

# РАСШИФРОВКА



# СИЛЬНЫХ СТОРОН

**Имя Фамилия**

# СОДЕРЖАНИЕ

Основная информация .....	3
Характеристики сильных сторон.....	3
Как понять, что это действительно ваши сильные стороны .....	4
Как читать результаты .....	4
Гипотеза сильных сторон и психических заболеваний .....	5
Добродетели.....	6
Области добродетели и сильные стороны.....	7
Ваши результаты по добродетелям .....	8
Ваши добродетели в порядке очередности .....	9
Ваши отличительные сильные стороны. ТОП - 5.....	11
Ваши сильные стороны в средней степени .....	36
Ваши сильные стороны в меньшей степени .....	42
Практическая работа.....	45

# ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Сильные стороны характера – это гораздо сложнее, чем поведение и достижения человека. Это сложная цепочка мыслей, чувств и поведения человека. Это совокупность того, кто мы есть, что «внутри» каждого из нас. Это ядро нашей личности.



## ХАРАКТЕРИСТИКИ СИЛЬНЫХ СТОРОН

1. Способствует самореализации и хорошей жизни.
2. Морально ценится сама по себе.
3. Демонстрация сильной стороны не умаляет других.
4. Практически каждый родитель хочет, чтобы у его ребенка были сильные стороны.
5. В обществе существуют ритуалы и институты, поддерживающие сильные стороны.
6. Каждая из сильных сторон универсальна, она ценится почти каждой религией, политикой и культурой - сейчас и в прошлом.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАШИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

1. Когда вы используете свои сильные стороны, то чувствуете себя собой. Чувствуете себя аутентично. Это ядро вашей личности.
2. Когда вы используете свои сильные стороны, то чувствуете себя более энергичными, а не уставшими и подавленными.
3. Мотивация для использования своих сильных сторон исходит изнутри. Вас не нужно заставлять, напоминать, шантажировать, вам даже не нужно платить за эту работу, чтобы вы ее выполняли.
4. Вы часто используете сильные естественным образом в разных сферах жизни.
5. Ваши друзья и семья ассоциируют вас с вашими сильными сторонами. Они могут вас называть добрым или добряком, если ваша одна из сильных сторон – доброта.

## КАК ЧИТАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ

Всего в тесте 24 сильных сторон. Каждый человек обладает всеми 24 сильными сторонами, но в разной степени. Чтобы понять эту степень, результаты разделены на 3 секции:

**1. Ваши отличительные сильные стороны, или ТОП – 5 сильных сторон.** Это самые главные ваши сильные стороны. Именно на них создатели теста рекомендуют сосредоточиться. А именно использовать их как можно чаще во всех сферах вашей жизни. Ваша жизнь будет счастливее, если вы будете использовать все 5 сторон, а не 2 или 3.

По мнению исследователей деятельность на работе не так важна, как количество задействованных сильных сторон. Потому что нам приносит удовлетворение не конкретная деятельность, а ежедневное использование своих сильных сторон. Неважно, чем занимается ваша компания или какая у вас профессия, если на работе вы задействуете все ТОП – 5 сильных сторон, то будете получать от работы удовлетворение.

**2. Ваши сильные стороны в средней степени, с 6 по 19.** Эти сильные стороны не так естественны для вас, как ТОП – 5. Вы можете приложить усилия, чтобы их тренировать. Но авторы рекомендуют это делать, только если ваша первая пятерка сильных сторон используется по максимуму.

**3. Ваши сильные стороны в меньшей степени.** Это тоже сильные стороны. Но они в меньшей степени вам присущи и естественны для вас. Вы можете с ними ознакомиться, но вам не обязательно их тренировать и использовать.

Главная идея сильных сторон в том, что нам следует использовать и тренировать то, что нам присуще и естественно.

Укреплять то, что сильно и приносит удовлетворение. Использовать свои самые главные сильные стороны как можно больше и чаще и во всех сферах жизни: дома, на работе, в отношениях и т.д. Тогда жизнь будет более наполненная и счастливая.

Делать акцент на сильных сторонах – не значит игнорировать слабые. Это значит, что большую часть сил и времени лучше использовать на сильные стороны, а не слабые, как многих из нас учили с детства. Недостатки автоматически будут нивелироваться или подтягиваться за счет использования сильных сторон. Даже если вы выберете целенаправленную работу над слабыми сторонами, то для этого эффективней будет использовать свои сильные стороны.



## **ГИПОТЕЗА СИЛЬНЫХ СТОРОН И ПСИХИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Крис Питерсон в своей незаконченной работе писал, что психические патологии возникают, когда человек:

- использует противоположную сторону от своей сильной,
- не использует свои сильные стороны,
- или использует в чрезмерно.

В описании ТОП – 5 сильных сторон вы найдете, что значит противоположная сторона, отсутствие и чрезмерное использование. Создатели теста рекомендуют избегать эти три варианта, чтобы не навредить себе.

