство вины и недовольство собой. Проявление высокого нейротизма, слабой ЦНС
Сдержанность (F-)	3	Благоразумие, осторожность, рассудительность. Склонность к озабоченности, беспокойству о будущем, сдержанность в проявлении эмоций. Показатель эмоциональной зрелости
Чувствительность (I+)	7	Утонченная эмоциональность, впечатлительность, богатство переживаний, склонность к романтизму, художественное восприятие мира, развитые эстетические интересы, артистичность, женственность, склонность к эмпатии, сочувствию, сопереживанию и пониманию других людей.
Мечтательность (M+)	7	Яркая внутренняя интеллектуальная жизнь, умение оперировать абстрактными понятиями, интенсивное проживание идей и чувств, богатое воображение, поглощенность своими идеями, порой иллюзиями, ориентированность на свой

		внутренний мир, мечтательность. Иногда индивидуализм и сложность работы в группе
(Q1+)	7	Свободомыслие, экспериментаторство, наличие интеллектуальных интересов, развитое аналитическое мышление, восприимчивость к переменам, к новым идеям, недоверие к авторитетам, отказ принимать что-либо на веру, направленность на аналитическую, теоретическую деятельность.
Заниженная самооценка (MD-)	4	Немного заниженная самооценка.

В целом, вырисовывается достаточно отчетливый портрет **творческой личности** - тревожной, мечтательной, экспериментирующей, свободомыслящей, сомневающейся, но со своим вполне определенным внутренним стержнем, сильной волей, твердыми убеждениями, добросовестного и ответственного члена общества. При этом почти "очевидны и вероятны" сопутствующие внутренние противоречия и внешние проблемы, о которых пойдет речь ниже.

Исходя из известных зависимостей между факторами первого и второго порядков,

Table 7.2 16PF global factors and the primary trait' make-up

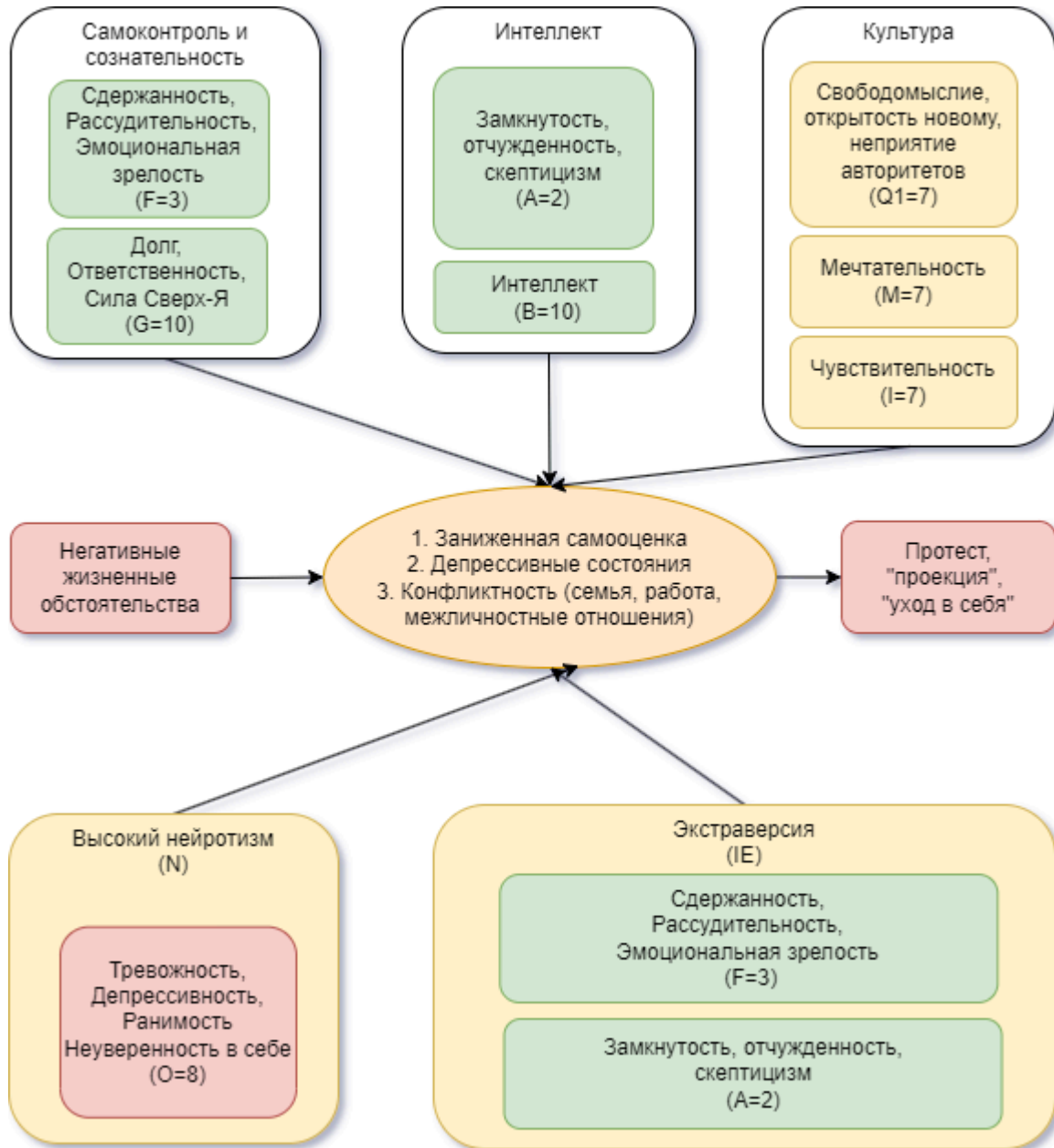


а также принимая во внимание следующее соответствие терминологии в разных моделях,

Table 7.4 Alignments among the three main five-factor models

16PF (Cattell)	NEO-PI-R (Costa and McCrae)	Big Five (Goldberg)
Extraversion/Introversion	Extraversion	Surgency
Low Anxiety/High Anxiety	Neuroticism	Emotional stability
Tough-Mindedness/Receptivity	Openness	Intellect or culture
Independence/Accommodation	Agreeableness	Agreeableness
Self-Control/Lack of Restraint	Conscientiousness	Conscientiousness or dependability

можем представить наиболее вероятные взаимосвязи ведущих личностных конструктов - кеттелловских факторов - в виде диаграммы:



Наблюдаемая картина личностных конструктов - “лед” (компоненты зеленого цвета) и “пламень” (желтовато-оранжевые). Именно выработанный самоконтроль, высокая сознательность, аналитический склад ума, позволяют ***** справляться с природным нейротизмом и излишней экстраверсией. Высокий интеллектуально-культурный уровень порождает утонченную эмоциональность, чувствительность, свободомыслие, открытость всему новому, критический, независимый и творческий подход ко всему - позитивную сублимацию творческой энергии.

С другой стороны, при возникновении серьезных жизненных, семейных, производственных проблем, различного рода препятствий к самореализации, выходят из-под контроля отрицательные стороны природно высокого нейротизма: тревожность, ранимость, склонность к депрессии, рождается неуверенность в себе, чрезмерная обидчивость, конфликтность, понижается самооценка.

