
Глава 1 Введение

Данный отчет отражает результаты прохождения тестирования с использованием технологий Rozoom. Результат по каждой из характеристик психоэмоционального состояния представлен на шкале от 10 до 100. Эта однополюсная шкала показывает степень выраженности признака в пересчете на популяцию. Средний уровень по популяции находится на отметке 55.



Информация о сотруднике разделена на следующие категории:

Свойства нервной системы: сила нервной системы, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Восприятие: визуальное сканирование, полезное поле зрения, зрительно-моторная координация.

Внимание: концентрация внимания, распределенное внимание, пространственное распределение внимания, устойчивость внимания.

Исполнительные функции: когнитивная гибкость, скорость обработки информации, эффективность обработки информации.

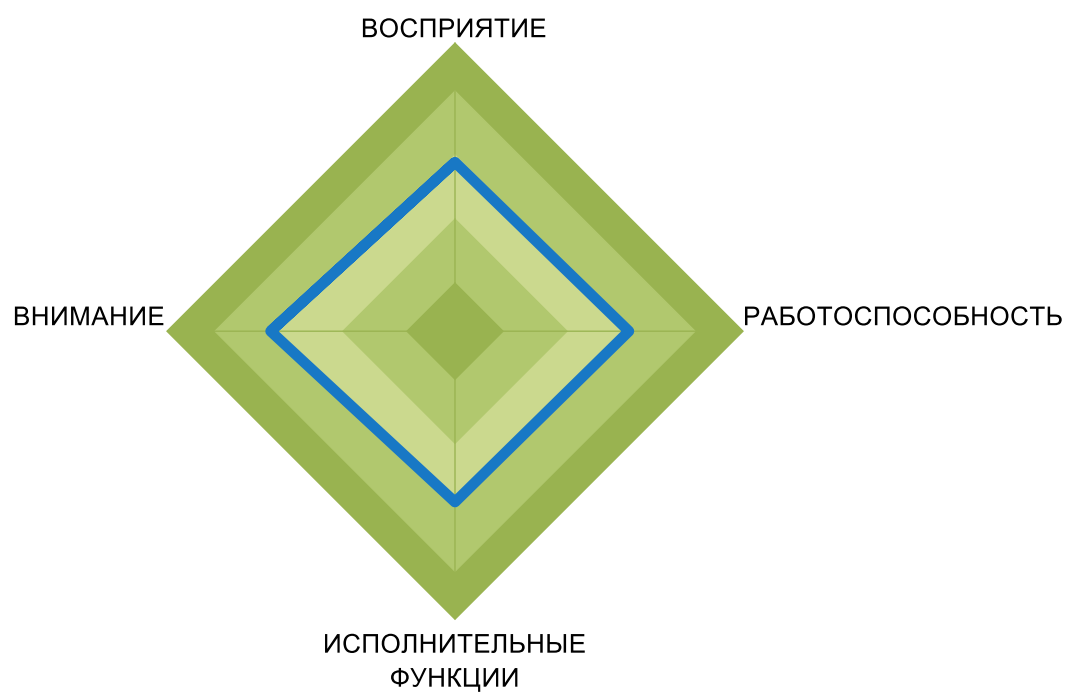
Психофизиологическая устойчивость к когнитивной нагрузке: индивидуальная толерантность к ситуации неопределенности, психоэмоциональное напряжение, уровень энерготрат.

Работоспособность: результативность работы, качество работы, вработываемость, психологическая устойчивость, показатель волевых усилий, мониторинг.

Глава 2 Интегральные показатели

Итоговая таблица

	Значение
Восприятие	63
Внимание	68
Исполнительные функции	63
Работоспособность	64



Ключевые выводы

Сильные стороны

- Быстро и эффективно находит визуальную информацию в условиях "информационного шума".
- Высокая зрительно-моторная координация.
- Обладает способностью глубоко сконцентрироваться.
- Способен выполнять одновременно несколько действий.
- Умеет быстро ориентироваться в визуально изменяющейся ситуации. Высокая способность к пространственному переключению внимания.
- Высокая когнитивная гибкость. Быстро адаптирует мышление в ответ на внешние стимулы
- Быстро включается в работу при решении мыслительных задач. Малый период вработываемости.

Риски и зоны развития

- Когнитивная нагрузка переводит организм в неоптимальное функциональное состояние: он тратит много ресурсов на поддержание работоспособности за счет избыточной регуляции
- Работает в стрессовом режиме
- Высокий уровень внутренней тревожности и эмоционального напряжения
- Высокий риск выгорания при работе в интенсивном режиме
- Высокая когнитивная производительность обеспечивается избыточным напряжением физиологических механизмов
- Снижена способность обращать внимание на информацию в поле зрения, особенно в ситуациях повышенной потребности во внимании.
- Низкий уровень психоэмоциональной устойчивости к ситуации неопределенности. Высокое волнение при ожидании ответственных заданий.

Рекомендации

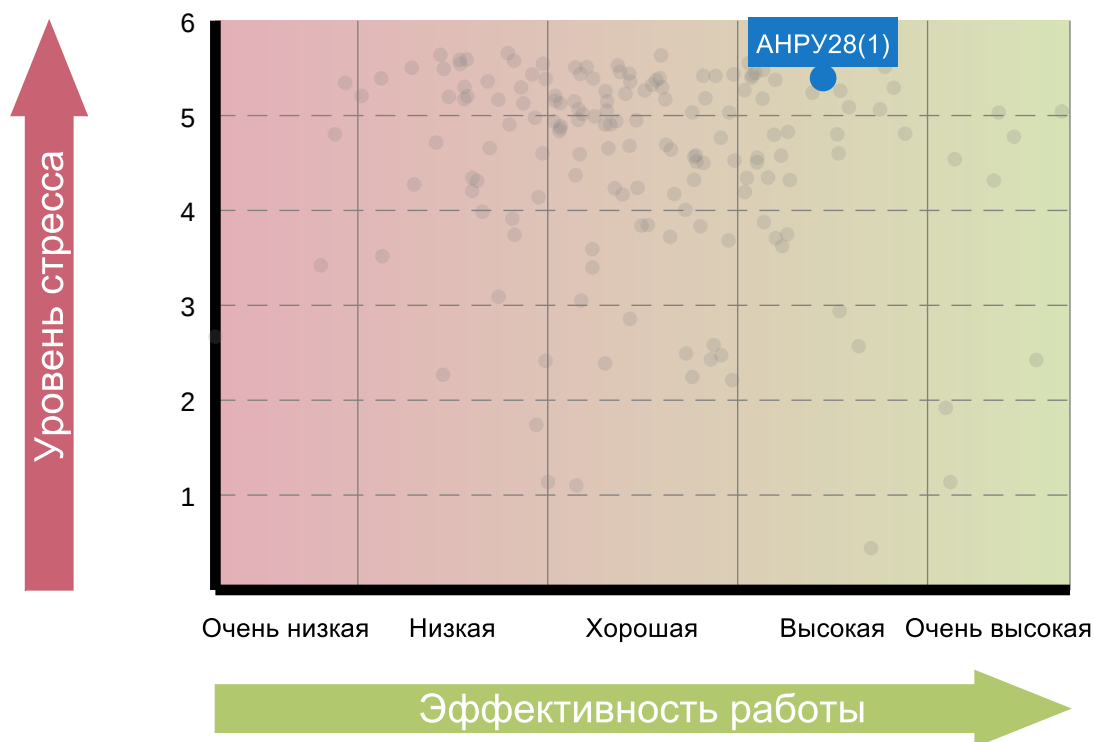
По результатам проведенного тестирования АНРУ28 рекомендуется использовать:

- для улучшения баланса процессов возбуждения и торможения нервной системы тренажер «Дыхание и тренировка сердечно-сосудистой системы»
- для улучшения процессов восприятия и внимания тренажер «На восприятие и внимание»
- для обучения навыкам самоконтроля в условиях стресс тренажер «Генераторы когнитивного и физиологического стресса»

- для снижения уровня психоэмоционального напряжения тренажер «Различные методы медитации»

Глава 3 Связь физиологии и работоспособности

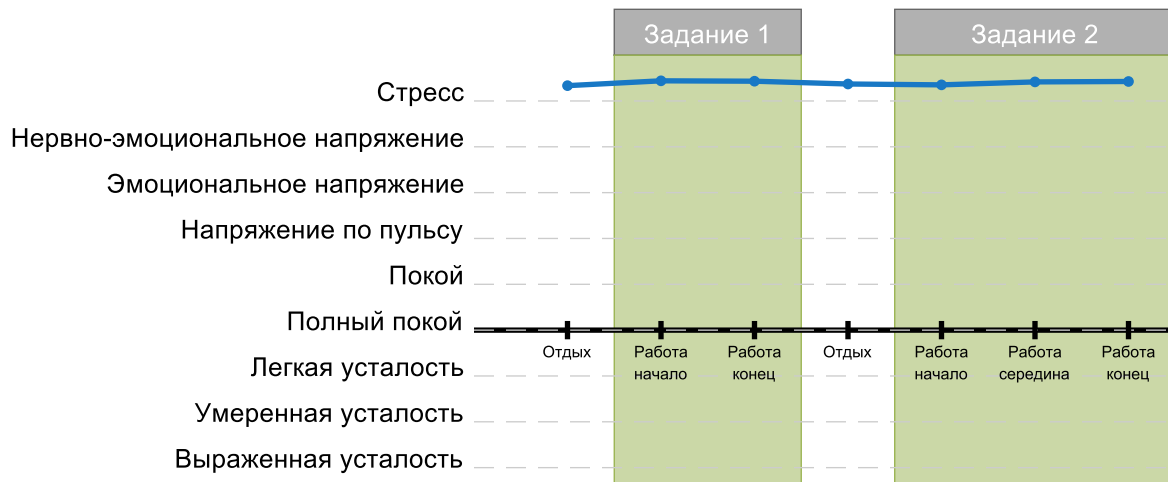
Функциональный тип обеспечения работоспособности



- Не оптимальное функциональное состояние
- Высокий уровень тревожности и эмоционального напряжения
- Высокая физиологическая "цена" поддержки работоспособности
- Неэффективные механизмы регуляции сердечной деятельности
- Высокий риск выгорания при работе в интенсивном режиме
- Высокая когнитивная производительность обеспечивается избыточным напряжением физиологических резервов

Взаимосвязь работоспособности с физиологическими показателями

Функциональные состояния респондента в процессе выполнения тестовых заданий



Функциональное состояние - это характеристика нервных и физиологических процессов, обеспечивающих согласованную активность психических, моторных и вегетативных функций, обеспечивающих процессы жизнедеятельности, поведения и работоспособности человека.

Полный покой - функциональное состояние, характерное для сна, релаксации, максимальной расслабленности.

Покой (или оперативный покой) - фоновое состояние, характерное для человека, находящегося вне рамок какой-либо деятельности и /или внешней нагрузки.

Напряжение по пульсу - функциональное состояние, которое характерно для лиц с высоким тонусом активности в состоянии покоя, а также при экономичной регуляции сердечного ритма во время психоэмоциональной нагрузки.

Эмоциональное напряжение - функциональное состояние, которое характерно для эмоционального возбуждения в ситуации ожидания выполнения ответственного задания.

Нервно-эмоциональное напряжение - функциональное состояние, которое наблюдается в ситуации психоэмоциональной нагрузки.

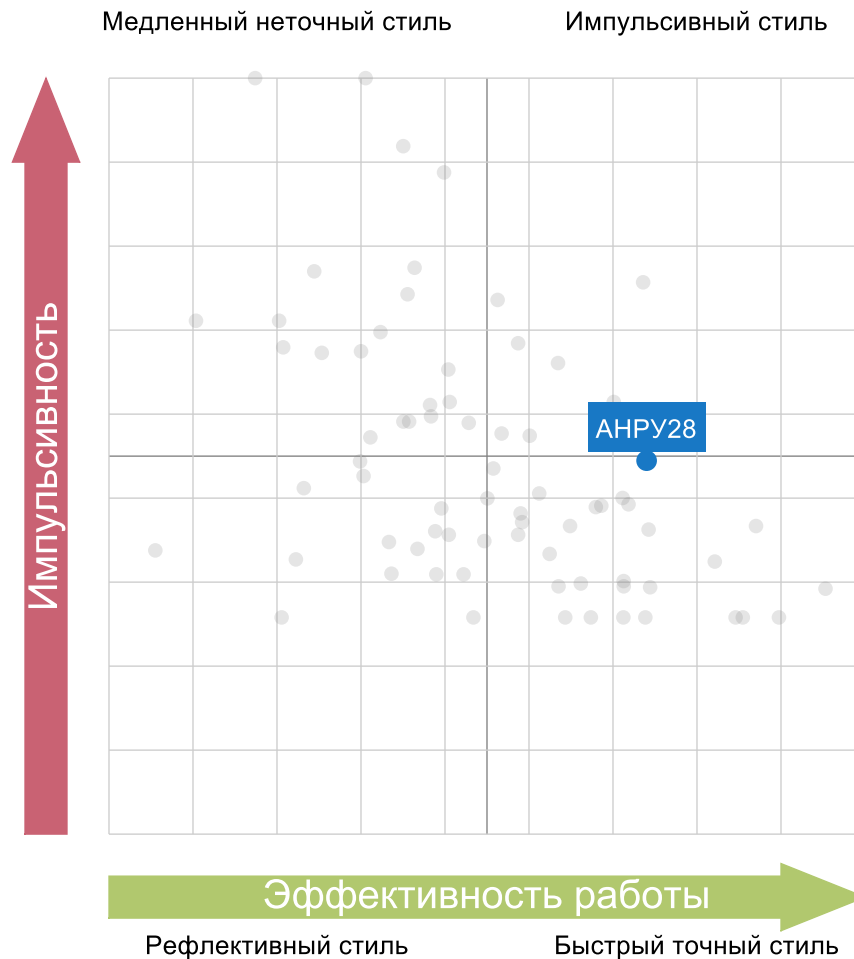
Стресс - функциональное состояние психоэмоционального напряжения, отражающее разные степени общего напряжения и концентрации усилий на какой-либо задаче.

