



## Командный отчет

Проект: Яндекс Логистика

Опросник Zetic 4S

## Командный профиль: распределение ролей по модели PAEI И. Адизеса и Майерс-Бриггс (MBTI)



1	Гоар Алексанян	6	Соколенко Ирина
2	Карина Анфилофьева	7	Марина Стороженко
3	Нуэво Тамарьяна	8	Древесина
4	Артем Смирнов	9	Надя Иоффе
5	Алексей Ухтомский	10	Володин Александр

## Базовые черты личности: групповые результаты

### Шкала С

#### Эмоциональная стабильность

Управление своим состоянием, обладание личной зрелостью и стабильностью



### Шкала О

#### Тревожность

Склонность к беспокойству, тревоге, вине, повышенной требовательности к себе



### Шкала Q4

#### Внутренний комфорт

Внутренняя расслабленность, нетерпеливость, мотивация



### Шкала F

#### Импульсивность

Экспрессивность, яркость, энергичность, активное проявление себя в мире



### Шкала N

#### Дипломатичность

Склонность к оказанию влияния, построению коммуникаций через эмпатию, утонченность



### Шкала I

#### Восприятие

Эмпатия, восприятие мира через ощущения, сентиментальность



### Шкала А

#### Открытость

Готовность к новым знакомствам, приветливость, теплота коммуникации, уживчивость



1	Гоар Алексанян	6	Соколенко Ирина
2	Карина Анфилофьева	7	Марина Стороженко
3	Нуэво Тамарьяна	8	Древесина
4	Артем Смирнов	9	Надя Иоффе
5	Алексей Ухтомский	10	Володин Александр

### Шкала М Восторженность

Богатое воображение, склонность к концептуализации, яркость проявления



### Шкала Q2 Самостоятельность

Независимость взглядов и мнений, самостоятельность в решениях и действиях



### Шкала G Ответственность

Воля и выдержка, решимость, обязательность, ответственность, следование социальным нормам



### Шкала Q3 Самоконтроль

Дисциплина, точное следование социальным требованиям, забота о репутации



### Шкала Q1 Критичность

Склонность к подробному изучению информации, исследованию новых областей, изучению возможностей для оптимизации работы



### Шкала L Осторожность

Подозрительность, раздражительность, недоверие к информации



### Шкала Н Смелость

Склонность к авантюризму, предприимчивость



### Шкала Е Независимость

Желание лидировать, доминирование, неуступчивость



1	Гоар Алексанян	6	Соколенко Ирина
2	Карина Анфилофьева	7	Марина Стороженко
3	Нуэво Тамарьяна	8	Древесина
4	Артем Смирнов	9	Надя Иоффе
5	Алексей Ухтомский	10	Володин Александр