Если активные попытки преодолеть негативные обстоятельства постоянно проваливаются, то энергия на преодоление этих барьеров постепенно истощается, и яркая, протестная, эмоциональная реакция может смениться отчаянием, уходом в себя, в свой идеализированный мир, проецированием проблем во внешнюю среду: мир не идеален, окружающие не понимают, не ценят меня как личность, не отвечают, в конце концов, моим высоким требованиям. И что самое неприятное, в подобной ситуации воронка депрессии и внутреннего протеста, конфликта с внешним миром, может лишь усугубляться: депрессия - конфликт - непонимание - заниженная самооценка - депрессия и т.д. в различных, но схожих вариациях.

Таков обостренно-негативный сценарий, на случай наиболее форс-мажорных обстоятельств, но в наше сложное время похожее развитие событий для творческого человека подобного склада личностных конструктов может оказаться вполне вероятным и реальным.

Тест СМИЛ-2

Достоверность теста СМИЛ-2

Показатели валидационных шкал СМИЛ-2 (ХХ.ХХ.2024) приведены в таблице ниже:

Шкала	F	Fb	Fp	L	K	S	VRIN	TRIN
Значение	65	58	57	53	54	47	70	58

Ситуация со случайными, небрежными и противоречивыми ответами отслеживается параметрами VRIN (70) и TRIN (58), первый из которых немного превышает норму в 65 баллов, что говорит о наличии некоторой доли противоречивых ответов на сходные по смыслу вопросы, но, в целом, свидетельствует о понимании вопросов, ответственности и внимательности испытуемой при прохождении теста.

Значение параметра F (Infrequency) нестандартных, вычурных и драматизирующих ситуацию ответов (65) находится на верхней границы нормы, то есть ответы являются достаточно реалистичными и вразумительными.

Непротиворечивость первой и второй половины теста определяется разницей факторов F(65) и Fb(58), которая заведомо не превышает норму (20 баллов), то есть респондентка отвечала вполне «единообразно» в начале и в конце тестирования на похожие по смыслу вопросы.

На отсутствие «странных, неестественных ответов» указывает значение параметра Fp (57), не превышающее 65-балльный порог.

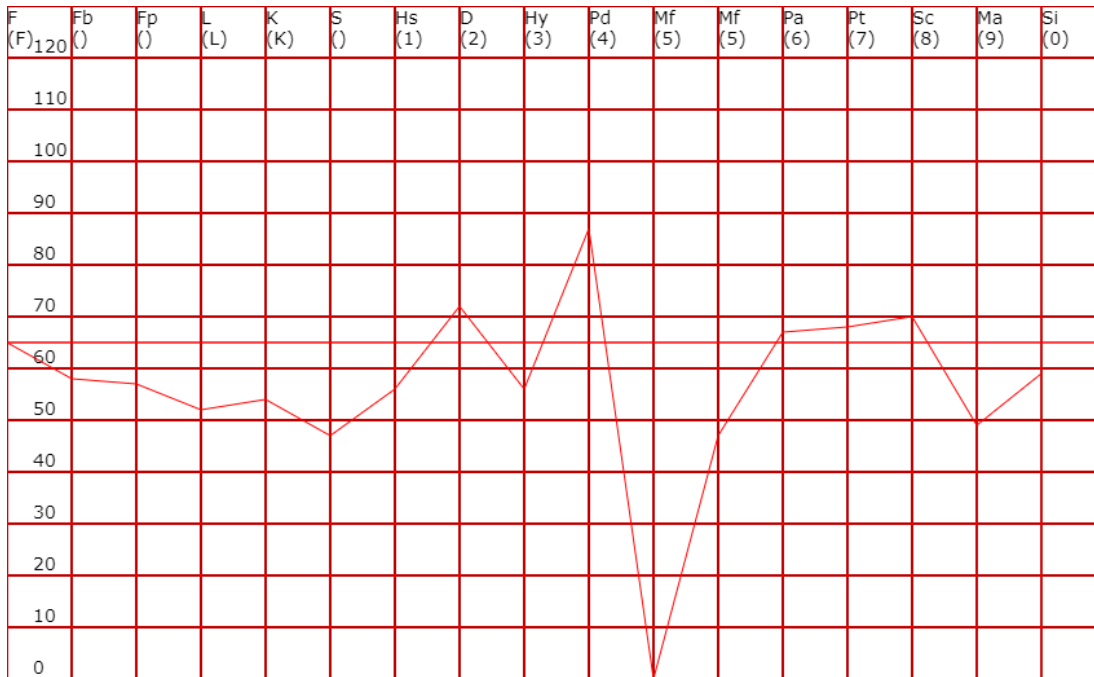
Правдивость ответов также не подвергается сомнению исходя из значения параметра неискренности (L=53) при верхней нормативной границе в 65 баллов.

О слегка заниженной самооценке говорит параметр S=47.

С поправкой на определенную долю противоречивых ответов можно считать результаты теста, в целом, достоверными.

Анализ результатов теста по базисным шкалам

Графическое представление результатов СМИЛ-2 по валидационным и базисным шкалам приведено ниже:



Если два предыдущих теста (Айзенка и Кеттелла) выявляют основные психологические конструкторы, остающиеся практически неизменными в течение жизни человека, СМИЛ-2 делает мгновенный слепок, фотографию текущего психологического состояния, помогая выявить внутренние конфликты. Аналогично, тест Люшера запечатлевает актуальную эмоциональную составляющую с прогнозом на ближайшую перспективу. Текущие проблемы в той или иной степени искажают природные, естественные качества индивидуума, создавая таким образом дискомфорт и конфликт. Разрешением же конфликта как раз и является снятие, возвращение ситуации к естественному, природному состоянию.

Предсказанные депрессивно-протестно-конфликтные состояния испытуемой, действительно, отображаются в актуальном профиле СМИЛ-2, который классифицируется по “ведущим” пикам как 42.

В своих крайних, клинических, проявлениях подобный профиль характеризует эмоционально-неуравновешенного человека, манипулятора, циничного, мстительного при внешней привлекательности и человеческом обаянии. Под гнетом жесточайших жизненных обстоятельств и невозможности реализоваться, наделенная талантом творческая личность с сильной волей, аналитическим умом, превращается в своего иезуитски-человеконенавистнического антипода. Высокие гуманистические идеалы сменяются цинизмом, нищезанством, становятся разрушением вместо созидания, “здесь и сейчас, все позволено” и т.п.

Естественно, в случае нашей испытуемой наблюдаются лишь ничтожные намеки на подобную гипертрофированно-деструктивную картину, но сразу приводим ее в профилактических целях как устрашающий жупел, сильную прививку против данного вектора развития.

Итак, проанализируем актуальную ситуацию, чтобы понять до какой степени “среда заела” на настоящий момент и уточнить потенциальные “болевые точки” сложившегося status quo.

