

Переходим к самому интересному: обратной связи и рекомендациям для Вас. На основании Ваших ответов составлены некоторые описания Ваших индивидуальных особенностей и соответствующие рекомендации, которые могут помочь Вам наиболее полно раскрыть Ваш личностный потенциал и эффективно выстроить профессиональную траекторию в текущий момент. Каждый абзац из текста ниже посвящён той или иной особенности, связанной с Вами и Вашей личностью. Что-то может быть более или менее актуальным и важным для Вас. Проанализировав сведения и рекомендации ниже, Вы сами сможете принять решение о том, чему уделить наибольшее внимание.

---

Данная часть обратной связи посвящается попытке описать Ваше текущее состояние. Поскольку оно может сильно влиять как на процедуру прохождения опроса, так и на интерпретацию результатов, осознание своего настоящего состояния может быть очень важным для интерпретации остальной обратной связи

Есть вероятность, что Вы не очень хорошо себя чувствуете с эмоциональной точки зрения. В таком состоянии поступающая информация и следствия из нее могут восприниматься в более негативном ключе, чем это есть на самом деле. Также это состояние могло влиять и на Ваши ответы в ходе заполнения анкеты. Отнеситесь критично к негативным мыслям и ассоциациям, которые могут у Вас возникнуть при прочтении обратной связи. Вы также можете вернуться к ней, когда окажетесь в более приятном эмоциональном состоянии.

Судя по всему, Вы на данный момент находитесь в нормальном эмоциональном и функциональном состоянии (хотя, возможно, устали по итогам заполнения опроса). Поэтому к результатам, описанным ниже, можно относиться с достаточным доверием.

Ваш текущий самоотчет говорит о низких показателях испытываемого стресса, который является реакцией организма на воздействие различных неблагоприятных факторов. Вы способны эффективно управлять своими эмоциями и стрессовыми ситуациями, не подвержены частым негативным переживаниям, тревогам или панике. Судя по всему, Вы обладаете достаточно хорошим арсеналом способов совладания со стрессом и умеете находить пути для расслабления и отдыха. Это позволяет Вам успешнее справляться с повседневными стрессовыми ситуациями и поддерживать свое физическое и психологическое благополучие. Для Вас рекомендуется регулировать количество и продолжительность действия стрессоров в жизненных ситуациях и продолжать включать качественный отдых в свой распорядок дня. Такая стратегия продолжит приносить свои плоды, особенно на длинной дистанции, которой является Ваше профессиональное становление.

У Вас наблюдается низкий уровень тревоги (т.е. чрезмерного возбуждения организма, сопровождающегося неприятными ощущениями, беспокойными мыслями), что обычно является спокойным и расслабленным состоянием. Вы не испытываете физиологических проявлений в виде тремора, неритмичного сердцебиения и одышки. Вы обладаете стабильным эмоциональным фоном и редко испытываете беспокойство. Вы способны сохранять ясность мышления и оставаться сосредоточенным даже в стрессовых ситуациях. Вы не склонны к

переживаниям и не испытываете частых тревожных мыслей. Вы способны подходить к ситуациям с оптимизмом и уверенностью, что помогает Вам справляться с трудностями и стрессом. Рекомендуется продолжать придерживаться стратегий эмоциональной саморегуляции и качественного отдыха. Это поможет Вам поддерживать Ваш низкий уровень тревоги и продолжать оставаться спокойным и расслабленным, что сыграет Вам на руку как сейчас, так и в дальнейшей перспективе.

У Вас практически не наблюдается проявлений эмоционального упадка и апатии, и наоборот, скорее всего, Ваша жизнь сопровождается позитивным настроением, энергичностью и интересом к жизни. Вы можете испытывать радость, удовлетворение и восторг от повседневных вещей, поддерживаете здоровые отношения с окружающими и находите удовольствие в своих занятиях и достижениях. У Вас позитивный взгляд на жизнь и есть способность видеть возможности и перспективы даже в трудных ситуациях. При Вас в целом хороший аппетит, нормальный сон и достаточный уровень энергии для выполнения повседневных задач. В общем, Вы способны наслаждаться жизнью, испытывать позитивные эмоции и способны эффективно функционировать в повседневной жизни. Такой взгляд на мир очень помогает человеку оставаться любознательным, заинтересованным и мотивированным профессионалом. Рекомендуется продолжать придерживаться стратегий эмоциональной саморегуляции и качественного отдыха. Это поможет Вам продолжать наслаждаться жизнью и видеть мир полным ярких красок.