Например, если ваша сильная сторона – честность, то противоположная ей сторона – ложь. И если вы будете лгать, или вас будут вынуждать лгать, то это будет доставлять вам дискомфорт и даже может привести к депрессии или тревожным расстройствам. Поэтому вам следует избегать работы и ситуаций, где вас вынуждают лгать.

# ДОБРОДЕТЕЛИ

В учениях разных времен и народов представления о человеческих достоинствах поразительно похожи друг на друга. Конфуций, Аристотель, Фома Аквинский, кодекс чести самураев, Бхагавадгита и другие источники, расходясь в деталях, единодушно называют шесть основных добродетелей:

1. Мудрость и знания
2. Мужество
3. Гуманизм и любовь
4. Справедливость
5. Умеренность
6. Духовность или трансцендетность

Добродетели — свойства сугубо положительные, а потому вызывают удовлетворение и повышают общий настрой.

Авторы теории Сильных сторон VIA - Кристофер Петерсон и Мартин Селигман взяли за основу эти добродетели характера. Но чтобы измерить, сколько в человеке мужества или любви добродетелей было недостаточно. Они изучили каждую добродетель и оказалось, что справедливость может выражаться по-разному: в лидерстве, в командной работе или же просто как равное отношение ко всем людям. Так из 6 добродетели ответвились 24 сильные стороны.

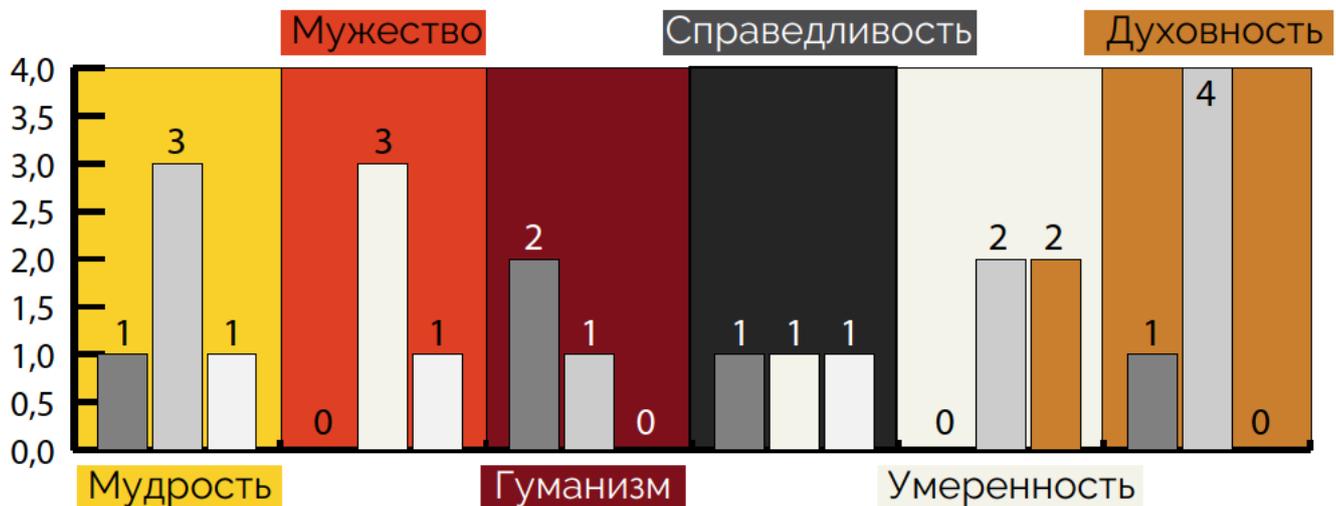
## ДОБРОДЕТЕЛИ И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ (ВАШИ ТОП-5 ОТМЕЧЕНЫ ЦВЕТОМ)

		Сильные стороны	
<b>1. МУДРОСТЬ И ЗНАНИЕ</b>	Сильные стороны этой добродетели сосредоточены на когнитивных, умственных аспектах характера, на том, как эффективно получать и использовать информацию для своего благополучия.  <b>Одна из сильных ваших добродетелей – 1 из 5</b>	<b>1</b>	Curiosity - Любопытство (любопытность)
		<b>2</b>	Love of Learning - Любовь к учению
		<b>3</b>	Judgment - Критическое мышление
		<b>4</b>	Creativity - Креативность (творческое мышление, оригинальность, изобретательность)
		<b>5</b>	Perspective - Широта видения (взгляд с разных точек зрения)
<b>2. МУЖЕСТВО</b>	Сильные стороны этой добродетели подчеркивают необходимость прилагать усилия, когда что-то сложно.	<b>6</b>	Bravery - Храбрость (отвага)
		<b>7</b>	Perseverance - Настойчивость (усердие, трудолюбие, стойкость)
		<b>8</b>	Honesty - Честность (искренность, целостность)
		<b>9</b>	Zest - Энергичность (жажда жизни, энтузиазм, бодрость)