Легкая усталость - функциональное состояние, характеризующееся значительным психоэмоциональным напряжением с признаками дисбаланса регуляции сердечного ритма.

Умеренная усталость - функциональное состояние, характеризующееся выраженным психоэмоциональным напряжением с признаками дисбаланса нервной регуляции.

Выраженная усталость - функциональное состояние, характеризующееся выраженным психоэмоциональным напряжением с признаками истощения активности регуляторных процессов и/или снижения функциональных резервов.

Когнитивный стиль импульсивность/рефлексивность



Когнитивный стиль - устойчивые индивидуальные особенности восприятия, анализа информации и предпочтительного способа принятия решений.

Для людей с импульсивным когнитивным стилем характерно быстрая реакция на информацию и быстрое принятие решения, в связи с чем они чаще допускают ошибки, но при этом меньше тратят энергии на когнитивные процессы.

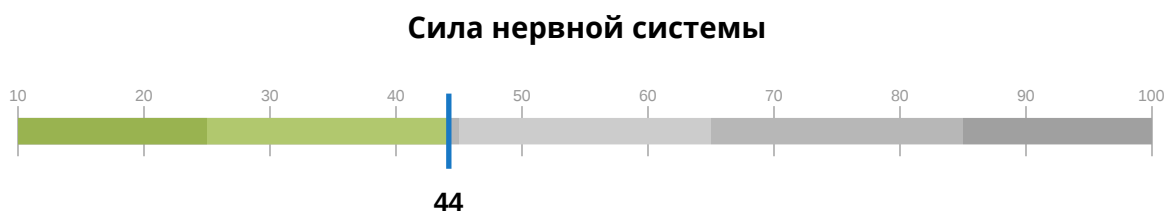
Люди с рефлексивным когнитивным стилем относительно медленно, но тщательно, анализируют информацию и тратят больше времени на обдумывание и принятие решения, соответственно они допускают мало ошибок, однако данная стратегия требует больших энергозатрат.

Медленный неточный когнитивный стиль занимает промежуточное положение между рефлексивным и импульсивным стилями. Люди с данной стратегией склонны относительно медленно воспринимать информацию, но при этом делают достаточно много ошибок в принятии решения.

Быстрый точный когнитивный стиль занимает промежуточное положение между импульсивным и рефлексивными стилями. Для людей с этим стилем характерна быстрая обработка информации и незначительное количество допущенных ошибок.

Глава 4 Свойства нервной системы

Каждый человек имеет определённую совокупность врождённых качеств, которые практически не меняются в течение жизни. К ним относятся сила нервной системы, уровень процессов возбуждения, процессов торможения и подвижность нервной системы. Эти характеристики обуславливают способность личности адаптироваться к различным жизненным ситуациям.



Сила нервной системы – это врожденный показатель. Он используется для обозначения выносливости и работоспособности нервных клеток. Сила нервной системы отражает способность нервных клеток выдерживать, не переходя в тормозное состояние, либо очень сильное, либо длительно действующее, хотя и не сильное, возбуждение. В слабой нервной системе нервные клетки отличаются низкой работоспособностью, их энергия быстро истощается. Но зато слабая нервная система обладает большей чувствительностью: даже на слабые раздражители она дает соответствующую реакцию. Отрицательная связь между силой нервной системы и чувствительностью уравнивает возможности той и другой нервной системы.

По данным тестирования у АНРУ28 слабая нервная система

Слабая нервная система

У лиц со слабой нервной системой быстрее образуются условные рефлексы. Они легче обучаются, скорее схватывают, что объясняется высокой динамичностью по возбудительному процессу. Логически оформленный, связанный общей мыслью учебный материал слабая нервная система усваивает лучше. У слабой нервной системы скорость перебора вариантов решения задачи в единицу времени выше. Она быстрее приспосабливается, акклиматизируется, подстраивается, устраивается. Но быстрее устает, теряет концентрацию, обладает низкой выносливостью.

Стратегия решения задач: от сложного к простому. Имеют склонность к управлению людьми, а также к продолжению образования.

Слабая нервная система плохо выдерживает сверхсильные раздражители. Человек сгорает, как свечка, когда не может ответить обидчику или дать сдачи. Слабая нервная система плохо переносит публичные формы порицания, тяжело переживает плохие оценки, не может продолжать работу, вываливается из колеи, уходит в деструктивную активность, демонстративно саботирует приказы, копит

обиду или злость, срывается. Люди со слабой нервной системой чаще проявляют эмпатию и лучше чувствуют настроения других людей.

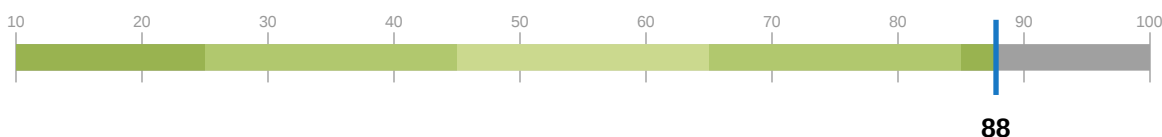
Сильная нервная система

Отличительное свойство людей с сильной нервной системой – способность переносить сверхсильные раздражители. Сильная нервная система имеет преимущество в запоминании больших объемов информации малопригодных для смысловой обработки. Обладает высокой выносливостью и длительной работоспособностью, но необходимо время на вработываемость. Стратегия решения задач: от простого к сложному.