---

В этом разделе обратной связи указаны профессии, которые могут Вам подойти, заинтересовать Вас на основании результатов пройденного тестирования. Вы могли уже выбрать себе определенную сферу профессиональной деятельности. Если Вы полностью удовлетворены ей, то можете сразу переходить к обратной связи по определенным личностным особенностям ниже, либо посмотреть на перечень предлагаемых профессий из любопытства. Если же вопрос будущей карьеры для Вас не до конца закрыт, рекомендуем обратить на этот раздел более пристальное внимание. Итак, перейдем к возможному перечню профессий.

- мастер (по строительству, ремонту, созданию изделий);
- тестировщик программного обеспечения;
- спортсмен;
- лесник (сторож, смотритель маяка);
- бухгалтер;
- писатель;
- ученый;
- деятель искусства;
- журналист, фрилансер (самозанятый) в выбранной Вами сфере

Предложенные выше профессии основываются на результатах настоящего тестирования и являются не рекомендациями, а предложениями, возможными и наиболее очевидными направлениями на основании собранных данных. Финальный выбор все равно за Вами. И в

любом случае обратите внимание на комментарии ниже про некоторые Ваши личностные особенности, связанные с профессиональной деятельностью. Эти сведения могут оказаться для Вас полезными вне зависимости от выбранной сферы деятельности.

---

Сейчас речь пойдет о важном понятии с точки зрения построения своей карьеры, профессионального становления, а именно о Ваших карьерно-адаптационных способностях. Карьерно-адаптационные способности описываются как способности для достижения успеха в развитии карьеры. Это поведение, способности и установки людей, направленные на «приспособление себя к подходящей работе». Эти способности связаны с готовностью человека решать предсказуемые и непредсказуемые задачи профессионального развития. Результаты измерения таких способностей можно представить по пяти параметрам: заинтересованность, контроль, любознательность, уверенность и общий балл карьерно-адаптационных способностей. Общий результат складывается из результатов первых четырёх параметров. Теория, на которую опирается опросник, гласит: в случае возникновения профессиональных задач, адаптивный индивид должен, во-первых, заинтересоваться, во-вторых, почувствовать себя контролирующим ситуацию, в-третьих, проявить любознательность, экспериментируя и исследуя возможные варианты решения, и, в-четвёртых, в результате укрепить уверенность в своих способностях. Результат, полученный по общей шкале, позволяет оценить, насколько Вы соответствуете этому описанию. Важное уточнение: слова «заинтересованность», «контроль», «любознательность» и «уверенность» используются здесь в не совсем привычном значении. В данном случае это не просто слова, а названия диагностических конструкторов, то есть неких концепций, которые учёные сошли достаточно удобными, чтобы объяснять определённый круг явлений человеческой жизни. Каждому конструктору соответствует своя шкала, и для каждой шкалы будет приведена расшифровка содержания конструктора. Также стоит уточнить, что результаты, полученные с помощью этого опросника, относятся к профессиональной сфере – работе, карьере. Распространять эти результаты на прочие сферы жизни нужно с большой осторожностью, и лучше не делать этого без дополнительного обследования и помощи специалиста. Сейчас попробуем проинтерпретировать Ваш общий результат относительно карьерно-адаптационных способностей. Вероятно, Вы редко чувствуете воодушевление, получая новые задачи и сталкиваясь с профессиональными вызовами. Возможно, также, что Вы не очень эффективно решаете профессиональные задачи и/или чувствуете себя «не на своём месте». Обратите пристальное внимание на результаты, полученные по шкалам первого порядка. Для Вас может быть очень актуально обращение к специалисту – психологу-профориентологу.

Согласно теории, на которую опирается данная методика, карьерная заинтересованность – это рассмотрение человеком своей карьеры как непрерывного пути; как чего-то, что существует одновременно в прошлом, будущем и настоящем. Заинтересованность показывает, насколько человек осознаёт свое профессиональное будущее и готовится к нему. Можно сказать, что Вы скорее слабо заинтересованы в карьере. Вероятно, у Вас нет каких-то определённых планов на будущее. Вы не уверены, что знаете, чем хотите заниматься и/или Вам всё равно. Вам могут быть свойственны пессимистичное видение будущего и безразличие к профессиональному развитию. Причиной этому может служить то, что Вы воспринимаете свою карьеру как набор несвязанных друг с другом событий. Для увеличения заинтересованности в карьере попробуйте – самостоятельно, а лучше вместе в консультантом-профориентологом – подумать о том, что

связывает Ваше прошлое, настоящее и будущее в профессиональном плане. Какие события и Ваши действия в прошлом привели к тому, что Вы сейчас находитесь там, где находитесь? А что Вы можете сделать сейчас, чтобы улучшить положение? Если Вы знаете, чем хотели бы заниматься, но не занимаетесь – что помешало Вам этим заняться? Что Вы могли сделать по-другому и что можете сделать в настоящее время?