## ОБЛАСТИ ДОБРОДЕТЕЛИ И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

<b>3. ГУМАНИЗМ</b>	Сильные стороны этой добродетели можно увидеть в заботливых отношениях с другими, особенно в общении тет-а-тет. Это отношения между людьми.  <b>Одна из самых сильных ваших добродетелей - 2 из 3</b>	<b>10</b>	Kindness - Доброта (великодушие, забота, сострадание)
		<b>11</b>	Love - Любовь
		<b>12</b>	Social Intelligence - Социальный (эмоциональный) интеллект
<b>4. СПРАВЕДЛИВОСТЬ</b>	Сильные стороны этой добродетели включают в себя отношения между человеком и группой или сообществом. Это отношения среди людей.  <b>Одна из сильных ваших добродетелей - 1 из 3</b>	<b>13</b>	Teamwork - Командный дух
		<b>14</b>	Fairness - Беспристрастность
		<b>15</b>	Leadership - Лидерство
<b>5. УМЕРЕННОСТЬ</b>	Сильные стороны этой добродетели подчеркивают необходимость прилагать усилия, когда что-то сложно.	<b>16</b>	Self-Regulation - Самоконтроль (саморегуляция)
		<b>17</b>	Prudence - Благоразумие (осторожность)
		<b>18</b>	Humility - Смирение
		<b>19</b>	Forgiveness - Прощение (умение прощать)
<b>6. ДУХОВНОСТЬ</b>	Сильные стороны этой добродетели помогают общаться с окружающим миром и находить в этом смысл.  <b>Одна из сильных ваших добродетелей - 1 из 5</b>	<b>20</b>	Appreciation of Beauty & Excellence - Умение ценить красоту и совершенство во всем
		<b>21</b>	Gratitude - Благодарность
		<b>22</b>	Hope - Оптимизм (надежда, ориентация на будущее)
		<b>23</b>	Spirituality - Духовность (вера, смысл жизни)
		<b>24</b>	Humor - Чувство юмора (игривость)

## ВАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ДОБРОДЕЛЕЯМ



-  Сильная сторона из ТОП-5
-  Сильная сторона со средними значениями с 6 по 19
-  Сильная сторона с низкими значениями с 20 по 24

**МУДРОСТЬ И ЗНАНИЯ**

Сильные стороны этой добродетели сосредоточены на когнитивных, умственных аспектах характера, на том, как эффективно получать и использовать информацию для своего благополучия.

**МУЖЕСТВО**

Сильные стороны этой добродетели подчеркивают необходимость прилагать усилия, когда что-то сложно.

**ГУМАНИЗМ И ЛЮБОВЬ**

Сильные стороны этой добродетели можно увидеть в заботливых отношениях с другими, особенно в общении тет-а-тет. Это отношения между людьми.

**СПРАВЕДЛИВОСТЬ**

Сильные стороны этой добродетели включают в себя отношения между человеком и группой или сообществом. Это отношения среди людей.

**УМЕРЕННОСТЬ**

Сильные стороны этой добродетели подчеркивают необходимость прилагать усилия, когда что-то сложно.

**ДУХОВНОСТЬ И ТРАНСЦЕНДЕНТНОСТЬ**

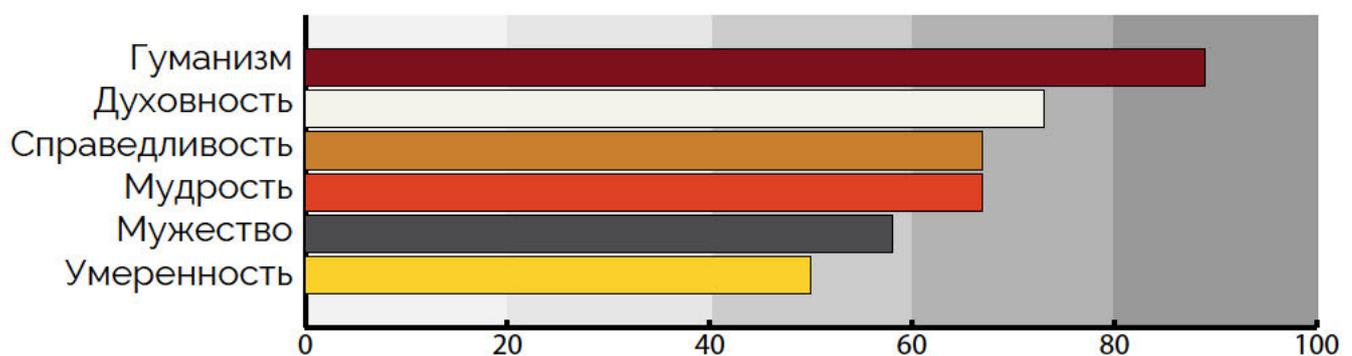
Сильные стороны этой добродетели помогают общаться с окружающим миром и находить в этом смысл.



