

# Оценка деструкторов DPI / Dark Personality Inventory /

---



Пример Примеров



## ОБ ОТЧЕТЕ

Данный отчёт получен по результатам прохождения опросника **Dark Personality Inventory (DPI)**. Отчёт отражает уровень выраженности деструкторов, или тёмных сторон личности, влияющих на карьерный и профессиональный успех.

Ваши результаты в данном отчёте сравниваются с результатами 1 098 менеджеров старшего и топ-уровня.

## ВВЕДЕНИЕ

Вы прошли опросник, посвящённый деструкторам. Деструкторы — это черты личности и особенности поведения, которые развиты у Вас на слишком высоком уровне.

**Сами по себе деструкторы не являются разрушительными.** Они могут способствовать достижению целей и построению эффективных отношений. Но в стрессе деструкторы проявляются слишком ярко и неадекватно ситуации и, как следствие, негативно влияют на Вашу эффективность и карьеру.

Также важно количество деструкторов. **Оптимальным является наличие до 4 деструкторов из 18,** измеряемых в DPI. Большее количество деструкторов может существенно ограничивать Вашу эффективность и продвижение по карьерной лестнице.

## В КАКОЙ ШКАЛЕ ПРОВОДИТСЯ ИЗМЕРЕНИЕ?

Результаты по каждому деструктору приведены на шкале процентилей. Проценти́ли находятся в интервале от 0 до 100.

Процентиль — процент участников, которые проходили оценку ранее и набрали такой же балл, как у Вас, или ниже. Например, если по какому-либо деструктору у Вас 87 процентиль — это значит, что данный деструктор развит у Вас сильнее, чем у 87% других людей.



## ОЦЕНИВАЕМЫЕ ДЕСТРУКТОРЫ

### Я лучше других

- |          |   |
|----------|---|
| Рисковый | ▪ Принимает рискованные решения без учёта последствий   |
| Вычурный | ▪ Совершает необычные поступки, чтобы привлечь внимание |

### Я против других

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| Нежелающий делегировать | ▪ Излишне контролирует работу других людей         |
| Жесткий                 | ▪ Использует грубые методы при отстаивании позиции |
| Настороженный           | ▪ Подозревает других людей в злых намерениях       |

### Я соответствую требованиям

- |                    |                                       |
|--------------------|---------------------------------------|
| Следующий правилам | ▪ Соблюдает все формальности в работе |
|--------------------|---------------------------------------|

### Я сомневаюсь в себе

- |               |  |
|---------------|--|
| Стеснительный | ▪ Испытывает сильное волнение в общении с людьми         |
| Тревожный     | ▪ Беспокоится по мелочам и погружается в тревожные мысли |

### Я никому не должен

- |                    |   |
|--------------------|---|
| Расчетливый        | ▪ Действует только в своих интересах            |
| Оправдывающий себя | ▪ Нарушает обещания, ссылаясь на обстоятельства |

### Я избегаю сложностей

- |                   |   |
|-------------------|---|
| Избегающий неудач | ▪ Отказывается от достижения цели, если возникают сложности |
| Непритязательный  | ▪ Выбирает слишком легкодостижимые цели                     |

