

---

# Интерпретация результатов тестирования ММРІ (СМИЛ)

---

Клиент: Мария М.

---

Психолог: Андрей Демкин

---

Баллы		Шкалы Доп
Т-баллы	Сырые	
63.1	8	L: Лжи
63.36	9	F: Достоверности
60.93	18	K: Коррекции
67.69	9	1: Невротического сверхк
77.74	28	2: Пассивности (депрессии)
54.7	19	3: Демонстративности и с
80.46	24	4: Импульсивности (психоп
61.08	26	5: Мужественности – жен
56.18	10	6: Ригидности (параноии)
69.88	15	7: Тревожности (психосте
78.08	18	8: Индивидуалистичности
56.4	16	9: Оптимизма (гиппомани
66	41	0: Интроверсии – экстрав

Мария М\*, 42 г.  
неоконченное высшее образование, руководитель.  
Дата оценки: 02.02.2021  
Код профиля: **482**

---

\*Имя заказчика изменено.

#### Формулировка запроса клиента:

**«Тест я делаю для самопознания, так как у меня переходный период в жизни переходный, и я чувствую, что у меня происходят определенные изменения в моем душевном состоянии».**

Уважаемая Мария,

Прежде всего, я хочу отметить, что изложенная ниже информация является в значительной мере предположительной, так как только по одному тесту без беседы и личного общения психологу трудно составить целостное представление о личности. Также, все сказанное ниже, ни при каких условиях не является ни «диагнозом», ни заключением о Вашей личности. Это лишь предположения и гипотезы, которые, тем не менее, могут быть полезны для Вас в плане самопонимания и раскрытия новых аспектов Вашей личности.

На основе результатов теста и Вашей обратной связи я смогу, возможно, дать более точные рекомендации, если они Вам понадобятся.

По представленным результатам тестирования о Ваших личностных чертах можно предположительно сказать следующее:

### **1. Сильные стороны Вашей личности.**

Прежде всего, я хочу подчеркнуть сильные стороны Вашей личности. Это значительная независимость от мнения других людей, выраженная креативность мышления, творческие наклонности, любопытство, способность принимать нестандартные, хотя порой и несколько рискованные решения, хорошо развитая интуиция. При этом у Вас достаточно высокий уровень притязаний (желания и мотивов чего-то добиться).

Вы, зная о своих особенностях характера, стараетесь представлять себя для других (в том числе и при выполнении теста) в насколько это возможно лучшим и выгодном для себя свете, неплохо умеете производить хорошее впечатление (когда это вам требуется). Также у вас есть определенные таланты организовывать дела так, чтобы люди вокруг исполняли ваши желания или требования.

При умеренных кризисах, не касающихся вашей личности (например, в рабочей среде) вы можете сохранять спокойствие и рассудительность до определенных пределов, может быть, даже лучше, чем большинство других людей.

### **2. Текущее психоэмоциональное состояние**

Вы несколько настороженно относитесь к перспективам обсуждения ваших личных проблем, в известной мере стараясь закрыть свой внутренний мир и переживания даже во время данного тестирования.

Характер профиля Вашей личности указывает на состояние общего значительного дистресса. Этот термин описывает состояние истощения защитных и приспособительных сил организма и психики. Это означает, что Вы, вероятно, длительное время находитесь в ситуации или условиях, приспособление к которым требовало значительных усилий и напряжения, что привело к определенному ослаблению внутренних сил и резервов, для восстановления которых у вас не было времени и/или возможностей.

В настоящее время Вы можете испытывать эмоциональную подавленность, напряжение, тревогу, повышенную раздражительность, обидчивость. Вы, вероятно, считаете, что Вам есть, за что себя обвинять, и поэтому у вас может быть выражено чувство вины, и снижена самооценка.

Эмоциональный фон (настроение), скорее всего, весьма нестабилен. При этом вы можете испытывать сильную потребность в аффектах (быстрая эмоциональная разрядка накопившегося напряжения).

В отношениях с людьми, чтобы защитить себя, Вы можете осознанно или неосознанно стараться держать эмоциональную дистанцию, не допускать никого к себе близко,

избегать душевных отношений. Также вы можете испытывать значительное недоверие по отношению к людям, сомневаться в мотивах их отношения к Вам или действий по отношению к Вам. Такая ситуация могла привести к некоторым проблемам в браке или партнерских отношениях, в том числе сексуального характера.

При этом одни из самых важных ваших глубинных душевных потребностей – в поддержке со стороны других людей и получении удовольствий. Эти потребности вступают в конфликт с защитной потребностью в дистанции от других людей.

### **3. Особенности личности**

#### **Боязнь доверия**

В настоящее время, кажется, что Вы чувствуете себя одинокой и эмоционально отстраненной от других людей. Вероятно, Вам трудно «читать» других людей и понимать, что на самом деле они думают и чувствуют. Вам может быть затруднительно ощущать себя в отношениях или в эмоциональной близости с другими. Возможно потому, что Вы опасаетесь, что они могут обидеть, разочаровать или даже ранить Вас. Поэтому, с одной стороны, Вы можете желать близости и эмоций в общении с важными для Вас людьми, а с другой стороны Вы можете одновременно отталкивать их от себя, чтобы они не проникли за Ваш защитный барьер или «панцирь». При этом вы можете демонстрировать холодность, безразличие или враждебность и желчность по отношению к ним, либо просто отвергать их. Естественно, что такие отношения могут быть тягостны и для них и для Вас. Также, даже если все дела идут хорошо, Вы можете ощущать такое странное чувство, словно Вы наблюдаете за своей жизнью чуть со стороны или в каком-то сне.