Новый блок текста Сейчас поговорим о контроле как компоненте карьерно-адаптационных способностей. Контроль отражает степень принятия личной ответственности за развитие своей карьеры и осознаваемого контроля над своей профессиональной ситуацией и будущим. Судя по результатам, Вы склонны оценивать Ваши возможности контролировать карьеру как низкие. Вероятно, Вы чувствуете, что Ваша профессиональная жизнь запутанная, непонятная; не можете решиться на что-то, много прокрастинируете и/или совершаете импульсивные, не очень тщательно обдуманные поступки. Вам может казаться, что Вы – жертва обстоятельств. Для того, чтобы Ваша карьера стала более управляемой, Вы можете (желательно, при участии консультанта-профориентолога) проанализировать Ваши действия и то, что с Вами происходит. Что в Вашей карьере зависит от Вас? Какие Ваши действия (или их отсутствие) привели Вас туда, где Вы находитесь? Ответственность за что в Вашей карьере лежит на Вас? Развитие самоконтроля, самодисциплины, принятие ответственности и поиск возможностей для проявления своей воли – вот путь к Вашему профессиональному развитию.

Теперь поговорим о любознательности как компоненте карьерно-адаптационных способностей. Любознательность отражает склонность и способность изучать профессиональную среду, например, путем поиска информации об имеющихся типах работы и профессиональных возможностях. Вас можно назвать не самым любознательным человеком. Вы не склонны самостоятельно искать информацию, связанную с Вашей профессиональной деятельностью. Вероятно, Вы предпочитаете делать знакомую работу, не очень любите пробовать новое, а необычные задачи не вызывают у Вас радости. Это стратегия сопряжена с двумя видами рисков. Первый заключается в том, что избежать новых задач в профессиональной сфере практически невозможно. И человек, старающийся не тратить лишний раз сил на поиск новой информации, рискует в таких ситуациях принимать нереалистичные, необъективные, неверные решения, что может обернуться для него самыми разными проблемами. Вторая группа рисков обусловлена тем, что познание мира и самопознание неразрывно связаны. Поэтому, отказываясь от новых опыта и знаний, человек отдаляется от себя самого, а значит, рискует делать то, что ему не нравится или не подходит, и даже не отдавать себе в этом отчёт. Таким образом, Вам можно порекомендовать дать этому миру шанс – больше пробуйте новое, осваивайте новые знания и навыки. Так Вы не только улучшите своё профессиональное положение, но и точнее сможете выбрать сферу, которая Вам подходит.

Наконец, поговорим и об уверенности как компоненте карьерно-адаптационных способностей. Уверенность предполагает осознаваемую самоэффективность в решении проблем и способность успешно предпринимать необходимые действия для преодоления препятствий, встречающихся в профессиональной деятельности. Судя по Вашим результатам, Вы не уверены в своей способности принимать продуманные решения, преуспевать в достижении профессиональных целей и успешно преодолевать стрессовые ситуации. Вы можете чувствовать, что что-то препятствует Вашей самореализации и достижению Вами своих целей. Возможно, Вам стоит

проконсультироваться со специалистом (психологом, профориентологом) для повышения уверенности в своих силах. Можете попробовать начать с упражнений вне профессиональной сферы: ставьте перед собой маленькие цели, например, в домашних делах или в хобби, и достигайте их. Уверенность приходит тогда, когда человек приобретает опыт успешного решения задачи.

У вас средний уровень ориентации на труд. Это означает, что процесс работы занимает важное, но не доминирующее место в вашей жизни. Вы не против потрудиться, но и не будете ради этого систематически не спать ночами или работать по выходным. Получается, что Вы, вероятно, балансируете между работой и личной жизнью, уделяя внимание и тому, и другому. Такая позиция является, пожалуй, самой здоровой, позволяя избегать выгорания и сохранять продуктивность в деятельности. Возможной рекомендацией по развитию данной позиции может быть принятие факта несовершенства человека и любой системы: иногда может быть сложно поддерживать баланс, к которому Вы стремитесь, и возможны колебания мотивации в зависимости от внешних обстоятельств. Поэтому нормально порой работать очень много ради достижения цели, а иногда можно позволить себе отдохнуть больше, чем задумывалось изначально.