Выводы по базовым клиническим шкалам и профилю респондента

Учитывая общий повышенный уровень профиля, слегка сдвинем нормативы вверх, чтобы излишне не обострять картину

Шкала	Значение	Комментарий
Hs (1) Ипохондрия	56	T = 45 - 60 Значения в пределах нормы, не интерпретируются
D (2) Депрессия	72	T = 70 - 80 Умеренная депрессия, тревожность, соматические жалобы, неудовлетворенность жизненной ситуацией; интроверсия, замкнутость; ограниченный круг интересов; дефицит уверенности в себе
Hu (3) Истерия	56	T = 45 - 60 Значения в пределах нормы, не интерпретируются
Pd (4) Психотпатич. отклонения	87	T > 80 Протестные настроения, нонконформизм; импульсивность, раздражительность, недовольство; возможны проблемы в семье и/или на работе;
Mf (5) Женственность	47	T = 45 - 60 Интересы типичные для большинства женщин
Pa (6) Паранойя	67	T = 60 - 70 Чрезмерная чувствительность; настороженность, недоверчивость, обидчивость
Pt (7) Психастения	68	T = 60 - 70 Напряженность, дискомфорт; неуверенность в себе; придирчивость, нерешительность; замкнутость
Sc (8) Шизофрения	70	T = 60 - 70 Ограниченный интерес к другим людям; чувство неуверенности и незащищенности
Ma (9) Гипомания	49	T = 45 - 60 Значения в пределах нормы, не интерпретируются
Si (0) Социальная интроверсия	59	T = 45 - 60 Значения в пределах нормы, не интерпретируются

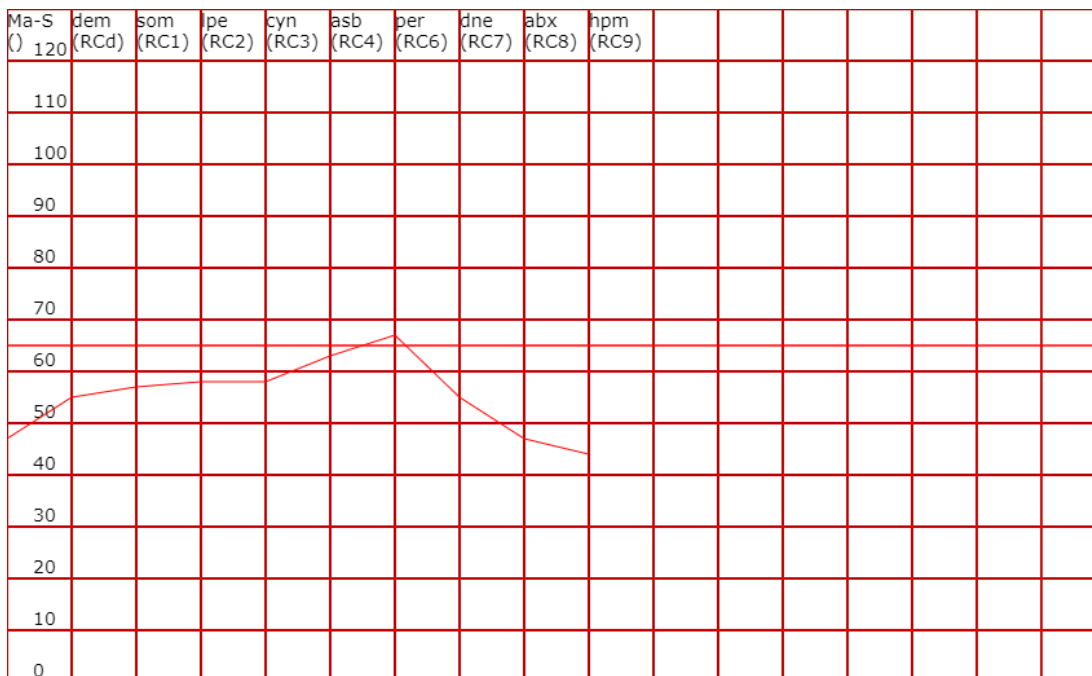
Исключая повторяющиеся личностные конструкты и ранжируя их по убыванию значимости, получаем следующую тезисную картину профиля 4(28):

- протестные настроения, нонконформизм; импульсивность, раздражительность, недовольство; возможны проблемы в семье и/или на работе;
- умеренная депрессия, тревожность, соматические жалобы, неудовлетворенность жизненной ситуацией; интроверсия, замкнутость; ограниченный круг интересов; дефицит уверенности в себе
- напряженность, дискомфорт; излишняя придирчивость;
- чрезмерная чувствительность; настороженность, недоверчивость, обидчивость.

Как видим, внутренний конфликт, обусловленный, в первую очередь, неудовлетворенностью жизненной ситуацией, мешающей самореализации, провоцирует мятежность, протестные настроения, депрессивные состояния, отвращает от активной деятельности (природная экстраверсия сменяется интроверсией), вносит неуверенность в себе, обидчивость, чувство незащищенности и другие искажения в портрет изначально вполне достойной и состоявшейся Личности.

Сравнение профилей клинических шкал и шкал RC

Новые шкалы RC (Revised Clinical Scales), как принято считать, являются взаимно-независимыми, полученными по результатам факторного анализа и, следовательно, более объективными. По сути, эти шкалы являются «симптоматическими», в отличие от классических базисных шкал, которые описывают синдромы, симптомокомплексы. Ниже представлен профиль шкал RC.



Пересмотренные базисные шкалы (RC)

Пересмотренные клинические шкалы (RC)			Базисные клинические шкалы			Среднее значение
Шкала	Сокращение	Значение	Шкала	Сокращение	Значение	
Demoralization	dem (RCd)	55	-	-	-	55
Somatic Complaints	som (RC1)	57	Ипохондрия	Hs(1)	56	56,5
Low Positive Emotions	lpe (RC2)	58	Депрессия	D(2)	72	65
Cynicism	cyn (RC3)	58	Истерия	Hu(3)	56	57
Antisocial Behavior	asb(RC4)	63	Психопатическое отклонение	Pd(4)	87	75
Ideas of Persecution	per(RC6)	67	Паранойя	Pa(6)	67	67
Dysfunctional Negative Emotions	dne(RC7)	55	Психастения	Pt(7)	68	61,5
Aberrant Experience	abx(RC8)	47	Шизофрения	Sc(8)	70	58,5
Hypomanic Activation	hpm(RC9)	44	Гипомания	Ma(9)	49	46,5

-	-	-	Социальная интроверсия	Si(0)	59	59
---	---	---	------------------------	-------	----	----

Как видим, “симптоматические” шкалы RC, в целом, подтверждают профиль базисных шкал.

В среднем же (последний столбец), профиль слегка сглаживается дополняется до (462): мятежность, внутренний протест (4), идеи преследования, козней недоброжелателей (6), а также дефицит позитивных эмоций, депрессивное состояние (2).

Уточним картину по дополнительным шкалам.

Выводы по дополнительным шкалам

Следует отметить, что обсуждаемая картина подтверждается статистикой ответов, попадающих на критические и дополнительные шкалы. С другой стороны, выявляются некоторые важные «теневые» характеристики, которые не могут быть отслежены исключительно по базовым шкалам, как будет показано ниже:

Косса-Батчера (KB1) – Acute Anxiety - **7 ответов**

Косса-Батчера (KB6) – Persecutory Ideas - **6 ответов**

Лахара – Робеля (LW1) – Anxiety and Tension – **6 ответов**

Косса-Батчера (KB2) – Depressed Suicidal Ideation - **5 ответов**

Лахара – Робеля (LW2) – Depression and Worry – **5 ответов**

Лахара – Робеля (LW11) – Somatic Symptoms – **4 ответа**

Итак, обнаруживаются тревога, стресс, идеи преследования, подавляемые суицидальные мысли, а также депрессия и беспокойство вкупе с соматическими симптомами, что подтверждает выводы по базовым шкалам.