Сильная нервная система, будь то учеба или какой другой вид деятельности, обычно работает не в полную силу. Чтобы сильная нервная система включилась, необходимо создавать ситуации повышенной мотивации: сильная нервная система, вовремя организованная отрицательным подкреплением, может показывать к моменту контроля просто феноменальные результаты. Люди с сильной нервной системой могут быть невероятно упрямы в достижении результата. Хуже чувствуют настроения других людей.

Выносливость к физической или умственной работе не является прямым индикатором силы нервной системы, хотя и связана с ней. Речь идет именно о выносливости нервной системы.

Подвижность нервных процессов



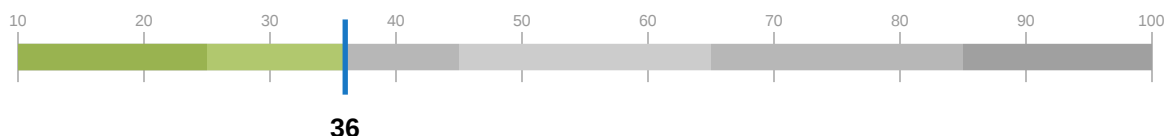
Подвижность нервной системы – свойство нервной системы, характеризующее скорость возникновения и прекращения нервных процессов. Одним из важнейших жизненных проявлений подвижности нервной системы является скорость обработки информации и эмоциональная подвижность.

Высокие баллы – быстрая адаптация, переход от одного к другому виду деятельности. Торможение сменяется возбуждением и наоборот. Личность легко приспосабливается.

Низкие баллы могут свидетельствовать о том, что испытуемый не любит ничего менять, с трудом адаптируется к новым правилам, испытывает стресс в незнакомых ситуациях. Такому человеку не стоит заниматься деятельностью, которая характеризуется сменяемостью условий.

По данным тестирования у АНРУ28 выраженная подвижность нервной системы.

Уравновешенность нервной системы

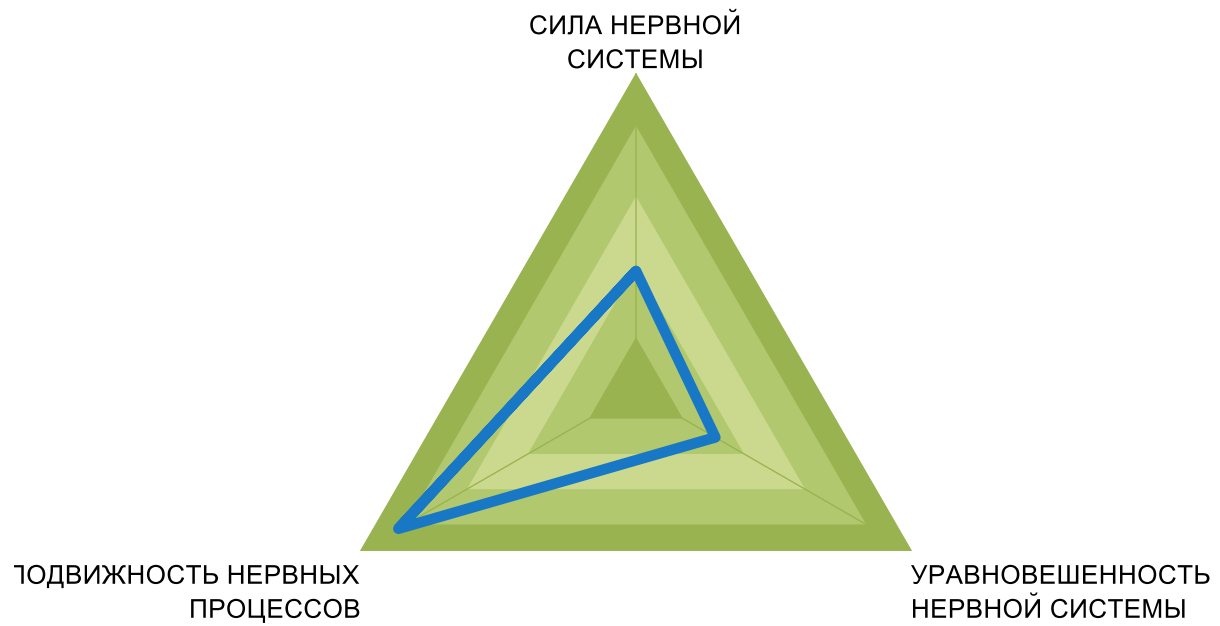


Уравновешенность нервной системы - это сбалансированность процессов возбуждения и торможения. Проявление уравновешенности выражается в умении владеть собой в разных ситуациях, быть спокойным, выдержанным.

Высокие баллы - неуравновешенность в сторону возбуждения, т. е. процессы возбуждения не уравновешивают собою процессы торможения. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону возбуждения, вероятны сильные кратковременные эмоциональные переживания, неустойчивое настроение, хорошая адаптация к новому, рискованность, стремление к цели сильное с полной отдачей, боевое отношение к опасности без особого расчета, плохая помехоустойчивость.

Низкие баллы - неуравновешенность в сторону торможения, т. е. процессы торможения не уравновешивают собою процессы возбуждения. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону торможения вероятны уравновешенное поведение, устойчивое настроение, слабые эмоциональные переживания, хорошее терпение, сдержанность, хладнокровие, невозмутимое отношение к опасности, реальная оценка своих способностей, хорошая помехоустойчивость.

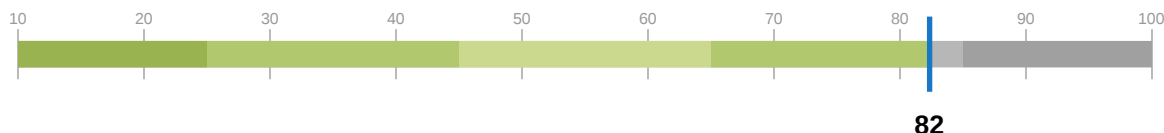
По данным тестирования уравновешенность нервной системы АНРУ28 сдвинута в сторону торможения



Глава 5 Восприятие

Восприятие - это активный процесс извлечения информации об окружающем мире.