Судя по Вашим ответам, Вы умеете работать как самостоятельно, так и под чьим-то руководством. Вы можете адаптироваться к различным условиям, гибко подходите к поставленным задачам. Для Вас ценна, но не витальна свобода в профессиональной реализации и в жизни. Вы сочетаете в себе организованность и инициативность, что позволяет эффективно работать в разных условиях. Благодаря этому Вы можете занимать как позицию исполнителя, так и позицию руководителя. В гибких по организации структурах это может способствовать Вашему продвижению по карьерной лестнице и уровню достатка. В более консервативных организациях Вы также всегда сможете найти свое место. При этом порой Вам может не нравиться излишний объем внешних требований и регламентов или, наоборот, слишком высокая степень произвольности Вашей деятельности. В случаях, когда Вам не хватает свободной профессиональной реализации, не игнорируйте детали и мелочи: даже когда многое задано регламентом, всегда можно обнаружить простор для творчества. А в случаях отсутствия правил не бойтесь задавать их себе – будучи профессионалом, Вы сможете выстроить для себя систему продуктивной работы.

Вы не особо ориентированы на власть над другими людьми, не стремитесь к лидерским позициям и в целом большому влиянию на окружающих. Вероятно, Вы скорее предпочтёте выполнять поставленные Вам задачи, нежели ставить их для кого-то другого. В спорных ситуациях Вы вряд ли будете пытаться убедить других в своей точке зрения, если это не лишает Вас чего-то ценного. Подковерные игры – это не про Вас, и работодатель сможет это по достоинству оценить как в коммерческих проектах, так и в государственных организациях. В целом, Вы, вероятно, занимаете бесконфликтную позицию и являетесь удобным партнером как в жизни, так и в профессиональной деятельности. При этом Вам стоит обратить внимание на то, что совсем отпускать вожжи не следует: за Вас могут принимать решения, которые окажутся для Вас невыгодными. В жизни даже близкие люди порой бывают просто вынуждены соблюдать свои интересы, не согласуясь с Вашими. Естественно, это в значительно большей мере распространяется на менее близких людей, включая коллег по работе. Мы рекомендуем Вам

держат руку на пульсе относительно событий и решений, которые могут Вас касаться. В случае риска ущемления Ваших интересов стоит вежливо, но настойчиво включаться в обсуждение ситуации с целью защиты этих интересов.

Деньги не играют большой роли в Вашем мотивационном поле. Возможно, материальные ценности в целом не являются для Вас приоритетными. Скорее всего, Вы больше ориентированы на нематериальные аспекты работы, такие как интерес, развитие и творчество. Подобный подход продуктивен в профессиях, требующих большого вклада времени и сил для достижения значимых целей. Также Вы можете работать на работе, которая не приносит большого достатка, но дает возможность уделять больше времени и сил своим родным и близким, хобби и увлечениям. Очевидно, что без достаточного уровня финансов Вам может быть трудно поддерживать высокий уровень жизни или достигать финансовой стабильности. Поэтому подумайте, как относиться к деньгам как к ценному ресурсу, который имеет смысл добывать, не становясь его рабом.

Судя по Вашим ответам, Вы склонны к балансу между заботой о себе и о других. В профессиональной сфере вы можете помогать коллегам, но также уделяете внимание своим личным и карьерным интересам. Благодаря этому Вы способны поддерживать хорошие отношения с людьми в целом и коллегами в частности, способны создать благоприятную атмосферу общения и более целенаправленного взаимодействия разных людей. Одновременно вы не забываете о собственных интересах и целях, что помогает вам сохранять баланс и избегать эмоционального выгорания. Безусловно, возможны ситуации, когда вы можете чувствовать себя разорванными между потребностями окружающих и собственными задачами, что может приводить к стрессу и конфликтам. Но такие ситуации – часть жизни, и при наличии возможности не стоит пытаться заранее решать в пользу условного альтруизма или эгоизма. Если есть ресурс, принимайте решение по ситуации: иногда в пользу себя, иногда в пользу других, - это нормально.