По завышенным показателям (>70) остальных дополнительных шкал имеем:

FAM – Family Problems - (81)

MDS – Marital Distress - (80)

FAM2 – Familial Alienation - (77)

Pd1 – Familial Discord - (74)

Pd-O – Psychopathic Deviate, Obvious - (73)

Pd-S – Psychopathic Deviate, Subtle - (71)

FAM1 – Family Discord - (71)

Интерпретация шкал:

FAM (Family Problems). Семейные проблемы общего характера

MDS (Marital Distress). Семейные неурядицы, “нелады”

FAM2 (Familial Alienation). Семейное отчуждение: семья не поддерживает, не любит, не принимает.

Pd1 (Familial Discord). Семейный разлад. Недостаток любви и понимания в семье

Pd-O (Psychopathic Deviate, Obvious). Чувствует себя непонятой, плохо сосредотачивается, подверженность депрессивным состояниям

Pd-S (Psychopathic Deviate, Subtle). Социальное безразличие, конфликтность в семье, трудности в выстраивании близких отношений, импульсивность

FAM1 (Family Discord). Семейный разлад. Недостаток любви и понимания в семье

В дополнение к уже известным по базовым и RC-шкалам, обнаруживаем целый набор семейно-личных проблем: Семейные неурядицы, отчуждение, недостаток любви и понимания, трудности выстраивания близких отношений.

Выводы

- Усредненный актуальный профиль СМИЛ-2 - (426): мятежность, внутренний протест (4), идеи преследования, а также дефицит позитивных эмоций и депрессивные состояния (2).
- Негативная особенность профиля - его вектор потенциально разрушителен, контрпродуктивен самореализации творческой личности.
 - Актуальный профиль (426) характеризуется следующими чертами:
 - протестные настроения, нонконформизм; импульсивность, раздражительность, недовольство; возможны проблемы на работе; отмечены семейные неурядицы,
 - ограниченный интерес к другим людям; чувство неуверенности, нерешительности и незащищенности;
 - неудовлетворенность жизненной ситуацией; интроверсия, замкнутость; ограниченный круг интересов;
 - напряженность, дискомфорт; неуверенность в себе; излишняя придирчивость;
 - чрезмерная чувствительность; настороженность, недоверчивость, обидчивость.
 - Потенциальные проблемы, требующая осознания и проработки:
 - профиль (426) формируется и усугубляется под действием сохраняющихся негативных внешних условий: не удовлетворяющая текущая ситуация как в плане творческой самореализации, так и на "лично-семейном" фронте;
 - в окружении не решенных проблем нарастает тревога, отчаяние, возникают даже подавляемые суицидальные мотивы; формируется и подпитывается внутренняя неуверенность в себе, ожидание нового "счастливого билета" длится слишком долго;
 - все это ведет к нарастанию депрессивных явлений, складыванию мизантропического, мрачного, подозрительного взгляда на мир и свое окружение,, ранимость и обидчивость начинают выходить из-под контроля; пропадает эмоциональная устойчивость, а природная экстраверсия сменяется замкнутостью;
 - сознательный, рассудочный анализ "с холодной головой" порой оказывается невозможным, а сама ситуация начинает (преимущественно эмоционально) представляться снежным комом, лавиной проблем, инициированной извне.

Тест Люшера

Оценим текущее эмоциональное состояние испытуемой (на XX.XX.2024) по двум восьмицветовым выборкам, первая из которых относится к недавнему прошлому и текущему моменту, а вторая соответствует развитию ситуации на ближайшую перспективу.

Формула	1	2	3	0	5	4	6	7	5	4	6	7	2	1	3	0
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

	C!					A!											
	+	+	x	x	=	/-	-	-									
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>0</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>6</u>	<u>7</u>									
	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>3</u>	<u>0</u>									
	+	+	+/x	x	=	/-	-	-									
	C!					A!		A!!									

Основные цвета: 1,2,3,4 **Дополнительные цвета: 0,6,7**

Специфика профиля проявляется (1) в совпадении цветопар первой и второй выборки, что говорит о довольно жестких и постоянных эмоциональных компонентах, имеющих значение для испытуемой. (2) При этом, при переходе от первой выборки ко второй, от недавнего прошлого к ближайшему будущему, элементарные “кирпичики” меняют свое положение практически на противоположное, то есть происходит резкая смена эмоционального состояния: то, что было “черным”, становится “белым” и наоборот: отвергаемое - желанным, игнорируемое - задействованным.

Можно адресовать это процессу смены приоритетов, происходящему здесь и сейчас. В любом случае, необходимо отдельно проанализировать динамику процесса. Отметим, что состояние недавнего прошлого менее конфликтно и более гармонично, чем последующее (!! -> !!!)

ЖЕЛАЕМЫЕ ЦЕЛИ И СРЕДСТВА, УСТРЕМЛЕНИЯ И ЗАЩИТНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ (группа «+»)

+ 5 + 4 *

Желание нравиться + ожидание

Вы стремитесь к интересным и волнующим событиям, склонны к фантазированию и мечтаниям, обладаете развитым воображением, располагаете окружающих к себе своей заинтересованностью в них. Жаждете интересных и волнующих событий. Вы нравитесь окружающим искренностью своего обаяния. Ищете интересных встреч, активно развиваете фантастические представления о будущем. Вы надеетесь обрести любовь с помощью искренности и эмоционального очарования.

+ 6 *

Регрессия к физическим потребностям

Вы стремитесь уйти от проблем, расслабиться и восстановить силы. Ищете безмятежного состояния физической легкости и освобождения от тягот. Вы стремитесь к приносящей покой физиологической удовлетворенности, регрессируете к настойчивому удовлетворению телесных и жизненных нужд.

СУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ,
СОБСТВЕННО НАСТРОЙ, УМЕСТНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ (группа "x")

x 6 x 7 *

Вы разочарованы в своей привязанности. Вы нуждаетесь в бесконфликтном удовлетворении своих желаний и бережном отношении к себе. Вы испытываете потребность в создании условий, которые позволили бы Вам отдохнуть. Ваши эмоциональные муки, перенапряжения и физические недомогания приняли серьезную форму, а физическое и психическое состояния не могут рассматриваться как удовлетворительные. Ваша самооценка понизилась, а потребность в покое и заботе стала нарочитой. Для исцеления и восстановления сил Вы нуждаетесь в спокойной обстановке и заботливой помощи.

СДЕРЖИВАЕМЫЕ КАЧЕСТВА, ВРЕМЕННО УТРАЧЕННЫЕ СВОЙСТВА, ОТЛОЖЕННЫЕ,
ОГРАНИЧИВАЕМЫЕ, ВОСПРИНИМАЕМЫЕ КАК НЕУМЕСТНЫЕ
И НАХОДЯЩИЕСЯ В РЕЗЕРВЕ ВОЗМОЖНОСТИ (группа «=»)

= 2 = 1

Вы чувствуете себя игнорируемой и недостаточно понимаемой и ценимой. Вы вынуждены приспособливаться к текущей ситуации и требованиям окружения. Вы полагаете, что получаете много меньше того, что заслуживаете. Близкие отношения не вызывают у Вас глубокого чувства эмоциональной вовлеченности, сердечной привязанности.