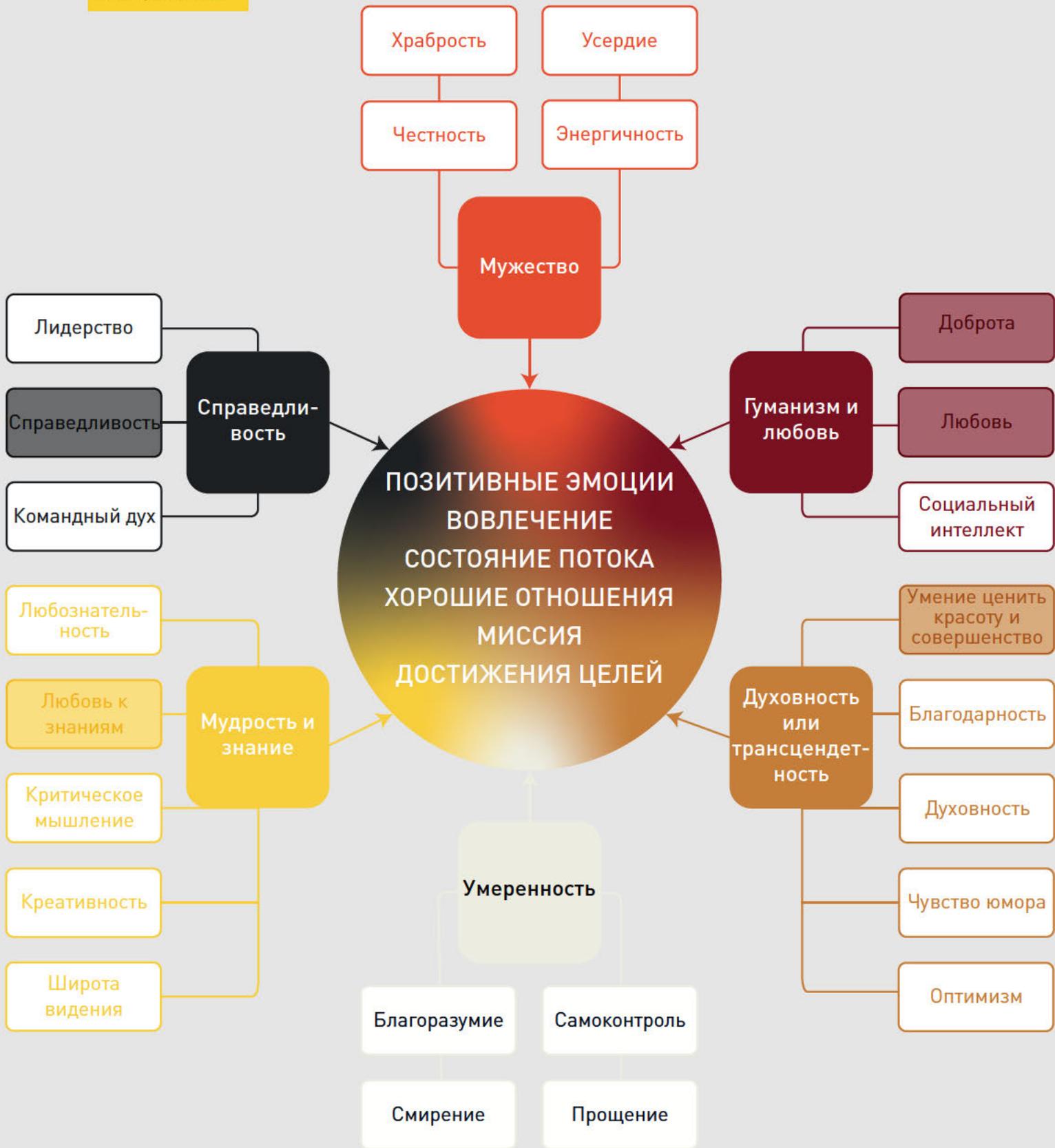
## ВАША ГЛАВНАЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ - ГУМАНИЗМ И ЛЮБОВЬ

Сильные стороны этой добродетели можно увидеть в заботливых отношениях с другими, особенно в общении тет-а-тет. Это отношения между людьми.