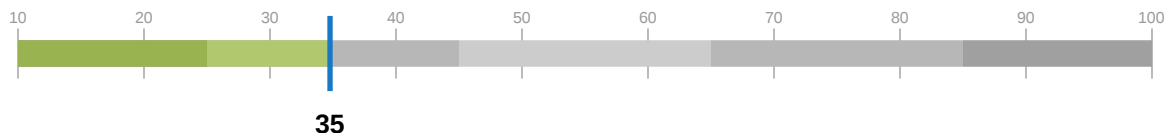
Визуальное сканирование



Визуальное сканирование - способность быстро и эффективно находить важную визуальную информацию в "информационном шуме". Эта функция восприятия управляется вниманием и позволяет нам обнаруживать и распознавать визуальные стимулы.

Способность визуального сканирования у АНРУ28 умеренно высокая.

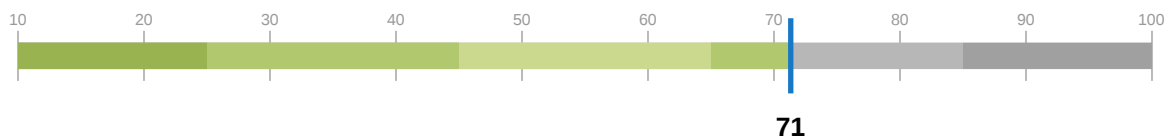
Полезное поле зрения



Полезное поле зрения - это та часть пространства, в которой зрительная система может обнаружить наличие стимулов. Сужение поля зрения может привести к проблемам восприятия, например в ситуациях, когда необходимо наблюдать за различными объектами, происходящими одновременно.

Полезное поле зрения по данным тестирования у АНРУ28 умеренно сужено.

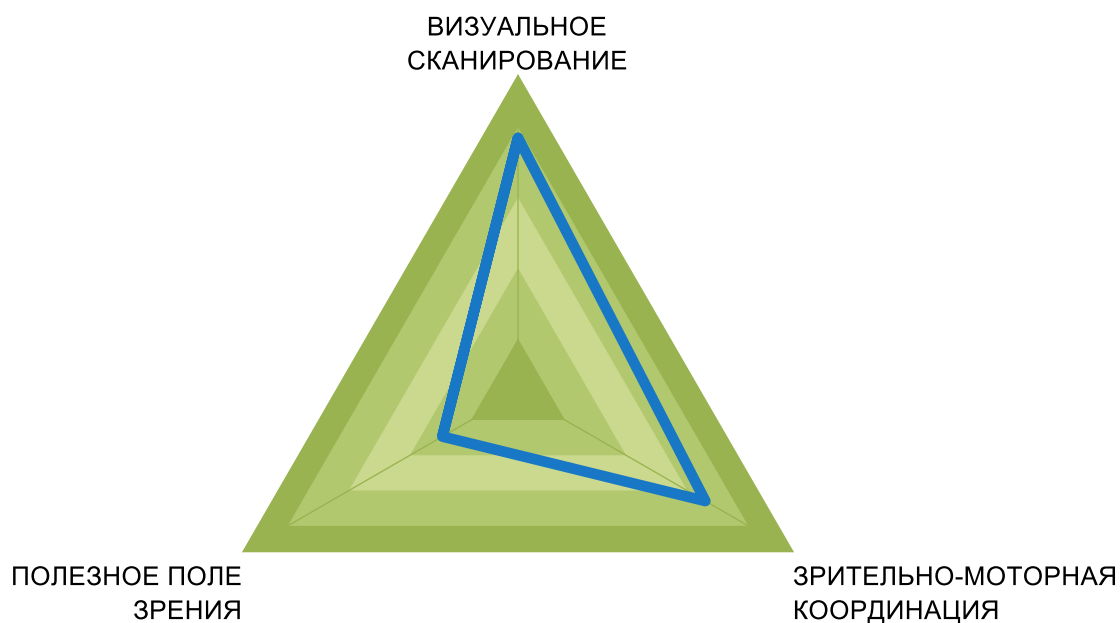
Зрительно-моторная координация



Зрительно-моторная координация - способность с помощью, получаемой глазами информации (зрительное восприятие пространства) управлять целенаправленными движениями (моторная функция). Зрительно-моторная координация обеспечивается тремя мозговыми системами: 1) управляющей

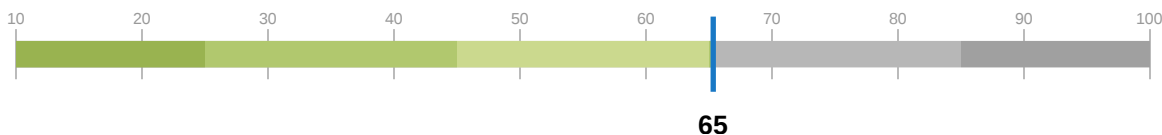
движениями глаз; 2) управляющей движениями конечностей; 3) системой головного мозга, координирующей взаимодействие этих двух систем. Нарушения зрительно-моторной координации, вызываемые ухудшением функционального состояния человека, приводят к ошибкам во взаимодействии субъекта с окружающим миром.

Способность к зрительно-моторной координации АНРУ28 умеренно высокая.



Глава 6 Показатели внимания

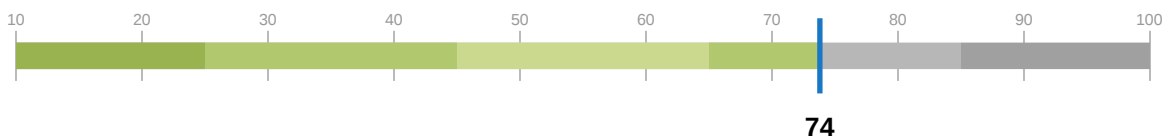
Концентрация внимания



Концентрация внимания - это не только выделение какого-либо объекта из окружающего его фона, но и удержание связи между ним и сознанием. Глубокая концентрация внимания полезна при работе над одной задачей, а также в тех случаях, где от человека не требуется быстрая деятельность. А вот там, где требуется быстрое переключение внимания, глубокая концентрация может привести к ошибкам.

Способность к концентрации внимания у АНРУ28 умеренно высокая.

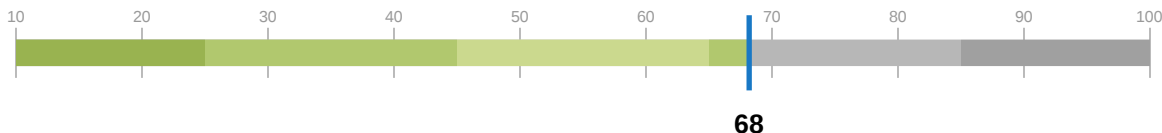
Распределенное внимание



Распределение внимания - это способность одновременно выполнять несколько действий. Оно зависит от индивидуальных особенностей личности и от профессиональных навыков (главное условие успешного распределения внимания в том, что хотя бы одно действие должно быть автоматизировано).