ИСТОЧНИКИ НЕОСОЗНАВАЕМОЙ ТРЕВОЖНОСТИ. ПОТРЕБНОСТИ,
ЗАТОРМАЖИВАЕМЫЕ
ВВИДУ НЕЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ (группа «-»)

- 3 - 0 * *

Эмоциональное перевозбуждение

Первичное действие: попытки оказать сопротивление внешнему воздействию ведут к развитию нетерпеливости, непостоянства и раздражительности.

Психологически: в сложившейся ситуации Вы видите угрозу и опасность. Вы возмущаетесь тем, что на пути Вашего интенсивного стремления к цели Вам постоянно кто-то и что-то мешают. Вы отчаиваетесь из-за ощущения собственного бессилия. Вы бываете не способны взглянуть на ситуацию объективно, поскольку чрезмерно возбуждены и не даете себе передохнуть от попыток устранить угрозу,

нависшую над Вашими желаниями. Вы чувствуете себя на грани истощения нервных сил. Вы легко раздражаетесь, чувствуете себя "загнанной в угол", возможны психосоматические проблемы. Вы не в состоянии дистанцироваться от проблем и обрести покой до тех пор, пока они существуют.

Коротко: тревога и сопротивление сложившейся ситуации.

– 1 *

Беспокойство и недопущение сердечной привязанности

Первичное действие: Вы всеми силами поддерживаете активность во избежание депрессивной пассивности.

Психологически: текущая ситуация и/или сложившиеся отношения не удовлетворяют Вас, но Вы считаете себя неспособной изменить положение дел так, чтобы добиться удовлетворения потребности в покое; Вам трудно испытывать искреннюю сердечную привязанность. Вы продолжаете сопротивляться существующему положению вещей, но это лишь делает Вас раздражительной и нетерпеливой, усиливает ранимость и чувствительность. Тревога весьма серьезна, стремление решить проблему вызывает у Вас чрезмерную суетливость и может сказаться на способности к концентрации внимания и волевых усилий.

Коротко: неудовлетворенность потребности в покое и сердечной привязанности.

АКТУАЛЬНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА (напряжение «+» и «-» групп, в порядке убывания значимости, интенсивности проблемы)

Компенсация	Тревога
1-я позиция	8-я позиция
1-я позиция	7-я позиция
2-я позиция	8-я позиция
2-я позиция	7-я позиция

Компенсация	Тревога
1-я позиция	6-я позиция
2-я позиция	6-я позиция
3-я позиция	8-я позиция
3-я позиция	7-я позиция
3-я позиция	6-я позиция

1	2	3	6	7	8
+5	+4	+6	-1	-3	-0

+ 5 – 0 (1-й цвет - 8-й цвет)

Вы опасаетесь, что Вам могут помешать в достижении цели, что заставляет Вас при контактах с людьми пускать в ход личное обаяние, надеясь облегчить путь к реализации своих целей.

+ 5 – 3 (1-й цвет - 7-й цвет)

Упадок сил мешает активным действиям и определяет стремление создать вокруг себя искусственный мир иллюзий, где вещи и отношения приближаются к идеальным.

+ 4 – 0 (2-й цвет - 8-й цвет)

Опасение, что Вам помешают достичь желаемого, приводит Вас к поискам удовлетворения в порой иллюзорной и даже бесполезной деятельности.

+ 4 – 3 (2-й цвет - 7-й цвет)

Возбужденность, раздражительность и непредсказуемость поведения в сочетании с невозможностью активных действий определяют бессилие и отчаянную надежду на какое-нибудь решение для выхода из создавшегося положения.

+ 5 – 1 (1-й цвет - 6-й цвет)

Тревога и недовольство существующими отношениями побуждают к поиску истинного сочувствия и понимания.

+ 4 – 1 (2-й цвет - 6-й цвет)

Тревога и беспокойство вследствие неудовлетворенных эмоциональных потребностей заставляют Вас искать новые, удовлетворяющие Вас взаимоотношения.

+ 6 – 0 (3-й цвет - 8-й цвет)

Опасение, что Вам могут помешать достичь желаемого, усиливает потребность в безопасности и устойчивости положения, найти “тихую гавань”

+ 6 – 3 (3-й цвет - 7-й цвет)

Упадок сил затрудняет активную деятельность и определяет потребность в безопасной, устойчивой обстановке, позволяющей расслабиться и восстановить силы.

+ 6 – 1 (3-й цвет - 6-й цвет)

Тревога и беспокойство вследствие неудовлетворенных эмоциональных потребностей заставляют Вас искать обрести безопасное, свободное от конфликтов положение, чтобы расслабиться и набраться сил.

ЭВОЛЮЦИЯ ПРОФИЛЯ ВО ВРЕМЕНИ

Вернемся к эмоциональному состоянию недавнего прошлого, чтобы понять динамику процесса

Первая выборка (недавнее прошлое)

+ 1 + 2

Восприимчивость + воля к самоутверждению

Вы испытывали потребность в гармонии и нуждались в спокойной обстановке. Накопленное напряжение Вы предпочитали разряжать мирным путем, Вы старались решать задачи развития и роста осмотрительно и аккуратно, распутывать клубок проблем бесконфликтно, деликатно, продвигаясь вперед медленно, но твердо.

x 3 x 0

Вы были импульсивны, легко возбудимы и раздражительны, поэтому старались избегать открытых конфликтов. В стрессовых же ситуациях Вы зачастую не просчитывали последствия своих действий, в результате чего получали дополнительные проблемы.

= 5 = 4

Вы были нацелены на исполнение собственных замыслов, настаивая на их ценности, реальности и постоянно отстаивая свою правоту. Получая порой отрицательные реакции вместо одобрения, Вы уходили в собственные переживания, будучи ранимой и обидчивой.

– 6 – 7

Контроль потребностей + неприятие стеснения и ограничений

Первичное действие: несправедливые ограничения и запреты вызывали стресс.

Психологически: Вы хотели свободно следовать своим убеждениям и принципам, добиться уважения к себе как к выдающейся личности. Вы стремились использовать любую возможность для обхода ограничений и запретов, постоянно развивали свои способности. Активностью и усердием Вы пытались устранить внутренние противоречия, настойчиво преследовали свои интересы и преодолевали возникающие препоны.

Коротко: стремление к независимости, желание распоряжаться своей судьбой.

– 4 * *

Тематически фиксированное беспокойство, забота о будущем и напряженное ожидание

Первичное действие: разочарования вызывали тревогу, сеяли неуверенность.

Психологически: несбывшиеся надежды вызвали у Вас неуверенность и настороженность, стремление почувствовать себя в гарантированной, надежной безопасности, избежать разочарований и сохранить престиж, тем временем выжидая заслуженного “по гамбургскому счету”, большего и значительного шанса, “подарка судьбы”

Коротко: бесперспективность текущей ситуации, неуверенность в завтрашнем дне, желание “тихой заводи”, сохранения престижа и положения в ожидании нового значительного шанса, поворота, подарка судьбы.

