



Индивидуальный отчет

Участник: Алексей Ухтомский

Опросник Zetic 4S

Введение

Для разработки опросника ZETIC-4S был использован ряд иностранных и российских психологических исследований. Подход был переработан под бизнес-контекст и апробирован на большой выборке руководителей в течение нескольких лет. Наше исследование жизнестойкости и поведения в стрессе стало самым крупным в России за последние 15 лет.

- Секция «Базовые черты личности» построена исходя из 5-факторной диспозициональной модели личности, отражающей восприятие людей друг другом. В ее основе – лексический подход, использующий факторный анализ словесных описаний характеристик человека; язык может отразить аспекты личности, которые описывают адаптацию человека к социальной среде с учетом его личных особенностей. Авторы: Г. Олпорт, П. Коста и Р. Маккрэй и Р. Кэттел. 1985-1992г. Метод апробирован на русскоязычной аудитории под руководством к.п.н. В. Хромова (УрФУ им. Б.Н.Ельцина) и д.м.н. Л. Вассермана (НИИ им. В. М. Бехтерева).
- Секция «Поведение в стрессе» сформирована исходя из модели психологического преодоления стресса, описывающей базовые реакции и действия, предпринимаемые человеком, чтобы справиться с переживанием, адаптироваться к нагрузке и найти выход из травмирующей ситуации. Автор: Ричард Лазарус, 1991г. Метод апробирован на русскоязычной аудитории под руководством к.п.н. Е.Битюцкой (МГУ им.М.В. Ломоносова), к.п.н. Е.Осина (НИУ ВШЭ), д.м.н. Л. Вассермана (НИИ им. В. М. Бехтерева).
- Секция «Факторы выгорания» построена на основе модели многофакторного эмоционального выгорания, описывающей механизмы психической защиты и переход в состояние физического и психического истощения, возникающее в ответ на эмоциональное перенапряжение. Авторы: Б. Фрейденберг, К. Маслач 1992г. Модель апробирована на русскоязычной аудитории под руководством к.п.н. В.В.Бойко, к.п.н. Н. Е. Водопьяновой (СПбГУ), д.м.н. Л.И. Вассермана (НИИ им. В. М. Бехтерева).
- Секция «Жизненные ценности» разработана на основе модели жизненных ценностей личности, описывающей универсальные устоявшиеся потребности и жизненные приоритеты личности, определяющие условия и порядок принятия личностью важных решений и реализации действий. Авторы: Ш. Шварц, 1992г. Модель апробирована на русскоязычной аудитории под руководством В.Н. Карандашева (СПбГУ).

Как читать отчет

Данные исследования описывают индивидуальный профиль устойчивости. Отчет помогает обозначить особенности реагирования на ситуации неопределенности или стресса, выявить черты личности, влияющие на рабочее поведение в сложных условиях. В данном отчете результаты сравниваются с нормативной группой русскоговорящих лидеров. Информация, содержащаяся в этом документе, является конфиденциальной. Отчет необходимо хранить в соответствии с принципами защиты персональных данных. Срок достоверности отчета — 2 года.

Шкала

Результаты в отчете показаны в шкале стенов от 0 до 10 (от английского «стандартная десятка»). Стен означает, что 10 процентам самых низких результатов среди участников, заполнивших опросник в своей категории, присваивается 1 стен, а 90 процентов самых выраженных результатов получают 9 стен. Чем выше стен, тем ярче Вы проявляете определенное поведение. Под каждой шкалой указаны «полюсные» характеристики. Обратите внимание, что не существует «плохого» и «хорошего» поведения. Каждый «полюс» указывает на особенность характера, имеет свои преимущества и ограничения.

Валидность отчета


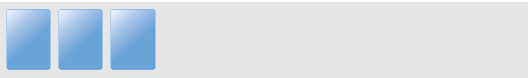
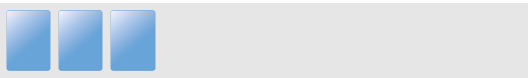

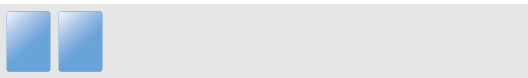


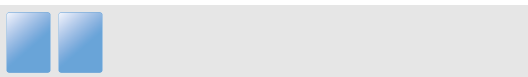
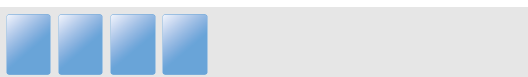