Способность к распределению внимания между различным объектами у АНРУ28 умеренно высокая.

Пространственное переключение внимания

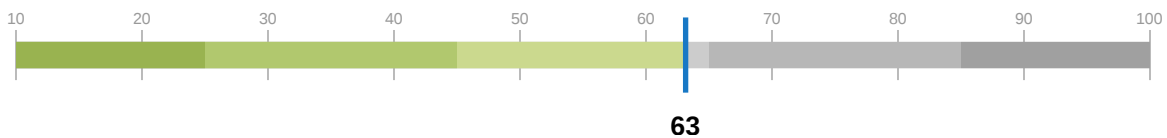


Пространственное переключение внимания - это сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта в пространстве деятельности на другой. Способность к переключению характеризует гибкость внимания, умение быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации.

Определенную роль в быстроте переключаемости играют также индивидуальные особенности индивида, в частности, его темперамент. Следует отметить, что переключаемость внимания принадлежит к числу хорошо тренируемых качеств.

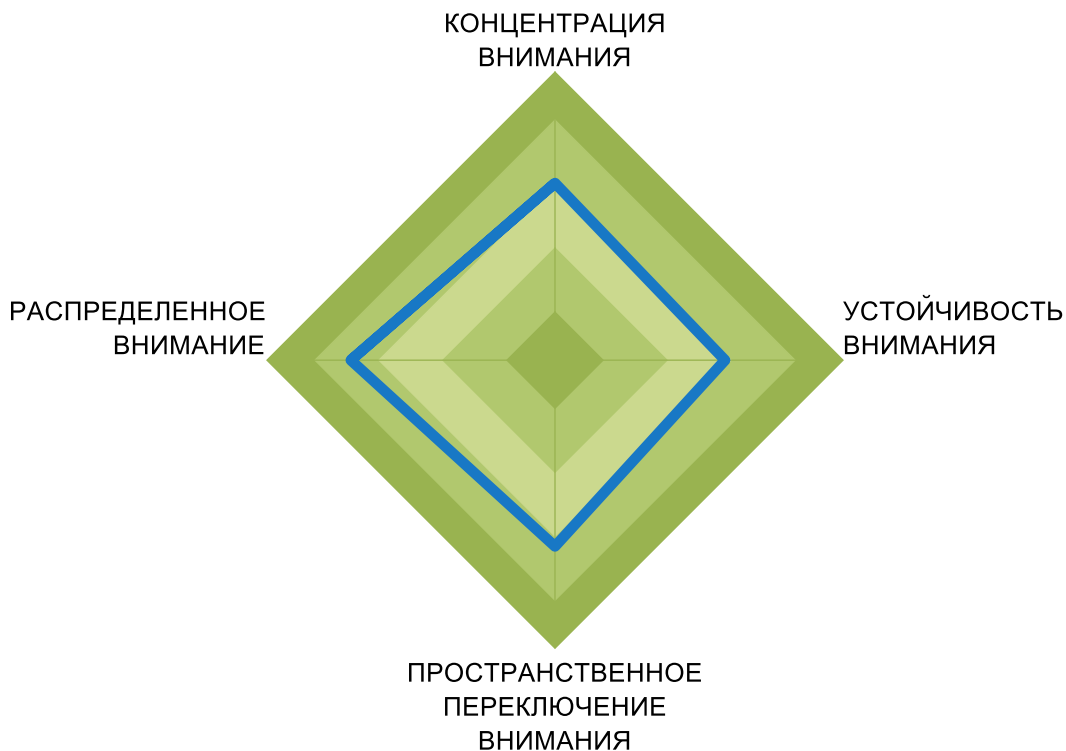
Способность к пространственному переключению внимания у АНРУ28 умеренно высокая.

Устойчивость внимания



Устойчивость внимания- это способность сохранять постоянный уровень концентрации внимания в неблагоприятных ситуациях, выходить из таких ситуаций без стойких нарушений.

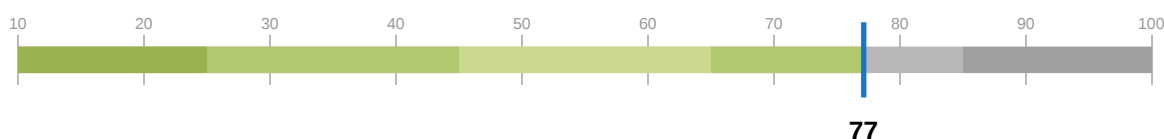
Устойчивость внимания АНРУ28 соответствует среднему уровню.



Глава 7 Исполнительные функции

Исполнительные функции - это набор когнитивных процессов, которые позволяют планировать текущие действия, избирательно концентрироваться и менять свое поведение в соответствии с целью.

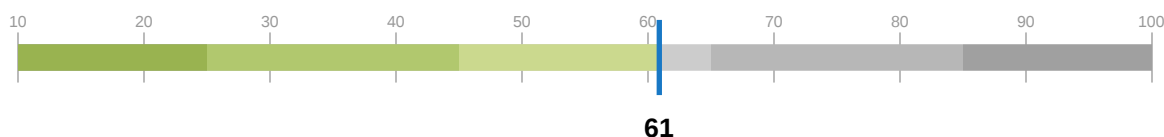
Когнитивная гибкость



Когнитивная гибкость - это способность адаптировать наше поведение и мышление к новым, изменчивым или неожиданным ситуациям, переключаться с одной мысли на другую, а также обдумывать несколько вещей одновременно. Когнитивная гибкость играет существенную роль в обучении, влияет на активность человека как в трудовой деятельности, так и в повседневной жизни.

Способность к адаптации к изменяющимся ситуациям у АНРУ28, умеренно высокая.

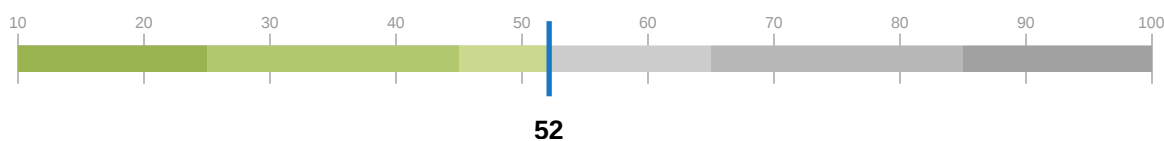
Скорость обработки информации



Скорость обработки информации - время от начала предъявления стимула до осознанного отклика. Чем выше скорость обработки информации, тем лучше человек проявляет себя в процессах мышления и обучения. Медленная скорость обработки информации не означает, что человек менее умный. Это означает, что ему нужно больше времени для выполнения определённых задач, принятия решения и т.п.