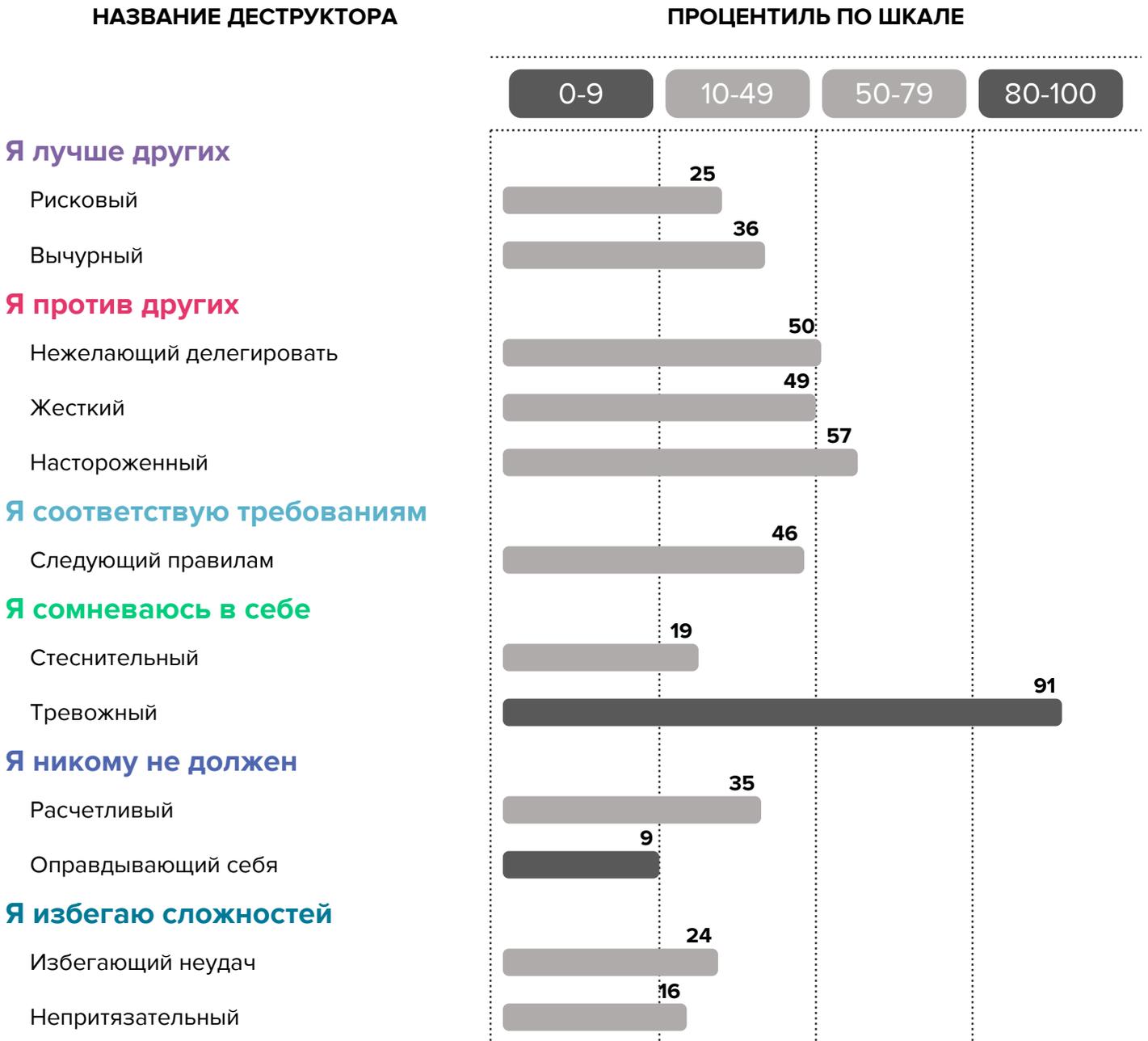
## СТРУКТУРА ОТЧЕТА

В данном отчете оцениваемые деструкторы располагаются в 4 зонах:

- **Зона опасности** — диапазон от 80 до 100 процентиля. Деструкторы в этой зоне мешают Вашему карьерному развитию и достижению целей.
- **Зона допустимого риска** — диапазон от 50 до 79 процентиля. Эти качества могут перерасти в деструкторы в неблагоприятных ситуациях.
- **Зона оптимума** — диапазон от 10 до 49 процентиля. Это качества, которые помогают Вам эффективно справляться с задачами и поддерживать гармоничные отношения.
- **Зона дефицита** — диапазон от 0 до 9 процентиля. Это качества, которых Вам может не хватать для достижения успеха.

Рекомендуется в первую очередь прорабатывать деструкторы, попавшие **в зоны опасности и дефицита**. Для их корректировки и развития даются полезные рекомендации.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНКИ



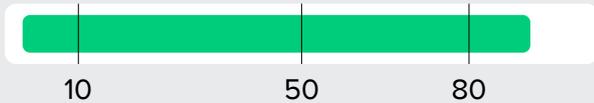
# ДЕСТРУКТОР В ЗОНЕ ОПАСНОСТИ

## Тревожный



Склонность беспокоиться по мелочам, погружаться в тревожные мысли

91



Ваши результаты находятся в **зоне высокого риска** по этой шкале.