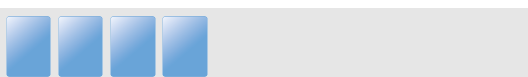




5

Значения, находящиеся в пределах красной рамки (слишком высокие), свидетельствуют о неискренности в ответах, демонстративности поведения, ориентации на социальное одобрение

Базовые черты личности


Приведенные ниже результаты исследования отражают фундаментальные черты личности, определяющие стиль деятельности и взаимоотношения с окружением. Обнаружив эти черты, Вы можете осознанно усиливать или ослаблять их

| | | | |
|----------------------------|---------------------------------------|--|---|
| Эмоциональная устойчивость | Шкала С Эмоциональная стабильность |  Следование эмоциям, Утомляемость Стабильность, Зрелость, Работоспособность | 9 Эмоциональная зрелость, стабильность поведения; способность владеть своими чувствами, высокая работоспособность. |
| | Шкала О Тревожность |  Безмятежность, Энергичность Чувство вины, Тревожность, Впечатлительность | 3 Безмятежность, самоуверенность, самонадеянность, спокойствие. |
| | Шкала Q4 Внутренний комфорт |  Расслабленность, Низкая мотивация Собранность, Напряженность, Раздражительность | 3 Расслабленность, низкая мотивация, удовлетворенность собой и ситуацией. |
| Командная устойчивость | Шкала F Импульсивность |  Молчаливость, Расчетливость Беззаботность, Беспечность, Экспрессивность | 10 Разговорчивость, энергичность, импульсивность, восторженность; невнимательность, небрежность. |
| | Шкала N Дипломатичность |  Прямолинейность, Бестактность Влияние, Хитрость | 2 Прямолинейность, откровенность, естественность, простота. Отсутствие проницательности. |
| | Шкала I Восприятие |  Рассудительность, Циничность, Ответственность Эмпатичность, Интуитивность | 6 Практичность, рассудительность; способность считывать настрой и состояние собеседника. |
| Устойчивость результата | Шкала A Открытость |  Замкнутость, Холодность, Безучастность, Строгость Общительность, Открытость | 7 Способность выстраивать коммуникацию с другими, эмоциональное участие / теплота в общении. |
| | Шкала M Восторженность |  Практичность, Принципиальность, Реалистичность, Прозаичность Восторженность, Воображение | 7 Мечтательность, развитие воображение, творческий потенциал; отступление от здравого смысла. |
| | Шкала Q2 Самостоятельность |  Зависимость от группы, Разделение ответственности Самостоятельность, Независимость | 2 Несамостоятельность, разделение ответственности с группой, следование за общественным мнением. |
| Устойчивость в изменениях | Шкала G Ответственность |  Непостоянство, Ненадежность Настойчивость, Дисциплина, Долг | 4 Избегание правил, необязательность, неорганизованность, беспечность. |
| | Шкала Q3 Самоконтроль |  Конфликтность, Невнимательность Самоконтроль, Сильная воля, Точность | 5 Последовательное продвижение по плану, сильная воля, целенаправленность. |
| | Шкала Q1 Критичность |  Консерватизм, Неприятие перемен Критичность, Анализ информации, Оптимизация работы | 8 Критичность к информации, исследование неочевидных скрытых факторов, недоверие авторитетам; исследование разных сценариев развития ситуации. |
| | Шкала L Осторожность |  Доверчивость, Терпимость, Откровенность Подозрительность, Осторожность | 4 Терпимость, уживчивость, благожелательность; слаженная работа в группе, отсутствие стремления к конкуренции. |
| | Шкала H Смелость |  Робость, Деликатность Смелость, Авантюризм | 10 Смелость, авантюризм, небрежность к деталям; высокая переносимость трудностей и сигналов об опасности. |
| | Шкала E Независимость |  Мягкость, Тактичность, Уступчивость Напористость, Власть, Самоуверенность | 7 Доминантность, независимость суждений, упрямство. |

Поведение в стрессе и неопределенности

Ниже приведены результаты исследования, отражающие наиболее типичные реакции и действия в ситуации стресса или высокой неопределенности. Изучив свои стратегии поведения, Вы можете изменить их, осознанно действовать иначе, повышая личную эффективность.