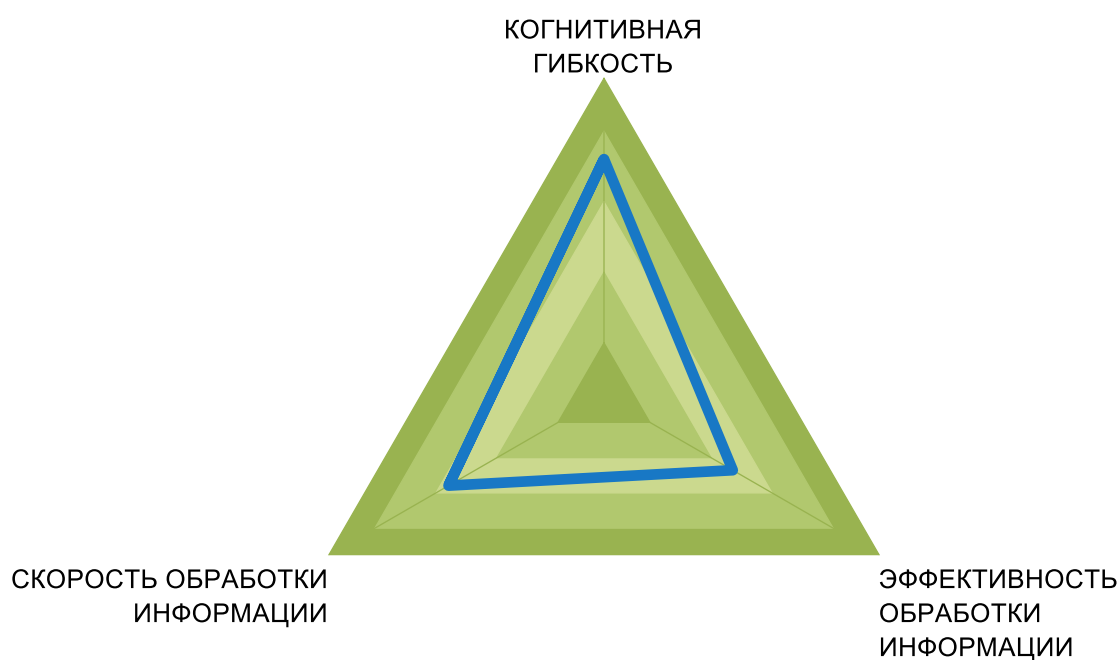
Способность к быстрой обработке информации, по данным тестирования, у АНРУ28 соответствует среднему уровню.

Эффективность обработки информации



Эффективность обработки информации - это отношение объема переработанной информации к затратам на проделанную работу. Более эффективной будет та работа, на которую затрачивается меньше психоэмоциональных усилий. Значительное психоэмоциональное напряжение может быстро привести состоянию утомления и, как результат, снижению работоспособности.

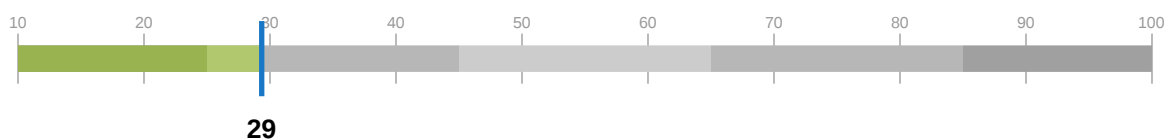
Эффективность обработки информации у АНРУ28, по данным проведенного тестирования, соответствует среднему уровню.



Глава 8 Психофизиологическая устойчивость к когнитивной нагрузке

Психологическая устойчивость к когнитивной нагрузке - это свойство личности преодолевать стрессы и трудные периоды, связанные с когнитивной деятельностью.

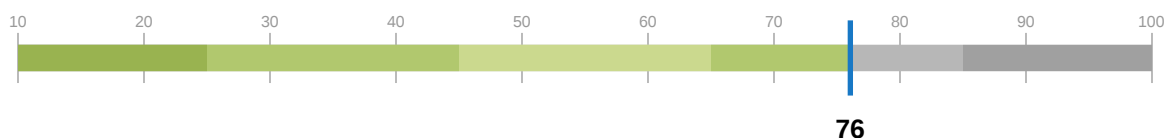
Индивидуальная толерантность к ситуации неопределенности



Индивидуальная толерантность к ситуации неопределенности - способность организма на внешнее воздействие элемента новизны (ситуация неопределенности) реагировать наименьшим уровнем психоэмоционального напряжения.

Индивидуальная толерантность к ситуации неопределенности АНРУ28 умеренно низкая.

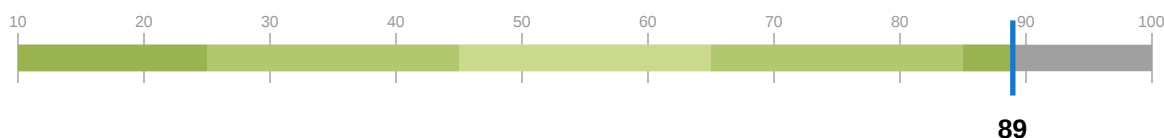
Максимальное психо-эмоциональное напряжение



Психоэмоциональное напряжение - психофизиологическое состояние организма, характеризующееся выраженностью эмоциональных реакций. Длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости.

