



## Индивидуальный отчет

Участник: Карина Анфилофьева

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


















3

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	5	Эмоциональная устойчивость; способность владеть своими чувствами, работоспособность.
	Шкала О Тревожность	 Безмятежность, Энергичность	Чувство вины, Тревожность, Впечатлительность	5	Спокойствие, уверенность в себе, чуткость к своему состоянию.
	Шкала Q4 Внутренний комфорт	 Расслабленность, Низкая мотивация	Собранность, Напряженность, Раздражительность	8	Внутреннее напряжение и собранность, мотивация на достижение, энергичность.
Командная устойчивость	Шкала F Импульсивность	 Молчаливость, Расчетливость	Беззаботность, Беспечность, Экспрессивность	10	Разговорчивость, энергичность, импульсивность, восторженность; невнимательность, небрежность.
	Шкала N Дипломатичность	 Прямолинейность, Бестактность	Влияние, Хитрость	3	Прямолинейность, откровенность, естественность, простота. Отсутствие проницательности.
	Шкала I Восприятие	 Рассудительность, Циничность, Ответственность	Эмпатичность, Интуитивность	7	Стремление к покровительству, потребность во внимании и поддержке, способность к эмпатии и пониманию других.
Устойчивость результата	Шкала А Открытость	 Замкнутость, Холодность, Безучастность, Строгость	Общительность, Открытость	8	Готовность выстраивать контакт, сотрудничать и действовать в команде. Внимательность к людям, теплота, легкость, открытость в общении.
	Шкала М Восторженность	 Практичность, Принципиальность, Реалистичность, Прозаичность	Восторженность, Воображение	6	Идеалистичность, развитое воображение, творческий потенциал. Ситуативная принципиальность.
	Шкала Q2 Самостоятельность	 Зависимость от группы, Разделение ответственности	Самостоятельность, Независимость	4	Несамостоятельность, разделение ответственности с группой, поиск поддержки от команды.
Устойчивость в изменениях	Шкала G Ответственность	 Непостоянство, Ненадежность	Настойчивость, Дисциплина, Долг	3	Подверженность влиянию случая и обстоятельств; неорганизованность. Создание "своих" правил.
	Шкала Q3 Самоконтроль	 Конфликтность, Невнимательность	Самоконтроль, Сильная воля, Точность	6	Последовательное продвижение по плану, сильная воля, целенаправленность.
	Шкала Q1 Критичность	 Консерватизм, Неприятие перемен	Критичность, Анализ информации, Оптимизация работы	6	Консерватизм, опора на традиционные методы работы; принятие решений на основе ключевых данных.
	Шкала L Осторожность	 Доверчивость, Терпимость, Откровенность	Подозрительность, Осторожность	9	Недоверчивость, эгоцентричность, раздражительность, неэффективная работа в группе; внимание на неудачах.
	Шкала Н Смелость	 Робость, Деликатность	Смелость, Авантюризм	10	Смелость, авантюризм, небрежность к деталям; высокая переносимость трудностей и сигналов об опасности.
	Шкала Е Независимость	 Мягкость, Тактичность, Уступчивость	Напористость, Власть, Самоуверенность	9	Напористость, власть, доминантность, самоуверенность. Принятие на себя лидерской роли.

## 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

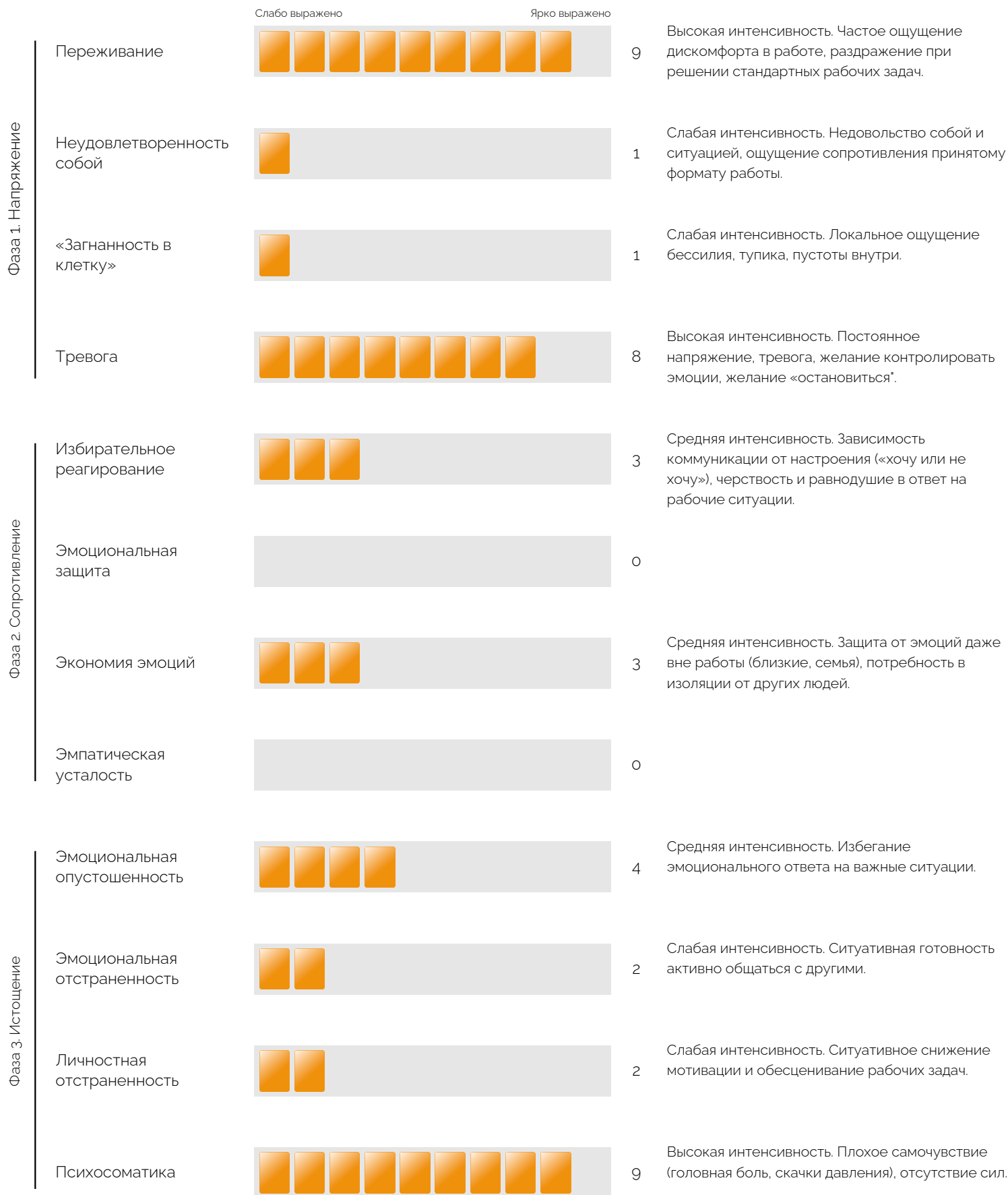
Отвлечение			4	Периодическое желание перевести внимание в другие интересы (в том числе внерабочие), попытки забыть о трудностях.
Бегство от стрессовой ситуации			7	Стратегия ярко проявляется: отказ от преодоления ситуации; отрицание/игнорирование проблемы, уклонение от ответственности, нетерпение.
Антиципирующее 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.