Резюмируя: последовательное, настойчивое, дипломатичное движение вперед, стремление к независимости, преодоление ограничений максимально бесконфликтным способом, при этом внутреннее беспокойство, настороженность и неуверенность из-за бесперспективности текущей деятельности, терпеливое ожидание своего “звездного часа”

Вторая выборка (прогноз на ближайшее будущее, развитие конфликта)

Ожидание своего “звездного часа” длится слишком долго, энергия сопротивления обстоятельствам иссякает, возникает настойчивая потребность в покое, понимании коллег и близких, сердечной привязанности. Упорное продолжение сопротивления существующему положению вещей приносит лишь раздражение и обиды, усиливает ранимость и чувствительность. Тревога весьма серьезна, отчаянное стремление решить проблемы вызывает чрезмерную суетливость и может отрицательно сказаться на способности к четкому, непредвзятому анализу, концентрации внимания и волевых усилий

Как видим, эмоциональная ситуация развивается преимущественно в негативном ключе, конфликт постепенно нарастает и требует разрешения.

Выводы

- Специфика профиля проявляется (1) в совпадении цветопар первой и второй выборок, что говорит о довольно жестких и постоянных эмоциональных компонентах, имеющих значение для испытуемой. (2) При этом, при переходе от первой выборки ко второй, от недавнего прошлого к ближайшему будущему, элементарные “кирпичики” перетасовываются, то есть происходит смена акцентов эмоционального состояния на одних и тех же составляющих. Состояние недавнего прошлого оказывается менее конфликтным и более гармоничным, чем последующее (!! -> !!!)
- В динамике эмоциональное состояние меняется следующим образом:

Первая выборка (ситуация недавнего прошлого)

Последовательное, настойчивое, дипломатичное движение вперед, стремление к независимости, преодоление ограничений максимально бесконфликтным способом, при этом внутреннее беспокойство, настороженность и неуверенность из-за бесперспективности текущей деятельности, терпеливое ожидание своего “звездного часа”

Вторая выборка (прогноз на ближайшее будущее, развитие конфликта)

Ожидание своего “звездного часа” длится слишком долго, энергия сопротивления обстоятельствам иссякает, возникает настойчивая потребность в покое, понимании коллег и близких, сердечной привязанности. Упорное продолжение сопротивления существующему положению вещей приносит лишь раздражение и обиды, усиливает ранимость и чувствительность. Тревога весьма серьезна, отчаянное стремление решить проблемы вызывает чрезмерную суетливость и мешает четкому, непредвзятому анализу, концентрации внимания и волевым усилиям

Как видим, эмоциональная ситуация, формально (!!->!!!) и по сути развивается преимущественно в негативном ключе, конфликт постепенно нарастает и требует разрешения.

- В результате, формируется круг проблем (в порядке уменьшения значимости), решаемых следующим образом (решения не идеальны, скорее вынуждены, компенсаторны):
 - Вы опасаетесь, что Вам могут помешать в достижении цели, что заставляет Вас при контактах с людьми пускать в ход личное обаяние, надеясь облегчить путь к реализации своих целей.
 - Упадок сил мешает активным действиям и определяет стремление создать вокруг себя искусственный мир иллюзий, где вещи и отношения приближаются к идеальным.

- Опасение, что Вам помешают достичь желаемого, приводит Вас к поискам удовлетворения в порой иллюзорной и даже бесполезной деятельности.
- Возбужденность, раздражительность и непредсказуемость поведения в сочетании с невозможностью активных действий определяют бессилие и отчаянную надежду на какое-нибудь решение для выхода из создавшегося положения.
- Тревога и недовольство существующими отношениями побуждают к поиску истинного сочувствия и понимания.
- Тревога и беспокойство вследствие неудовлетворенных эмоциональных потребностей заставляют Вас искать новые, удовлетворяющие Вас взаимоотношения.
- Опасение, что Вам могут помешать достичь желаемого, усиливает потребность в безопасности и устойчивости положения, найти “тихую гавань”
- Упадок сил затрудняет активную деятельность и определяет потребность в безопасной, устойчивой обстановке, позволяющей расслабиться и восстановить силы.
- Тревога и беспокойство вследствие неудовлетворенных эмоциональных потребностей заставляют Вас искать обрести безопасное, свободное от конфликтов положение, чтобы расслабиться и набраться сил.

Обзор результатов дополнительных тестов

Тест акцентуаций (Леонгарда-Шмишека)

Данный тест обычно считается аналогичным и немного устаревшим по сравнению с парой “Айзенк - Кеттелл”, но полезную дополнительную информацию можно извлечь.

В результатах (от ХХ.ХХ.2024) доминирует триада: Застревание (20) + Демонстративность (18) + Возбудимость (18) + Экзальтированность (18), что практически полностью подтверждает результаты основных тестов и соответствует природной акцентуации темперамента по холерическому типу.

Тест смысловых уровней (МИМ)

Тест представляет собой оригинальную исследовательскую методику, направленную на измерение и оценку степени реализованности личностных смысловых уровней концепции Б.С. Братуся.

В данной методике используются представления Б.С. Братуся о личности как функциональном органе, орудии присвоения родовой человеческой сущности, и ее смысловых уровнях. В тесте оценивается каждый из личностных уровней (кроме нулевого, de facto не-личностного, невротического), выявляются доминирующие структуры в контексте повседневной деятельности респондента и их влияния на окружающих.

Результаты теста ***** сведены в таблицу:

Уровень смысловой сферы	Эгоцентрически й (Э)	Группоцентрически й (Гр)	Гуманистически й (Гум)	Духовных ценносте й (ГПДЦ)	Признак высокодуховности (Д)
Значение, %	5	35	75	85	33

Результаты наших исследований средствами факторного анализа показывают, что четко прослеживаются два кластера, “нижний” и “верхний”. К первому относятся Эгоцентрический и Группоцентрический уровни, ко второму - Гуманистический, Готовности принятия духовных ценностей и Признак высокодуховной личности.

Коротко говоря, ответы ***** демонстрирует фокус именно на высших уровнях, верхнем кластере; и это раскрывает ее как духовно богатую, развитую и гармоничную личность. Именно в этом, на наш взгляд, скрывается существенный внутренний потенциал для исправления эмоциональной ситуации и постепенного преодоления негативного психологического состояния.

Важно, чтобы была не просто абстрактная “готовность” к принятию христианских ценностей, а постепенное, повседневное, деятельное освоение христианских добродетелей. При этом, **особенно существенно развивать в себе уровень Гум, поскольку именно он отвечает за увеличение жизнестойкости** (см. ниже)

Тест ТЭММО

Не вдаваясь в подробности конкретных межличностных отношений, заметим, что показатель 49% лежит на границе “токсичности” отношений: они не вредны и не полезны, скорее, привычны, либо их просто нет в психологическом плане, поэтому следует внимательно, с холодной головой, без эмоций, проанализировать эти отношения и ни в коем случае не “рубить сплеча”. К слову, ТЭММО обычно проходят парами, а потом уже анализируют и сравнивают результаты, которые бывают порой весьма неожиданными: партнеры зачастую имеют совершенно разные представления о своих отношениях, и подобный стереоскопический взгляд позволяет многое переосмыслить и порой вновь разжечь тлеющий костер.