Стратегии, направленные на активный поиск выхода и преодоление сложностей

| | Слабо выражено | Ярко выражено | | |
|---------------------------------------|---|---------------|---|---|
| Самообладание |  | | 6 | Локальный контроль собственных реакций, желание скрыть от других свои чувства, сохранение самообладания. |
| Контроль над ситуацией |  | | 4 | Стратегия не характерна. Ограниченный поиск вариантов и реализация решений для преодоления проблемы. |
| Позитивная самомотивация |  | | 3 | Стратегия проявляется ситуативно: подбадривание себя; поиск преимуществ в сложившейся ситуации. |
| Снижение значения стрессовой ситуации |  | | 7 | Стратегия проявляется ситуативно: снижение значения или тяжести напряжения (рационализация, юмор, обесценивание, снижение уровня притязаний). |
| Самоутверждение |  | | 9 | Стратегия ярко проявляется: стабилизация своего статуса, поиск признания у других, самоутверждение в иной области. |

Стратегии, направленные на игнорирование проблемы и отказ искать выход из ситуации

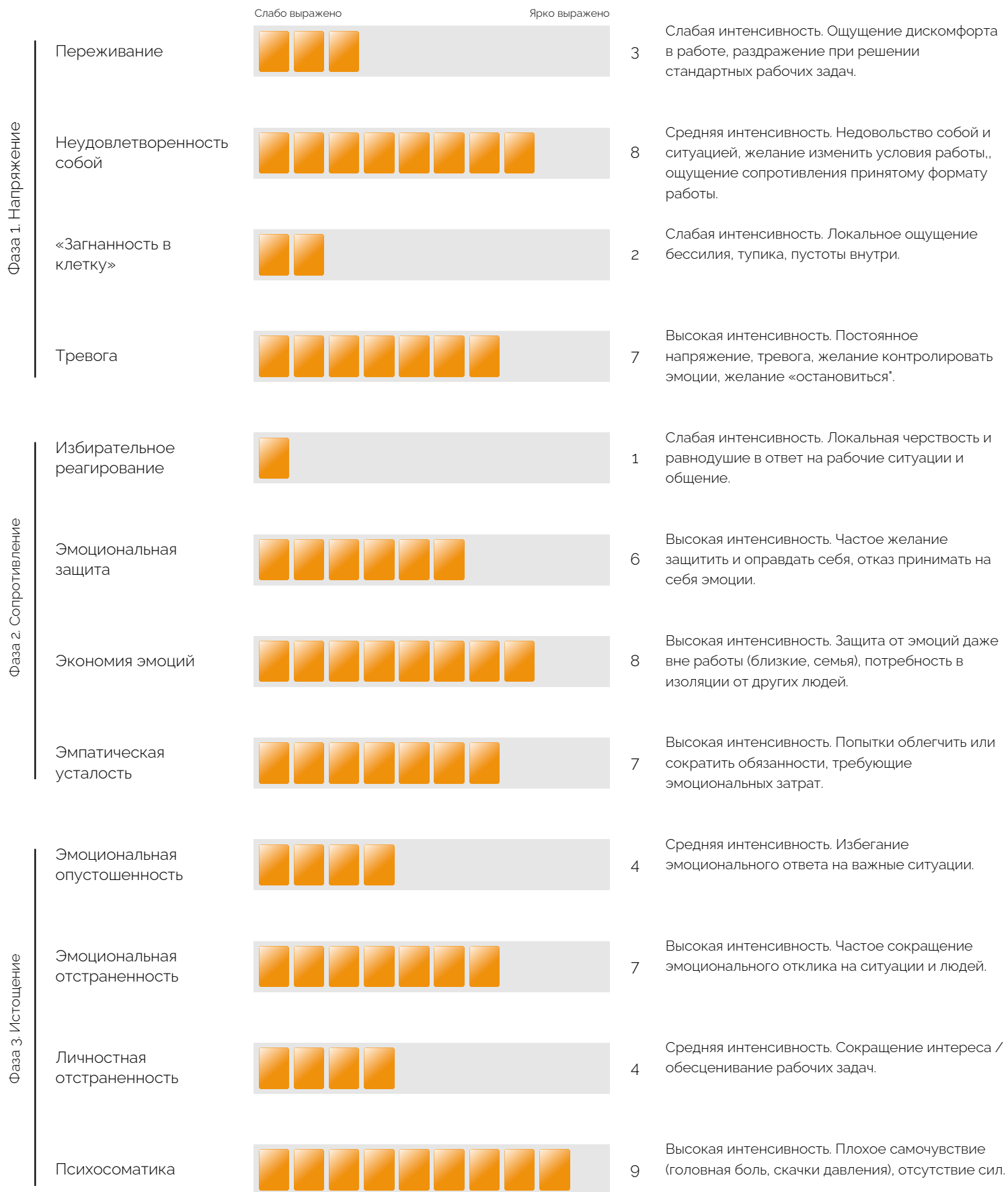
| | | | | |
|--------------------------------|---|--|----|---|
| Отвлечение |  | | 4 | Периодическое желание перевести внимание в другие интересы (в том числе внерабочие), попытки забыть о трудностях. |
| Бегство от стрессовой ситуации |  | | 7 | Стратегия ярко проявляется: отказ от преодоления ситуации; отрицание/игнорирование проблемы, уклонение от ответственности, нетерпение. |
| Антиципирующее избегание |  | | 10 | Стратегия ярко проявляется: потребность "перестраховаться" и избежать неприятных ситуаций; отказ от возможностей, связанных с высоким риском. |
| Замещение |  | | 9 | Стратегия ярко проявляется: создание комфортной среды для себя и команды; поиск приятных ощущений (еда, развлечения, покупки, путешествия). |
| Поиск социальной поддержки |  | | 8 | Стратегия ярко проявляется: желание "опереться" или получить защиту от других, быть выслушанным, разделить с кем-либо переживания. |