## Реакция на стресс: групповые результаты

### Самообладание

Контроль собственных  
реакций, чрезмерная  
требовательность к себе



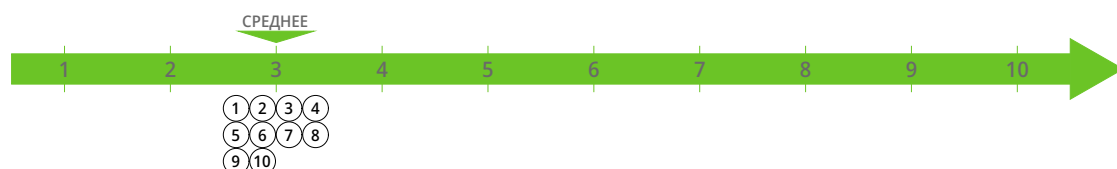
### Контроль над ситуацией

Поиск и реализация решений  
для преодоления проблемы



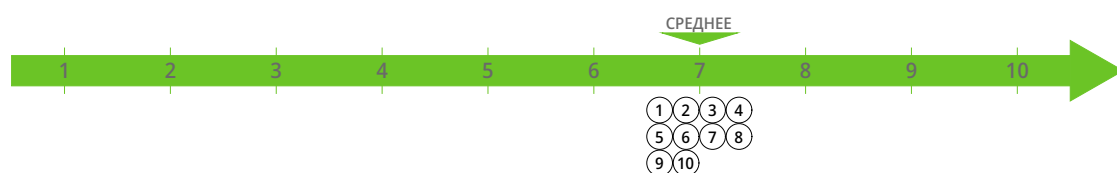
### Позитивная самотивация

Приписывание себе  
способности управлять  
ситуацией



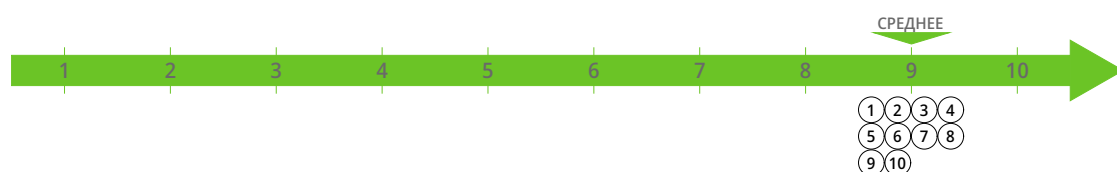
### Снижение значения стрессовой ситуации

Снижение значения или  
тяжести напряжения  
(рационализация, юмор,  
обесценивание)



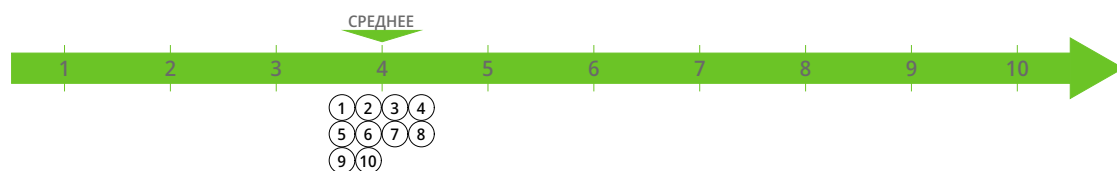
### Самоутверждение

Получение признания от  
других, самоутверждение  
в иной области



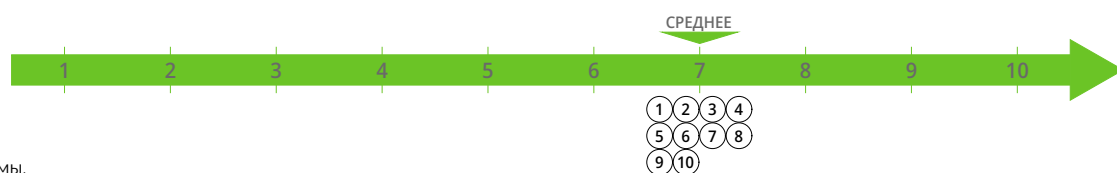
### Отвлечение

Отвлечение от стрессовой  
ситуаций



### Бегство от стрессовой ситуации

Отказ от преодоления ситуации,  
отрицание/игнорирование проблемы,  
уклонение от ответственности,  
нетерпение



1	Гоар Алексанян	6	Соколенко Ирина
2	Карина Анфилофьева	7	Марина Стороженко
3	Нуэво Тамарьяна	8	Древесина
4	Артем Смирнов	9	Надя Иоффе
5	Алексей Ухтомский	10	Володин Александр

**Антиципирующее избегание**

Попытка предотвратить аналогичные стрессовые ситуации в будущем

**Замещение**

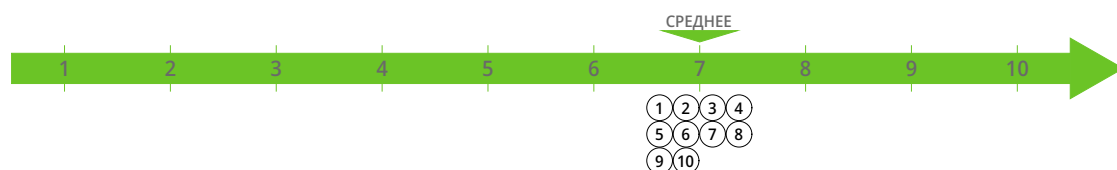
Обращение к позитивным аспектам; создание комфортной среды для себя и команды