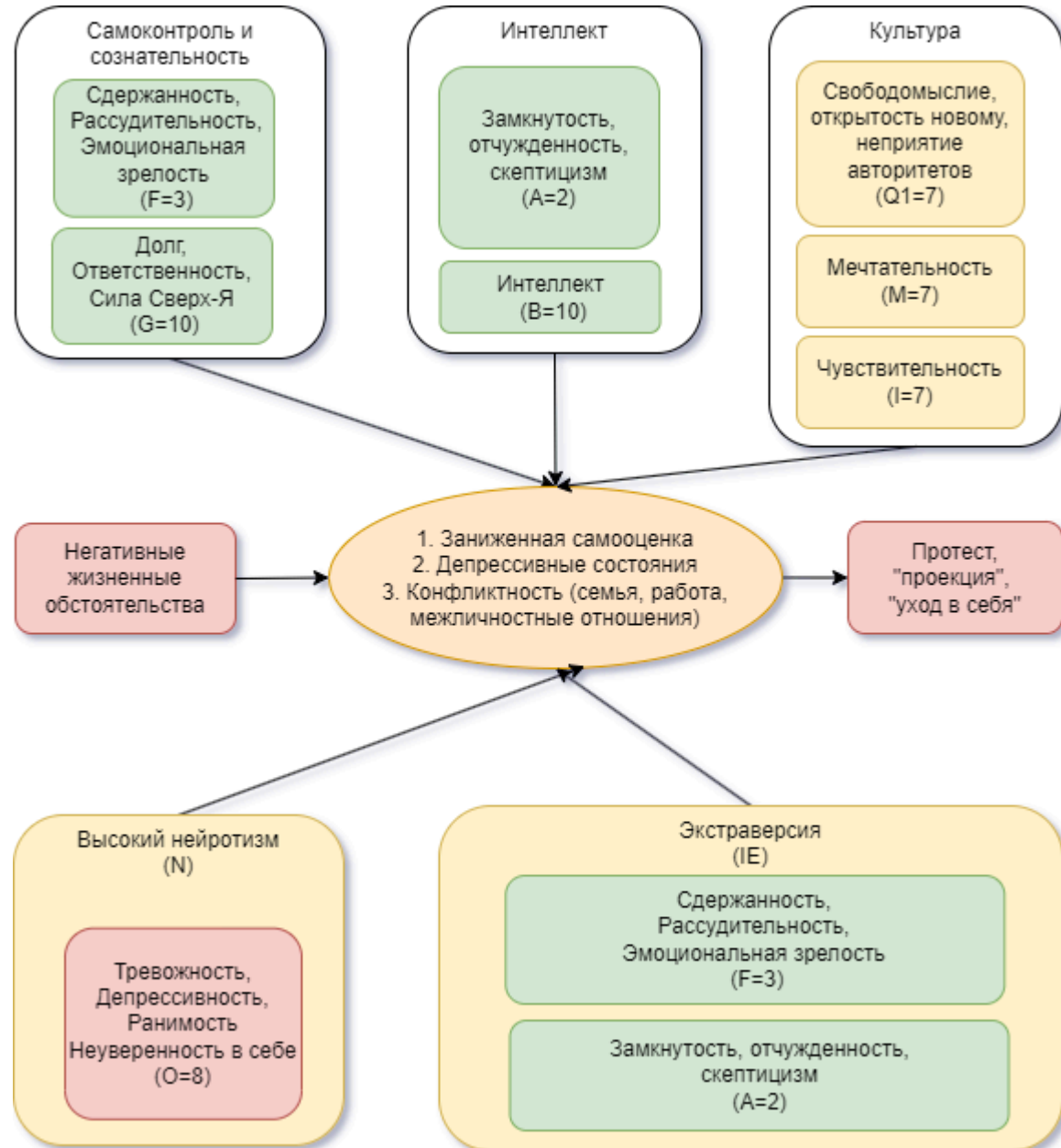
Заключение

Просуммируем результаты обследования:

Темперамент (тест Айзенка)

- Холерический, с умеренном уровнем психотизма, акцентуированный по Суходольскому как холерический. При высоком **нейротизме** (слабый тип ЦНС) наблюдается **экстраверсия**.

Ведущие личностные конструкты (тест Кеттелла)



Наблюдаемая картина личностных конструктов - "лед" (компоненты зеленого цвета) и "пламень" (желтовато-оранжевые). Именно выработанный самоконтроль, высокая

сознательность, аналитический склад ума, позволяют ***** справляться с природным нейротизмом и излишней экстраверсией. Высокий интеллектуально-культурный уровень порождает утонченную эмоциональность, чувствительность, свободомыслие, открытость всему новому, критический, независимый и творческий подход ко всему - позитивную сублимацию творческой энергии.

В целом, вырисовывается достаточно отчетливый портрет **творческой личности** - тревожной, мечтательной, экспериментирующей, свободомыслящей, сомневающейся, но со своим вполне определенным внутренним стержнем, сильной волей, твердыми убеждениями, добросовестного и ответственного члена общества. При этом почти "очевидны и вероятны" сопутствующие внутренние противоречия и внешние проблемы.

В частности, при возникновении серьезных жизненных, семейных, производственных проблем, различного рода препятствий к самореализации, выходят из-под контроля отрицательные стороны природно высокого нейротизма: тревожность, ранимость, склонность к депрессии, рождается неуверенность в себе, чрезмерная обидчивость, конфликтность, снижается самооценка.

Если активные попытки преодолеть негативные обстоятельства постоянно проваливаются, то энергия на преодоление этих барьеров постепенно истощается, и яркая, протестная, эмоциональная реакция может смениться отчаянием, уходом в себя, в свой идеализированный мир, проецированием проблем во внешнюю среду: мир не идеален, окружающие не понимают, не ценят меня как личность, не отвечают, в конце концов, моим высоким требованиям. И, что самое неприятное, в подобной ситуации воронка депрессии и внутреннего протеста, конфликта с внешним миром, может лишь увеличиваться: депрессия - конфликт - непонимание - заниженная самооценка - депрессия и т.д., в различных, но схожих вариациях.

Актуальный профиль и выявленные проблемы (тест СМЛЛ-2)

- Усредненный актуальный профиль - (426): мятежность, внутренний протест (4), идеи преследования, а также дефицит позитивных эмоций и депрессивные состояния (2).
- Негативная особенность профиля - его вектор потенциально разрушителен, контрпродуктивен самореализации творческой личности.
 - Актуальный профиль (426) характеризуется следующими чертами:
 - протестные настроения, нонконформизм; импульсивность, раздражительность, недовольство; возможны проблемы на работе; отмечены семейные неурядицы,
 - ограниченный интерес к другим людям; чувство неуверенности, нерешительности и незащищенности;
 - неудовлетворенность жизненной ситуацией; интроверсия, замкнутость; ограниченный круг интересов;
 - напряженность, дискомфорт; неуверенность в себе; излишняя придирчивость;
 - чрезмерная чувствительность; настороженность, недоверчивость, обидчивость.
 - Потенциальные проблемы, требующая осознания и проработки:

- профиль (426) формируется и усугубляется под действием сохраняющихся негативных внешних условий: не удовлетворяющая текущая ситуация как в плане творческой самореализации, так и на “лично-семейном” фронте;
- в окружении нерешенных проблем нарастает тревога, отчаяние, возникают даже подавляемые суицидальные мотивы; формируется и подпитывается внутренняя неуверенность в себе, ожидание нового “счастливого билетика” длится слишком долго;
- все это ведет к нарастанию депрессивных явлений, складыванию мизантропического, мрачного, подозрительного взгляда на мир и свое окружение,, ранимость и обидчивость начинают выходить из-под контроля; пропадает эмоциональная устойчивость, а природная экстраверсия сменяется замкнутостью;
- сознательный, рассудочный анализ “с холодной головой” порой оказывается невозможным, а сама ситуация начинает (преимущественно эмоционально) представляться снежным комом, лавиной проблем, инициированной извне.