Стратегии, провоцирующие дальнейшее нахождение в стрессе и усиление переживаний

| | | | | |
|------------------------|---|--|---|---|
| Жалость к себе |  | | 7 | Стратегия ярко проявляется: пребывание в жалости к себе, зависти к другим; недооценивание собственных сил и возможностей. |
| Социальная замкнутость |  | | 3 | Стратегия проявляется в отдельных случаях: изоляция от ситуации, потребность остаться наедине с собой. |
| Самообвинение |  | | 7 | Стратегия проявляется ситуативно: обвинение себя в произошедшем, поиск причин в себе; переживание стыда и вины. |
| «Заезженная пластинка» |  | | 7 | Стратегия ярко проявляется: постоянное мысленное прокручивание аспектов стрессовой ситуации; рассуждения часто носят пессимистический характер. |
| Самооправдание |  | | 8 | Стратегия ярко проявляется: снятие с себя или разделение с другими ответственности за ситуацию. |
| Агрессия |  | | 4 | Периодическое ощущение раздражения, злость на себя и ситуацию, желание прибегнуть к сарказму / шуткам или проявлению эмоции. |


Факторы профессионального выгорания

Ниже приведено исследование механизмов эмоционального выгорания из-за последовательного снижения эмоционального ответа на ситуацию. Вы можете увидеть, какие факторы формируют каждую фазу выгорания и в какой точке Вы находитесь прямо сейчас.



Ценности

Ниже приведено исследование жизненных ценностей — универсальных человеческих потребностей, определяющих выборы и предпочтения индивида, его жизненную стратегию.

| | | | | |
|-------------------|---------------------|---|---|---|
| Создание гармонии | Причастность |  | 8 | Значимая потребность в выстраивании социальных контактов и ощущении принадлежности к группе. |
| | Традиционализм |  | 6 | Значимая потребность в уважении и следовании нормам, принятым в культуре / социальной группе. |
| | Жажда впечатлений |  | 8 | Значимая потребность в разнообразии, новизне и глубоких переживаниях; желание погружаться в приключения, получать новый опыт. |
| | Эстетичность |  | 6 | Значимая потребность в креативном самовыражении, ощущение важности визуального представления и гармоничности. |
| | Гедонизм |  | 8 | Значимая потребность в наслаждении или чувственном удовольствии, ощущении полноты жизни. |
| Преодоление | Признание |  | 9 | Значимая потребность в достижении социального статуса или престижа, контроля или доминирования над ресурсами и людьми. |
| | Достижения |  | 6 | Значимая потребность в достижении личного успеха через соревновательность и преодоление сложностей, «вызовов», стремление быть лучшим. |
| | Коммерческий подход |  | 8 | Значимая потребность в предприимчивости, интерес к развитию новых продуктов/ рыночных ниш / привлечению новых клиентов; готовность увеличивать свой доход и идти на денежные риски. |
| | Безопасность |  | 4 | Незначимая потребность в предсказуемости, структуре и порядку; низкая потребность ощущать стабильность и безопасность среды/коллектива. |
| | Интеллект |  | 4 | Незначимый интерес к наращиванию экспертизы и глубины погружения в материал, созданию сложных / глубоких интеллектуальных решений. |