## ВАШИ ДОБРОДЕТЕЛИ В ПОРЯДКЕ ОЧЕРЕДНОСТИ



1 - очень не похоже на меня  
3 - средне  
5 - очень похоже на меня



основные элементы благополучия

Добродетель

Сильная сторона

Ваша сильная сторона из ТОП-5

# **ВАШИ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ. ТОП - 5**

**СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ИЗ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА ЛУЧШЕ ВСЕГО ОПИСЫВАЮТ «НАСТОЯЩЕГО ВАС». ЭТИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ – ОСНОВА ТОГО, КЕМ ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ, И, СКОРЕЕ ВСЕГО, ВЫ ИМИ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ.**



**1. ЧУВСТВО ПРЕКРАСНОГО. Appreciation of Beauty & Excellence - Умение ценить красоту и совершенство во всем.**

Добродетель: духовность или трансцендетность

Противоположная сторона – [redacted]

Отсутствие сильной стороны – [redacted]

Чрезмерное использование сильной стороны – [redacted]

[redacted]

**ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЭТА ДОБРОДЕТЕЛЬ**

---

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

**ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО**

---

[redacted]

[redacted]

[redacted]



[Redacted text block]

## КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ

---

- [Redacted list item]

[Redacted text block]

- [Redacted list item]

- [Redacted list item]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

- [Redacted list item]

- [Redacted list item]

[Redacted text block]

- [Redacted list item]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

- [Redacted list item]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

**КАК ДРУГИЕ ВИДЯТ ВАС**

---

[Redacted list of items]

**ЧТО ПОСМОТРЕТЬ**

---

☆ – насколько хорошо раскрывается сильная сторона

[Redacted list of items with star markers]





## ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

---

[Redacted text block]

[Redacted text block]

## ЧТО ГОВОРIT НАУКА

---

- [Redacted list item]
- [Redacted list item]

## ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СВОЮ СИЛУ

---

- [Redacted list item]
- [Redacted list item]
- [Redacted list item]

## ГДЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

---

[Redacted text block]

## ПРИМЕРЫ

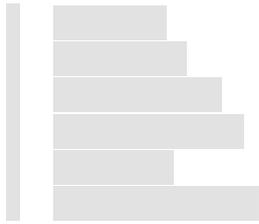
---

[Redacted text block]



## КАК ДРУГИЕ ВИДЯТ ВАС

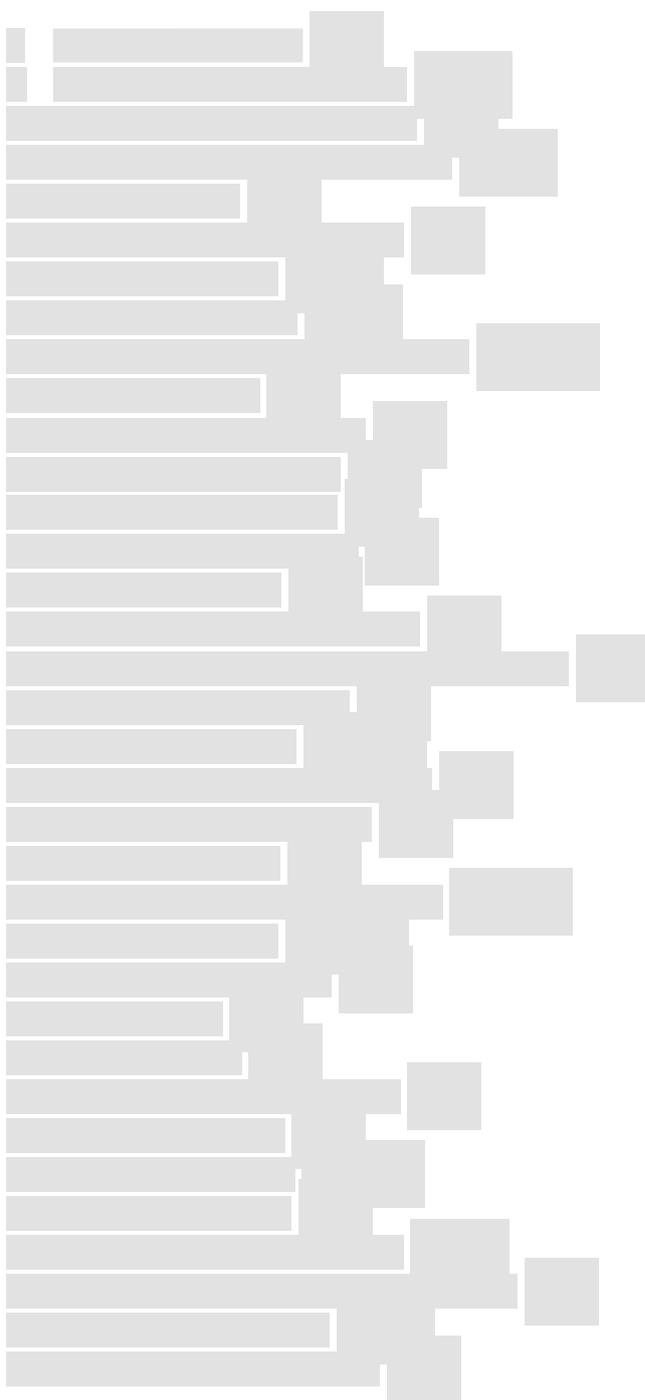
---



## ЧТО ПОСМОТРЕТЬ

---

☆ – насколько хорошо раскрывается сильная сторона









[Redacted text]