Динамика эмоционального состояния (Тест Люшера)

- Специфика эмоционального профиля проявляется (1) в совпадении цветопар первой и второй выборок, что говорит о довольно жестких и постоянных эмоциональных компонентах, имеющих значение для испытуемой. (2) При этом, при переходе от первой выборки ко второй, от недавнего прошлого к ближайшему будущему, элементарные “кирпичики” перетасовываются, то есть происходит смена акцентов эмоционального состояния на одних и тех же составляющих. Состояние недавнего прошлого оказывается менее конфликтным и более гармоничным, чем последующее (!! -> !!!)
- В динамике эмоциональное состояние меняется следующим образом:

Первая выборка (ситуация недавнего прошлого)

Последовательное, настойчивое, дипломатичное движение вперед, стремление к независимости, преодоление ограничений максимально бесконфликтным способом, при этом внутреннее беспокойство, настороженность и неуверенность из-за бесперспективности текущей деятельности, терпеливое ожидание своего “звездного часа”

Вторая выборка (прогноз на ближайшее будущее, развитие конфликта)

Ожидание своего “звездного часа” длится слишком долго, энергия сопротивления обстоятельствам иссякает, возникает настойчивая потребность в покое, понимании коллег и близких, сердечной привязанности. Упорное продолжение сопротивления существующему положению вещей приносит лишь раздражение и обиды, усиливает ранимость и чувствительность. Тревога весьма серьезна, отчаянное стремление решить проблемы вызывает

чрезмерную суетливость и мешает четкому, непредвзятому анализу, концентрации внимания и волевых усилий

Как видим, эмоциональная ситуация, формально (!!->!!!) и по сути, развивается преимущественно в негативном ключе, конфликт постепенно нарастает и требует разрешения.

- В результате, формируется круг проблем (в порядке уменьшения значимости), решаемых следующим образом (решения не идеальны, скорее вынуждены, компенсаторны):
 - Вы опасаетесь, что Вам могут помешать в достижении цели, что заставляет Вас при контактах с людьми пускать в ход личное обаяние, надеясь облегчить путь к реализации своих целей.
 - Упадок сил мешает активным действиям и определяет стремление создать вокруг себя искусственный мир иллюзий, где вещи и отношения приближаются к идеальным.
 - Опасение, что Вам помешают достичь желаемого, приводит Вас к поискам удовлетворения в порой иллюзорной и даже бесполезной деятельности.
 - Возбужденность, раздражительность и непредсказуемость поведения в сочетании с невозможностью активных действий определяют бессилие и отчаянную надежду на какое-нибудь решение для выхода из создавшегося положения.
 - Тревога и недовольство существующими отношениями побуждают к поиску истинного сочувствия и понимания.
 - Тревога и беспокойство вследствие неудовлетворенных эмоциональных потребностей заставляют Вас искать новые, удовлетворяющие Вас взаимоотношения.
 - Опасение, что Вам могут помешать достичь желаемого, усиливает потребность в безопасности и устойчивости положения, найти “тихую гавань”
 - Упадок сил затрудняет активную деятельность и определяет потребность в безопасной, устойчивой обстановке, позволяющей расслабиться и восстановить силы.
 - Тревога и беспокойство вследствие неудовлетворенных эмоциональных потребностей заставляют Вас искать обрести безопасное, свободное от конфликтов положение, чтобы расслабиться и набраться сил.

Преимущественные механизмы защиты и компенсации

- активный протест, проекция, уход в себя и иллюзорный идеализированный мир

Базовые рекомендации

Конкретные рекомендации можно будет дать после обсуждения отчета, предварительный вариант основан на результатах тестов:

1. было бы крайне желательно запомнить схему кеттеловских конструктов, а, главное, понять, точнее, вспомнить, что только сознательный волевой контроль над проявлениями нейротизма (тревожность, депрессивность, ранимость, обидчивость) может вернуть этого “джинна” обратно в его бутылку
2. возвращение волевого, осознанного контроля необходимо еще и потому (точнее, именно потому), что существующий вектор в направлении (426) по сути своей мизантропен, циничен и разрушителен для любой творческой личности (не надо далеко ходить за примерами, например, вспомним некоего небезызвестного талантливое, но не самореализовавшегося художника, развязавшего Вторую Мировую Войну)
3. Не дело психолога лезть в вопросы религии (см. здесь: <https://www.youtube.com/watch?v=6OWT3rwLuP4&t=122s>), но высокий уровень ГПДЦ из теста МИМ было бы неплохо оправдывать реальным воплощением в жизнь христианских заповедей Нагорной проповеди
4. Далее, по тесту МИМ: наши исследования показывают (см. <https://rutube.ru/video/9a7d9936a6ad1fc47b9a72f7e00ba7ba/>), что жизнестойкость максимальна у людей, приверженных Гуманистическим идеалам, поэтому нет ничего зазорного в том, чтобы перечитать гуманистов Ренессанса и применить что-то из их наследия на деле
5. При этом, та же самая жизнестойкость напрямую связана со сниженным нейротизмом. Природный нейротизм убрать нельзя, но то, что им можно и нужно управлять сознательно, думаю, испытуемой известно на собственном опыте. Еще раз, необходимо вернуть сознательный контроль над своими тревогами, повысить порог чувствительности, “реагировать на неприятности по мере их поступления”, как говорят житейские психологи, а еще лучше - после пяти вдохов
6. Относительно сердечной привязанности: сложное и неблагодарное дело советовать, но, пожалуй, было бы неплохо пройти тест ТЭММО вместе с партнером и обсудить результаты, честно, спокойно, без взаимных упреков и сцен, не дай Бог.
7. По поводу самореализации: не зная сферы деятельности и других подробностей, можно лишь ограничиться штампами: сесть, спокойно проанализировать варианты: продолжать ли работать в той же сфере, компании или сменить род деятельности? Оценить риски, начать планомерные поиски. Также разобраться во взаимоотношениях с коллегами: встать на их место, что ОНИ ожидают от меня в моей позиции-роли? Насколько глубоко и критично непонимание, если оно есть? Насколько бесперспективно то, чем сейчас приходится заниматься? Все это должно быть почти математически просчитано, а необходимые действия спланированы.
8. Относительно стремления к покою: дать себе два-три дня совсем без телефона или Интернета, на даче или в ДО, или просто съездить в СПб на выходные (я фантазирую). Совершенно необходимо переключиться, уединиться и “перезарядить батарейки”. Кстати, для выраженного холерика совершенно не требуется длительный отдых - пауза, через три дня индивидуум САМ заскучает по бурной деятельности, проверено на себе :).