Вы можете переживать периоды мрачного настроения, когда вы чувствуете себя одинокой и опустошенной, и, возможно, не можете понять, с чем связано такое состояние. В этот период Вы можете испытывать приливы злости и отталкивать людей от себя. Вы можете сильно раздражаться и совершать поступки, которые явно не идут на пользу Вам и окружающим.

#### **Особенности эмоций**

Возможно, Вам трудно получать удовольствие, даже в весьма благоприятные и романтические моменты жизни. Вы можете испытывать необычные эмоции, которые возникают в неподходящие моменты. Например, когда кто-то оказывает Вам любезность или делает комплимент, вы можете отреагировать немного резко, а когда случается что-то хорошее, вы можете чувствовать себя совсем не радостно. С другой стороны Вы можете чувствовать возбуждение, если дела неожиданно ухудшаются.

## Сексуальные и агрессивные фантазии

Некоторые люди с похожими профилями могут во время интимных моментов переживать весьма агрессивные фантазии. Вероятно, иногда и Вы, когда испытываете какие-то сексуальные чувства, вы можете неожиданно начать ощущать приливы злости или агрессии.

### 4. Возможные причины могут скрываться в детском возрасте

Возможно, в детстве Вам пришлось испытать на себе жестокость (даже насилие), сильное доминирование или вопиющее безразличие родителей или воспитателей. Вам пришлось подавлять в себе ответные эмоции и уходить от проблем в агрессивные фантазии отмщения. Вероятно, родители могли считать вас не очень желательным ребенком. В родительской семье могло быть постоянное психологическое напряжение, частые конфликты.

### 5. Рекомендации

1. Полезно будет получить очную консультацию у психолога или врача-психотерапевта. Если Вы обратитесь к врачу, он, возможно, сможет не только оказать психологическую помощь, но и назначить некоторые медикаменты, которые облегчат особенно тягостные переживания.
2. Психолог или психотерапевт сможет помочь Вам развить эмпатию к самой себе, к Вашему «внутреннему ребенку», который продолжает «жить» внутри Вас, сохраняя все пережитые травмы, продолжая стараться «выживать» в недружелюбном мире.
3. Вы можете сами стать «Родителем» своему «внутреннему ребенку». Попробуйте, играя, представляя себя Родителем, обратиться к себе как к Ребенку, подарив ему всю ту любовь, внимание, уважение и достоинство, которое Вы могли недополучить в детстве. Став родителем самому себе, наладьте диалог между собой как Родителем и собой как Ребенком. Поговорите с Ребенком, выслушайте, что он скажет Вам. Проводите с ним время, балуйте и любите его. Расскажите ему, что он действительно хороший и достойный человек, что он может чувствовать себя в безопасности, может радоваться, получать удовольствие и быть счастливым. Отдавайте себе то, чего не получали в детстве. Нет замены хорошему воспитанию. Однако, если Вы не получили того, что Вам было нужно в детстве, никогда не поздно начать заново. Поначалу это может показаться неловким, но с практикой Вы сможете не только контактировать со своим внутренним Ребенком, но и исцелить многие шрамы на его душе.
4. Говорите своему внутреннему Ребенку следующее (распечатайте и читайте вслух):  
*«Я так рада, что ты родилась. Ты хороший человек. Я люблю тебя, и изо всех сил стараюсь всегда быть на твоей стороне.»*

*Ты можешь прийти ко мне, когда тебе будет больно или плохо. Не обязательно быть совершенной, чтобы получить мою любовь и защиту.*

*Все твои чувства меня устраивают. Всегда рада тебя видеть. Ты можешь злиться - это нормально, и я не позволю тебе причинить вред себе или другим, когда ты злишься. Ты можешь ошибаться – ошибки – это твои учителя. Ты можешь знать, что именно тебе нужно, и попросить меня о помощи.*

*У тебя могут быть свои собственные предпочтения и вкусы. Ты можешь выбрать свой собственный путь. Ты можешь выбирать себе друзей, и тебе не обязательно любить всех. Иногда ты вполне можешь чувствовать себя сбитой с толку и не знать всех ответов.*

*И я всегда люблю и очень горжусь тобой».*

5. Вот несколько советов, как восстановить себя:

- Думая о себе используйте положительные утверждения, такие как «Я хороший человек».
  - Говорите себе ВСЛУХ наедине, что любите себя (даже если Вам неловко).
  - Вознаграждайте себя каждый день за маленькие достижения.
  - Высыпайтесь
  - Подумайте о хороших воспоминаниях, которые были у Вас в детстве
  - Создавайте новые «хорошие» воспоминания о своем детстве – даже, если Вам придется фантазировать.
  - Переосмыслив себя, вы найдете могущественного союзника, который всегда будет с вами, несмотря на все трудности.
6. Чтобы развить способность испытывать больше позитивных эмоций можно вести журнал Благодарностей. Записывайте в него все события дня или контакты с людьми, которые научили Вас чему-то важному для Вас лично. Попробуйте вести такой журнал хотя бы 3 недели, и наблюдайте, как будет меняться Ваше состояние.
7. Чтобы не отталкивать людей от себя, попробуйте наблюдать за своими автоматическими эмоциями страха, избегания, холодности или враждебности, которые возникают при контактах. Обнаружив такие эмоции, пробуйте контролировать их, отставив в сторону, стараясь пробовать чуть больше открываться людям, которым вы можете доверять, показывая себя настоящую.
8. Чтобы лучше понимать людей, прочтите книги на тему Эмоциональный интеллект. Например, вот эту:  
[https://nsportal.ru/sites/default/files/2019/05/15/goulman\\_d\\_emots\\_intellekt.pdf](https://nsportal.ru/sites/default/files/2019/05/15/goulman_d_emots_intellekt.pdf)
9. Постарайтесь не использовать алкоголь как лечебное средство.

Буду рад ответить на все Ваши вопросы.

С уважением,  
Андрей Демкин