## ЧТО ГОВОРИТ НАУКА

---

- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]

## ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СВОЮ СИЛУ

---

- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]

## ГДЕ И КАК МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

---

[Redacted text]

## ПРИМЕРЫ

---

[Redacted text]

## КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ

---

- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]

[Redacted text block containing multiple lines of obscured content]

**КАК ДРУГИЕ ВИДЯТ ВАС**

---

[Redacted text block containing six lines of obscured content]







- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]

## ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СВОЮ СИЛУ

---

- [Redacted]

## ГДЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

---

[Redacted]

## ПРИМЕРЫ

---

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

## КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ

---

- [Redacted]
- [Redacted]

[Redacted text block]

**КАК ВАС ДРУГИЕ ВИДЯТ**

---

[Redacted text block]

**ЧТО ПОСМОТРЕТЬ**

---

☆ – насколько хорошо раскрывается сильная сторона

[Redacted text block]



**5. СПРАВЕДЛИВОСТЬ. Fairness – Беспристрастность.**  
Добродетель: справедливость

Противоположная сторона –  
Отсутствие сильной стороны –  
Чрезмерное использование сильной стороны

**ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЭТА ДОБРОДЕТЕЛЬ**

---

[Redacted text block]

Люди с этой сильной стороной будут решительно поддерживать следующие утверждения:

- [Redacted list item 1]
- [Redacted list item 2]
- [Redacted list item 3]
- [Redacted list item 4]
- [Redacted list item 5]
- [Redacted list item 6]
- [Redacted list item 7]
- [Redacted list item 8]
- [Redacted list item 9]

**ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО**

---

[Redacted text block]

## ЧТО ГОВОРИТ НАУКА

---

- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]

## ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СВОЮ СИЛУ

---

- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]

## ГДЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

---

[Redacted]

## ПРИМЕРЫ

---

[Redacted]

[Redacted]

## КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ

---

- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]

[Redacted text block]

**КАК ВАС ДРУГИЕ ВИДЯТ**

---

[Redacted text block]

**ЧТО ПОСМОТРЕТЬ**

---

☆ – насколько хорошо раскрывается сильная сторона

[Redacted text block]



# ВАШИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ В СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ

ДОСТОИНСТВА В СЕРЕДИНЕ ПРОФИЛЯ ОТЧАСТИ ПОХОЖИ НА ВАС. ОНИ МОГУТ КАЗАТЬСЯ НЕ ТАКИМИ ВАЖНЫМИ, ЛЕГКИМИ ИЛИ БОДРЯЩИМИ, КАК ВАШИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ, НО ВЫ ИМИ МОЖЕТЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ, КОГДА ОНИ ВАМ НУЖНЫ.



**6. Прощение и милосердие. Forgiveness – умение прощать.  
Добродетель: умеренность**

[Redacted text block]

**КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ**

- [Redacted list item]
- [Redacted list item]

**7. Цельность натуры, искренность, честность. Honesty.  
Добродетель: мужество**

[Redacted text block]

**КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ**

- [Redacted list item]
- [Redacted list item]

**8. Благодарность. Gratitude  
Добродетель: Духовность или трансцендетность**

[Redacted text block]

**КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ**

- [Redacted list item]

[Redacted]

9. Любознательность, интерес к окружающему миру. Curiosity - Любопытство (любознательность)  
Добродетель: мудрость и знания

[Redacted]

**КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ**

[Redacted]

10. Способность к суждению и открытость новому. Judgment - Критическое мышление.  
Добродетель: мудрость и знание

[Redacted]

**КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ**

[Redacted]

11. Самоконтроль. Self-Regulation – саморегуляция.  
Добродетель: умеренность

[Redacted]

[Redacted]

**12. Веселость и юмор. Нитог - Чувство юмора, игривость.  
Добродетель: духовность или трансцендетность**

**КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ**

- [Redacted]
- [Redacted]

**13. Надежда, оптимизм, забота о будущем. Норе – ориентация на будущее.  
Добродетель: духовность или трансцендетность**

**КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ**

- [Redacted]
- [Redacted]

**14. Знание людей и самого себя, умение общаться. Social Intelligence –  
Социальный, эмоциональный интеллект.  
Добродетель: любовь и гуманизм**

**КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ**

- [Redacted]
- [Redacted]

**15. Упорство, трудолюбие, прилежание. Perseverance – Настойчивость, усердие, стойкость.  
Добродетель: мужество**

[Redacted text block]

**КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ**

- [Redacted list item]
- [Redacted list item]

**16. Умение видеть перспективу. Perspective - Широта видения, взгляд с разных точек зрения.  
Добродетель: мудрость и знание**

[Redacted text block]

**КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ**

- [Redacted list item]
- [Redacted list item]

**17. Коллективизм, чувство долга и преданность. Teamwork - Командный дух.  
Добродетель: справедливость**

[Redacted text block]

## КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ

- [REDACTED]
- [REDACTED] ичь консенсуса по любым конфликтующим вопросам, которые могут возникнуть.