Деструктор может **негативно влиять** на Вашу эффективность в работе.



### Каким Вас могут видеть другие люди:

- всегда ожидающим наихудшего варианта развития событий, если что-то идет не по плану
- отказывающимся от достижения целей, не планирующим свое будущее
- рассеянным и несосредоточенным в работе из-за беспокойств о будущем
- впадающим в панику, когда ситуация требует выжидательной тактики
- затягивающим принятие важных решений из-за опасения потерять контроль над ситуацией



### Что изменится при работе с деструктором?

- Вы станете более продуктивным, так как будете меньше беспокоиться и больше действовать
- Ваша уверенность в себе возрастет, что позволит легче справляться с новыми вызовами

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ДЕСТРУКТОРОМ



## Тревожный



### Действия

Иногда мы можем погружаться в тревожные мысли, теряя способность работать сосредоточенно. В результате работа замедляется, повышается вероятность ошибок. Чтобы взглянуть на ситуацию более рационально, попробуйте сфокусироваться на тревожной мысли — представьте ее как кадр из фильма, который Вы можете остановить. Задайте себе вопрос: какие факты подтверждают этот сценарий? Здесь важно отделить реальные данные от предположений. Например, если Вы беспокоитесь, что потеряете работу, спросите себя: «Есть ли конкретные доказательства, что это произойдет?» Возможно, Ваши опасения основаны исключительно на догадках. Подумайте о возможных позитивных исходах. Это поможет Вам переключиться с тревожных мыслей.

Тревожные мысли часто вызывают нерешительность и затягивание принятия решений. Когда Вы замечаете за собой беспокойство о будущем, попробуйте записывать все свои тревожные мысли на бумаге. Делайте это каждый раз, когда возникает тревожное предчувствие, записывайте его вместе с датой. Позже возвращайтесь к записи и отмечайте, сбылось ли оно. Это эффективный способ увидеть, насколько страхи о будущем обоснованы. Через некоторое время Вы сможете проанализировать, сколько тревог действительно оправдалось. Обычно оказывается, что большинство страхов были необоснованными. Этот метод помогает ослабить силу тревожных мыслей, показывая, что многие из них — всего лишь мысли.



### Литература

1. Роберт Лихи. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой.
2. Мартин Селигман. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь.
3. Дейл Карнеги. Как перестать беспокоиться и начать жить.



### Видео

1. Skillbox. Справляемся с тревогой и беспокойством — бесплатный курс. [Ссылка](#)
2. Stepik. Проактивное Мышление. [Ссылка](#)
3. 4brain. Психическая саморегуляция. [Ссылка](#)

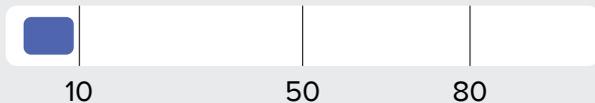
# ДЕСТРУКТОР В ЗОНЕ ДЕФИЦИТА

## Оправдывающий себя



Склонность не выполнять обещания, оправдывая свои действия внешними обстоятельствами

9



Ваши результаты находятся в **зоне дефицита** по этой шкале.

Низкий уровень деструктора может **препятствовать** Вашему развитию в карьере.



### Каким Вас могут видеть другие люди:

- негибко следующим первоначальным договоренностям, даже если это ухудшает качество работы
- ставящим формальное соблюдение обязательств выше реального результата
- отказывающимся сделать паузу в работе, даже если отсутствие вдохновения и усталость снижают эффективность
- берущим на себя слишком много обязательств, даже если это приводит к перегрузке
- отказывающимся от корректировок плана, чтобы не «запятнать репутацию» нарушением обещаний



### Что изменится при работе с деструктором?

- Вы начнете достигать более качественных результатов, так как научитесь вовремя корректировать подходы, когда первоначальный план перестает работать
- Вы избавитесь от лишнего стресса, научившись гибко адаптироваться к обстоятельствам

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ДЕСТРУКТОРОМ



## Оправдывающий себя



### Действия

Соблюдать договоренности важно, но излишняя жесткость ухудшает результаты работы. Разделите обязательства на две зоны: жесткую (например, сроки сдачи) и гибкую (внутренние пожелания). В начале любого проекта распределяйте задачи по этим зонам. Когда возникает необходимость изменить план, оценивайте, насколько это повлияет на конечный результат и какие риски возможны. Обсуждайте с командой или клиентом возможность изменений, обосновывая свою позицию. Если изменения принесут больше пользы, чем вреда, стоит рассмотреть возможность их внедрения.