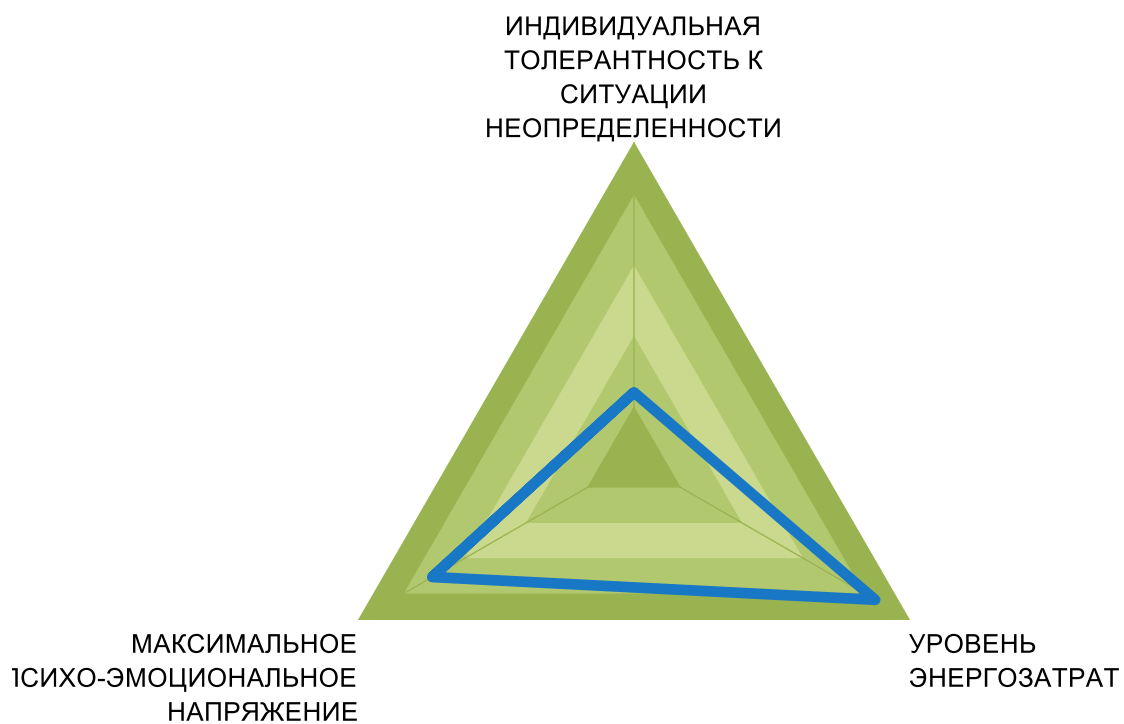
В ответ на стрессовую ситуацию тестирования АНРУ28 реагировал умеренным психоэмоциональным напряжением.

Уровень энергозатрат



Энергозатраты - это те траты энергии, которые производит организм на поддержание своей жизнедеятельности и на выполнение различных видов работ.

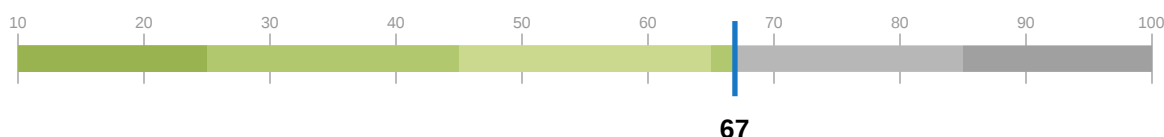
Энергозатраты АНРУ28 на прохождение теста высокие.



Глава 9 Работоспособность при эмоционально-напряженной деятельности

Работоспособность - это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных ограничений и показателей эффективности.

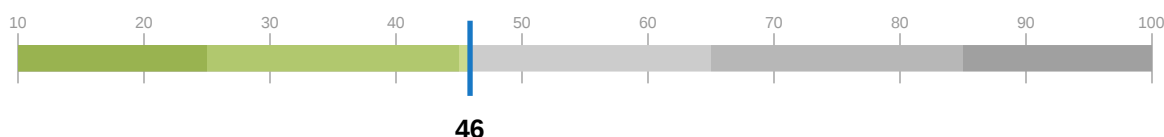
Врабатываемость



Врабатываемость - постепенное повышение работоспособности организма в начальном периоде какой-либо деятельности. Данное состояние следует рассматривать как подготовку нервной системы и регулируемых ею функций организма к предстоящей нагрузке. Высокие значения свидетельствуют о том, что человек быстро включился в работу без периода "раскачки".

АНРУ28 может быстро включиться в работу, не прикладывая значительных усилий для внутренней мобилизации.

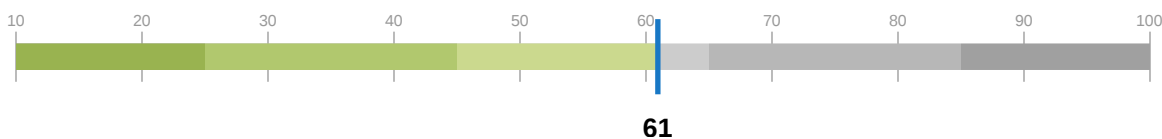
Мониторинг



Мониторинг - это способность контролировать то, что мы делаем, чтобы выполнить намеченный план. В то время, как мы выполняем какую-либо задачу, мониторинг позволяет нам убедиться, что мы делаем это правильно, или внести необходимые изменения в случае ошибки.

Способность к осуществлению постоянного контроля выполняемой работы у АНРУ28 среднего уровня.

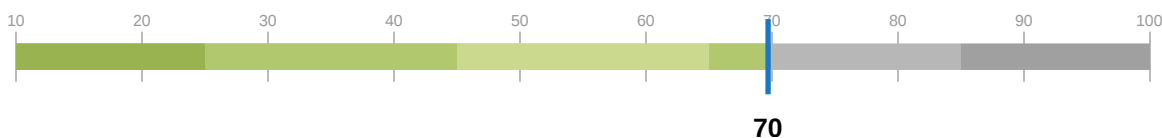
Показатель волевых усилий



Волевое усилие - это произвольная мобилизация психических и физических возможностей человека, направленных на преодоление препятствий в процессе деятельности. Выраженность волевых усилий при прочих равных условий зависит от индивидуальной устойчивости личности, наличия общественной значимости цели, уровня самоуправления и самоорганизации.

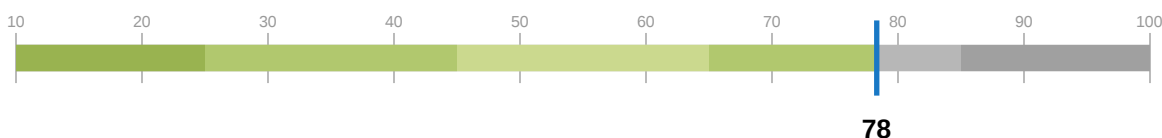
Показатель волевых усилий АНРУ28 на уровне средних значений.

Результативность работы



Результативность работы - это уровень достижения конкретных целей (результатов) при прохождении теста по оценке способности к концентрации внимания и ее эффективности.

Эффективность познавательного контроля



Эффективность познавательного контроля - это уровень достижения конкретных целей (результатов) при прохождении теста по оценке способности к выделению значимой и игнорированию второстепенной информации.