**Поиск социальной поддержки**

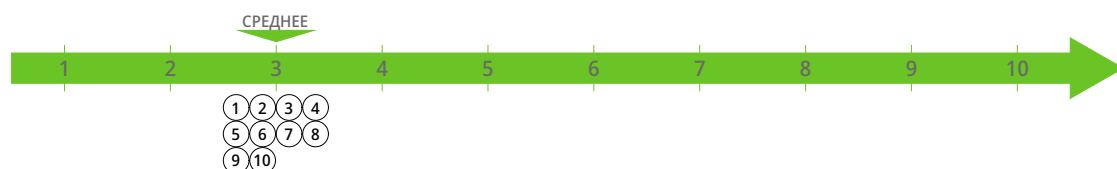
Стремление быть выслушанным, разделить с кем-либо переживания

**Жалость к себе**

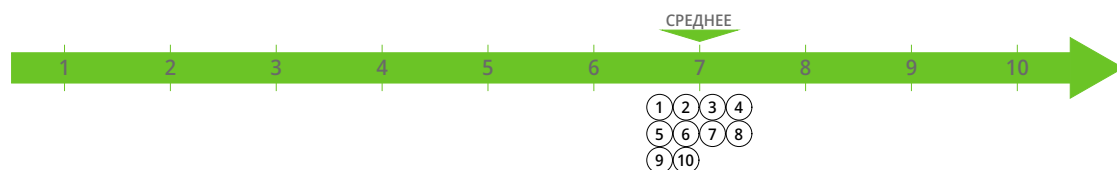
Пребывание в жалости к себе, зависти к другим; недооценивание собственных сил и возможностей

**Социальная замкнутость**

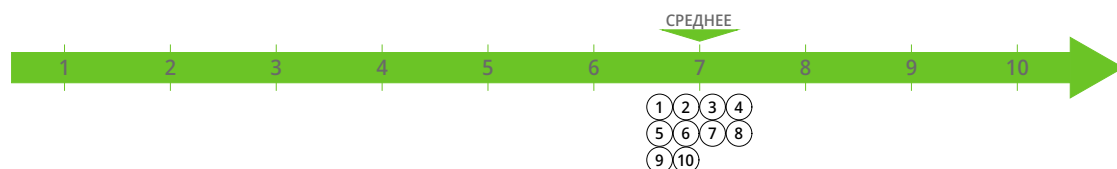
Избегание социальных контактов, самоизоляция от коммуникации/ информации

**Самообвинение**

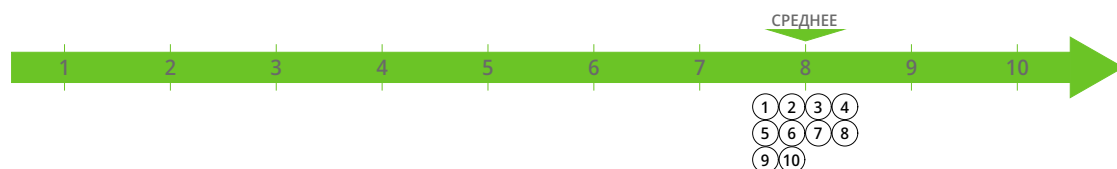
Обвинение себя в произошедшем, поиск причин в себе

**«Заезженная пластинка»**

Постоянное мысленное прокручивание аспектов стрессовой ситуации

**Самооправдание**

Отказ от ответственности, отказ от поиска решения



1	Гоар Алексанян	6	Соколенко Ирина
2	Карина Анфилофьева	7	Марина Стороженко
3	Нуэво Тамарьяна	8	Древесина
4	Артем Смирнов	9	Надя Иоффе
5	Алексей Ухтомский	10	Володин Александр