---

Этот абзац посвящен концентрации внимания, т.е. человеческой способности сосредотачиваться на какой-то задаче, удерживать свое сосредоточение, не отвлекаясь как на внешние отвлекающие факторы (других людей, громкие звуки и др.), так и на внутренние факторы (мысли, нежелание работать, переживания и т.д.). О Вашей концентрации внимания мы попробуем судить на основании выполнения задачи на концентрацию внимания (где нужно было вычеркивать фигуры). Далее мы напишем то, что можем представить о Вашей концентрации внимания, исходя именно из этого теста. Это может быть неточной оценкой, если Вы выполняли этот тест недостаточно сосредоточенно, либо были вынуждены отвлекаться. Итак, по нашим данным, скорее всего, у Вас нет проблем с тем, чтобы сосредоточиться на какой-то деятельности. Если всё же Вы замечаете за собой, что иногда отвлекаетесь, то обратите на это пристальное внимание. Помимо самой способности в концентрации, есть и другие причины, по которым люди отвлекаются – от внешних помех, таких как шум и уведомления, до внутреннего сопротивления, нежелания выполнять определённую работу. Подумайте над тем, как Вы можете избавиться от этих факторов – может быть, у Вас есть возможность отключить уведомления, делегировать неприятную задачу кому-то другому или же сделать её более интересной для себя? Также Ваше дальнейшее развитие может быть связано с развитием многозадачности –

способностью совмещать несколько деятельностей. В любом случае, помните, что концентрация внимания падает с возрастом, при увеличении нагрузки и т. д. Если Вы заметите ухудшения, рекомендуем Вам обратиться за консультацией к специалисту – нейропсихологу.

Сейчас речь пойдет о Ваших способностях к произвольной регуляции деятельности. Простыми словами, произвольная регуляция – способность к постановке целей, планированию действий по их достижению и контролируемой реализации намеченной программы действий. В житейском смысле произвольную регуляцию можно связать с волевыми качествами человека, но лишь отчасти. Произвольная регуляция нужна каждому человеку для любой деятельности, поскольку без ее планирования, контроля за осуществлением и т.п. можно допустить много ошибок и оплошностей. О Вашем уровне произвольной регуляции мы попробуем судить на основании выполнения нескольких задач из анкеты, которую Вы заполнили. Это может быть неточной оценкой, если Вы выполняли задания недостаточно сосредоточенно, не прилагая усилия, и/или были вынуждены отвлекаться. Можно предположить, что Вы сталкиваетесь с трудностями, связанными с основами произвольной регуляции поведения. К таким основам относят торможение (способность подавлять автоматические реакции на окружающие стимулы), рабочую память (одна из подсистем памяти, отвечающая за относительно недолгое удержание информации и её использование в текущий момент) и когнитивную гибкость (способность корректировать план и схему мышления, подстраивая её под новые вводные). Торможение заключается в отказе от привычного/первого желанного образа действия в пользу того, который больше подходит текущей ситуации. Для развития способности к торможению Вы можете попробовать найти какую-либо сферу жизнедеятельности, в которой Вы могли бы тренировать такой отказ – например, не класть сахар в чай или не откладывать будильник утром. Развитию рабочей памяти может поспособствовать, например, счёт в уме, а развитию когнитивной гибкости – попытки встать на точку зрения людей, с которыми Вы не согласны. Однако, эти рекомендации – лишь одни из сотни возможных. Управляющие функции являются чрезвычайно важными в жизни человека, и Вам рекомендуется уделить их развитию достаточное внимание – они помогут как при построении Вашего профессионального будущего, так и в обыденной жизни.

---

На этом подходит к концу обратная связь, составленная на основании Ваших ответов. Стоит помнить, что прочитанное Вами основывается на том, как и что Вы отвечали. Если Вы находились в неоптимальном состоянии (болезнь, плохое настроение, усталость), результаты могут быть менее достоверны. Написанное выше – в первую очередь повод для размышления и, возможно, переосмысления стереотипов, которые каждый из нас порой формирует о самом себе. Если что-то вызывает у Вас неприятие и желание сказать: «Нет, это совсем не так!», и при этом Вы тщательно отвечали на вопросы анкеты, это повод для более глубокой рефлексии. В таких случаях может помочь психолог. В любом случае, Ваша жизнь и, в частности, Ваше профессиональное развитие находится в Ваших руках. Есть предрасположенности, особенности окружающей ситуации, подталкивающие к тому или иному образу жизни, к той или иной профессиональной деятельности. Однако Ваш выбор и Ваши старания определяют Ваше будущее в первую очередь. Именно настойчивость и упорный труд позволяют достичь любой цели (в отличие от случайных событий, удачи и прочих факторов). Удачи Вам, интересной и счастливой профессиональной карьеры и насыщенной студенческой жизни!»