Используйте карту риска, чтобы лучше понять, в каком случае отклонение от первоначального плана может улучшить результаты работы. Опишите риски соблюдения всех формальных договоренностей: что может пойти не так, если Вы будете жестко следовать плану? Опишите риски отклонения от плана: какие негативные последствия могут возникнуть, если Вы решитесь на изменение? Сравните оба списка и выберите оптимальный путь, минимизируя риски. Это позволит Вам объективно оценить потенциальные угрозы и преимущества гибкого подхода.



### Литература

1. Дэвид Рок. Мозг: инструкция по применению. Как использовать свои возможности по максимуму и без перегрузок.
2. Сергей Калинин. Адекватность. Как видеть суть происходящего, принимать хорошие решения и создавать результат без стресса.
3. Лора Вандеркам. Чувство штиля. Продуктивность и спокойствие в эпоху вечных дедлайнов.



### Видео

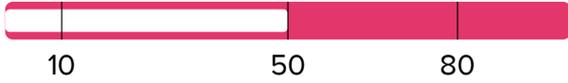
1. Россия - страна возможностей. Управление изменениями. [Ссылка](#)
2. Sterika. Навыки будущего. [Ссылка](#)
3. Нетология. Soft Skills: как мягко добиваться карьерных целей. [Ссылка](#)

## ДЕСТРУКТОРЫ В ЗОНЕ ДОПУСТИМОГО РИСКА



Нежелающий делегировать

50

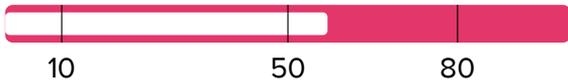


Склонность излишне контролировать работу других людей



Настороженный

57



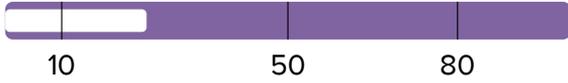
Склонность видеть в действиях других людей враждебные намерения

## ДЕСТРУКТОРЫ В ЗОНЕ ОПТИМУМА



Рисковый

25

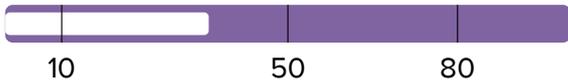


Склонность принимать рисковые решения без учета последствий



Вычурный

36

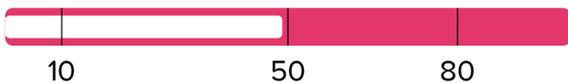


Склонность совершать необычные поступки, чтобы завоевать внимание окружающих



Жесткий

49

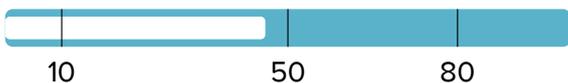


Склонность использовать грубые методы при отстаивании своей позиции



Следующий правилам

46

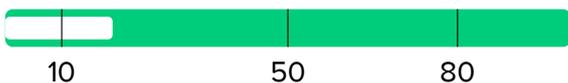


Склонность излишне следовать правилам и соблюдать все формальности



Стеснительный

19



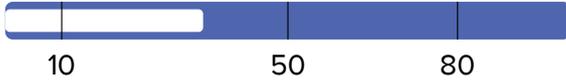
Склонность испытывать сильное волнение при общении с людьми, особенно незнакомыми

## ДЕСТРУКТОРЫ В ЗОНЕ ОПТИМУМА



Расчетливый

35



Склонность действовать только в своих интересах и добиваться целей любыми методами



Избегающий неудач

24



Склонность отказываться от достижения цели, если на пути возникают сложности или проблемы



Непритязательный

16



Склонность выбирать заведомо простые цели