

ЧЕК-ЛИСТЫ ГРАНИ ЛИЧНОСТИ



Деникина Инна

Инна Деникина

Чек-листы ГРАНИ ЛИЧНОСТИ

«Автор»

2026

Деникина И. В.

Чек-листы ГРАНИ ЛИЧНОСТИ / И. В. Деникина — «Автор»,
2026

«Чек-листы Грани личности» — это практический навигатор по ключевым психологическим динамикам, созданный для психологов, психотерапевтов и специалистов, которые хотят точнее формулировать гипотезы, глубже понимать защитную логику клиента и бережнее выстраивать терапевтический контакт. Книга выросла из проекта «Грани личности» и живого профессионального диалога с аудиторией. В её основу легли авторские наработки и структурированные психологические ориентиры. В результате появились "технологические карты", помогающие рассматривать каждую личностную динамику объёмно: через базовую потребность, доминирующие чувства, защиты, особенности контакта, перенос, контрперенос и мишени терапии. В первой части книги собраны чек-листы, позволяющие увидеть проявления психотипов в обычной жизни. Во второй части представлены профессиональные чек-листы по основным динамикам: шизоидной, оральной, параноидной, тревожной, нарциссической, мазохистической и истерической.

© Деникина И. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Чек-листы ГРАНИ ЛИЧНОСТИ

Введение

В рамках проекта «Грани личности» в ТГ-канале мы рассматривали разные психологические динамики и к каждой из них я предлагала участникам творческий вызов: самостоятельно поразмышлять и составить портрет определённой динамики по десяти ключевым точкам. От базовой потребности и ведущего внутреннего конфликта — до особенностей контакта, защит, типичных способов саморегуляции и нюансов переноса.



Это было не просто упражнение на узнавание теории. Скорее, приглашение посмотреть на каждую «грань» как на живую внутреннюю организацию: с её логикой, болью, способом адаптации, сильными сторонами и уязвимыми местами. Участники делились своими наблюдениями, формулировками, клиническими ассоциациями и профессиональными гипотезами. В этих размышлениях было много точности, опыта и тонкого понимания человеческой психики.

Затем я проделала большую работу: собрала ваши идеи, соединила их со своими наработками, структурировала материал и превратила его в полноценные «технологические карты». Теперь это профессиональный навигатор, в котором кратко, тезисно и при этом достаточно объёмно собрана суть каждой психологической динамики.

Эти чек-листы можно использовать как опору для размышления, супервизионной подготовки, первичной гипотезы в работе с клиентом или как способ точнее распознавать повторяющиеся паттерны в контакте. Они не предназначены для жёсткой диагностики или навешивания ярлыков. Их задача — помогать видеть структуру, различать нюансы и удерживать в фокусе не только симптом, но и внутреннюю логику личности.

Каждая «Грань личности» здесь представлена через ключевые точки. Такой формат позволяет быстро сориентироваться в материале, но при этом не терять глубину. За каждым пунктом стоит не абстрактное описание, а возможная живая реальность клиента: его потребность, страх, защита, способ быть в отношениях, его боль и его ресурс.

Я предлагаю относиться к этим технологическим картам не как к окончательным схемам, а как к рабочему инструменту. Они могут становиться поводом для уточнения, профессионального спора, дополнительного наблюдения и более бережного понимания тех динамик, с которыми мы встречаемся в практике.

Пусть эти чек-листы станут для вас не способом упростить человека до типа, а возможностью внимательнее рассмотреть его внутренний мир — во всей сложности, противоречивости и многогранности.

В первой части будут чек-листы, которые могут помочь выявить ту или иную динамику в обычной жизни:

Хобби, характерные для разных психотипов

Измены психотипов

Психотипы и алкоголь

Психотипы на шопинге

Психотипы в конфликтных ситуациях

Психотипы в группе

Как разные психотипы выбирают психолога

Во второй части будут чек – листы по основным динамикам:

1. Шизоидная динамика

2. Оральная динамика

3. Параноидная динамика

4. Тревожная динамика

5. Нарциссическая динамика

6. Мазохистическая динамика

7. Истерическая динамика

Чек листы включают в себя следующие параметры:

Основная черта, одним словом

Базовая потребность

Доминирующее чувство

Защитные механизмы (психоаналитические)

Цикл контакта (гештальт)

Прерывание контакта (гештальт)

SELF – функция (гештальт)

Творческое приспособление

Фиксация фазы развития (психоанализ)

Перенос / контрперенос (психоанализ)

А также,

До сессии

Характер общения

Первое появление

Специфика первой встречи

Содержание рассказа

Поведенческие паттерны

Отношение к терапии

Эмоциональные проявления

Телесные проявления

Важные моменты для работы

Мишени терапии: эмоциональные, телесные, когнитивные

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.