## 18. Увлеченность, страстность, энтузиазм. Zest – Энергичность, жажда жизни, бодрость. Добродетель: мужество

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

## КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

## 19. Вера, осмысленность жизни, религиозность. Spirituality – Духовность, смысл жизни. Добродетель: Духовность или трансцендетность

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

## КАК ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ СИЛУ

- [REDACTED]
- [REDACTED]



# **ВАШИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ В МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ**

**ЭТО НЕ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ. ЭТО ДОСТОИНСТВА, КОТОРЫЕ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ  
ВРЕМЕНИ КАЖУТСЯ МЕНЕЕ ЕСТЕСТВЕННЫМИ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ  
ДЛЯ ВАС.**

**20. Храбрость. Bravery – отвага.**  
Добродетель: мужество

**21. Благоразумие, скромность, осторожность. Prudence – Благоразумие, осторожность.**  
Добродетель: умеренность

**22. Изобретательность, оригинальность, практический ум и здравый смысл. Creativity – Креативность, творческое мышление**  
Область: мудрость и знание

**23. Скромность. Humility – Смирение**  
Добродетель: умеренность

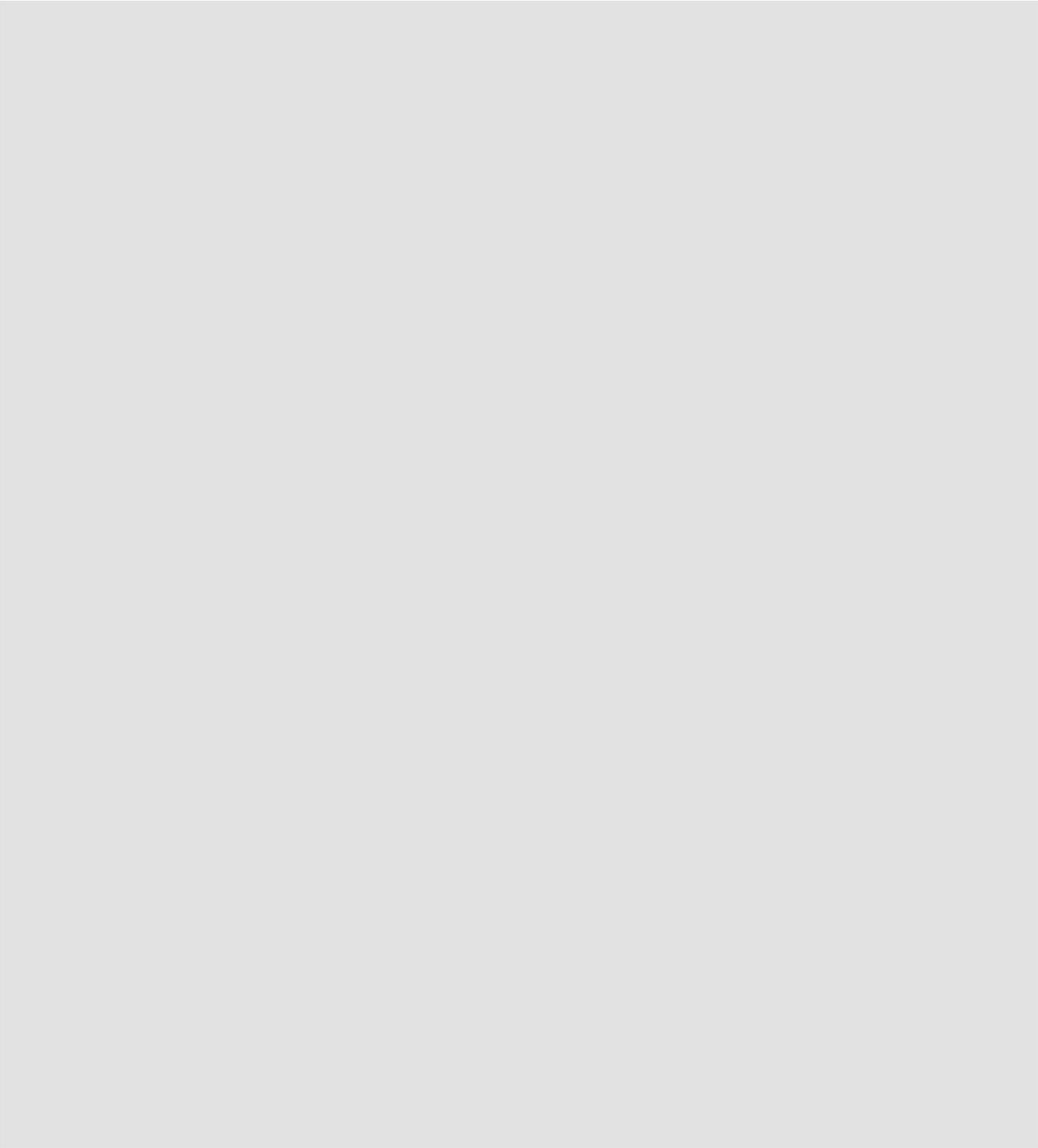
**24. Лидерские качества. Leadership – Лидерство.**  
Добродетель: справедливость





# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

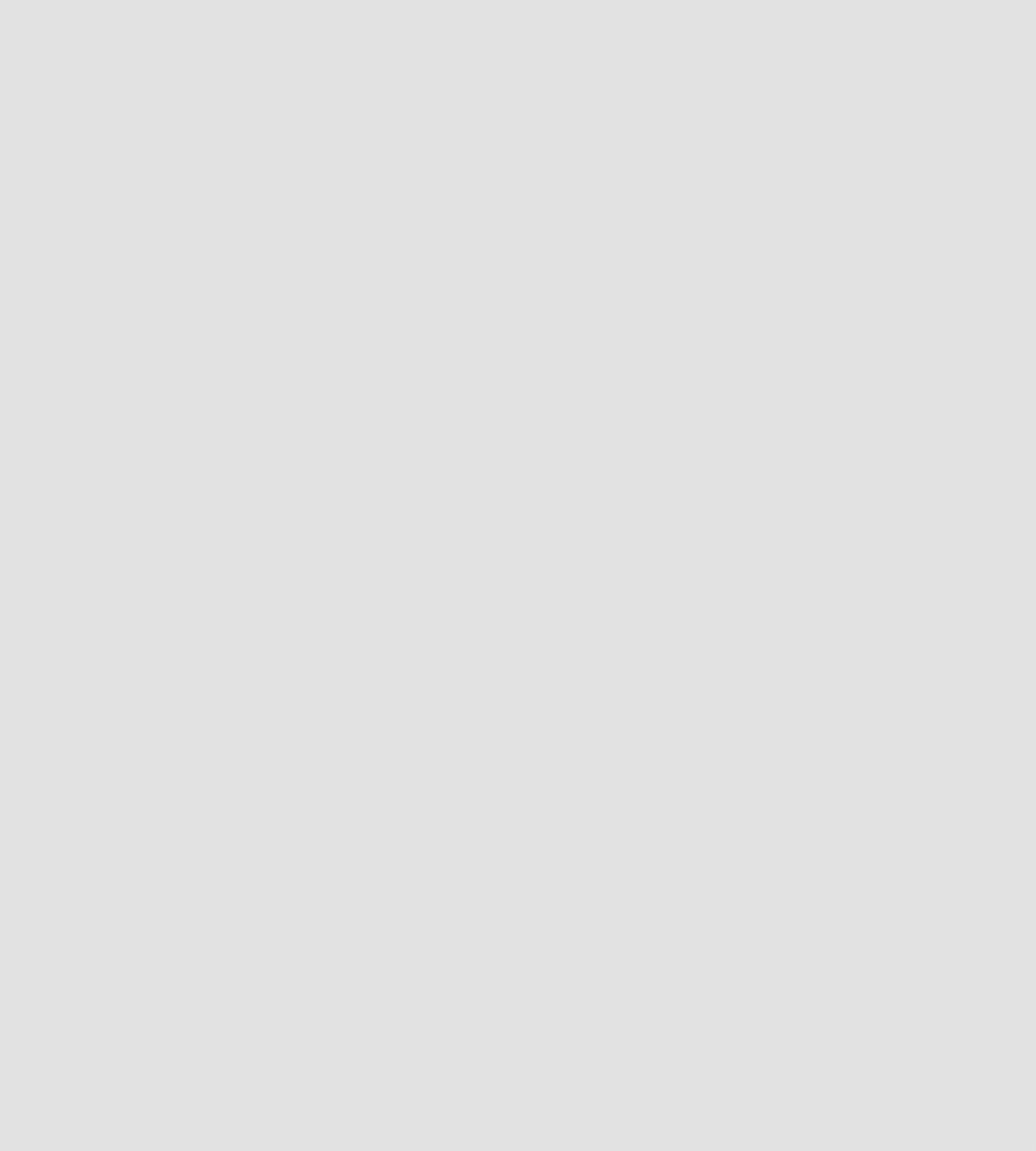
ИССЛЕДОВАНИЕ СВОИХ СИЛЬНЫХ СТОРОН

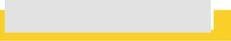




# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

ИССЛЕДОВАНИЕ СВОИХ СИЛЬНЫХ СТОРОН





# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

ИССЛЕДОВАНИЕ СВОИХ СИЛЬНЫХ СТОРОН