## Агрессия

Пребывание в состоянии  
сопротивления, нарушения  
личного эмоционального баланса  
и устойчивости, ярость/агрессия



1	Гоар Алексанян	6	Соколенко Ирина
2	Карина Анфилофьева	7	Марина Стороженко
3	Нуэво Тамарьяна	8	Древесина
4	Артем Смирнов	9	Надя Иоффе
5	Алексей Ухтомский	10	Володин Александр

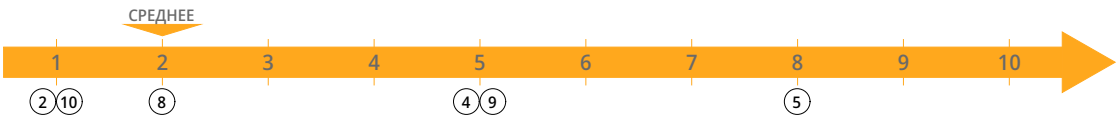
Интенсивность выгорания: групповые результаты

ФАЗА 1. НАПРЯЖЕНИЕ

**Переживание**  
Ощущение дискомфорта в работе, раздражение при решении стандартных рабочих задач



**Неудовлетворенность собой**  
Недовольство собой и ситуацией, потребность сменить условия работы, ощущение



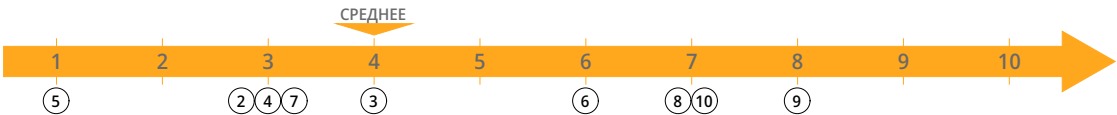
**«Загнанность в клетку»**  
Ощущение невозможности изменить ситуацию, бессилие; отсутствие энергии, ощущение пустоты внутри



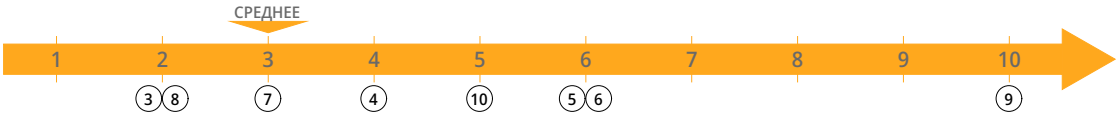
**Тревога**  
Эмоциональное напряжение, ощущение тревоги и беспричинного беспокойства, желание «остановиться»



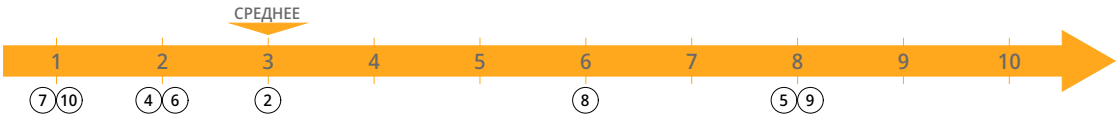
**Избирательное реагирование**  
Зависимость коммуникации от настроения («хочу или не хочу»), эмоциональная черствость, равнодушие



**Эмоциональная защита**  
Эмоциональная защита, неготовность принимать на себя дополнительные эмоции и справиться с ними



**Экономия эмоций**  
Перенос защиты на другие сферы жизни (общение с близкими, семьей), потребность в изоляции от других людей



ФАЗА 2. СОПРОТИВЛЕНИЕ

1	Гоар Алексанян	6	Соколенко Ирина
2	Карина Анфилофьева	7	Марина Стороженко
3	Нуэво Тамарьяна	8	Древесина
4	Артем Смирнов	9	Надя Иоффе
5	Алексей Ухтомский	10	Володин Александр



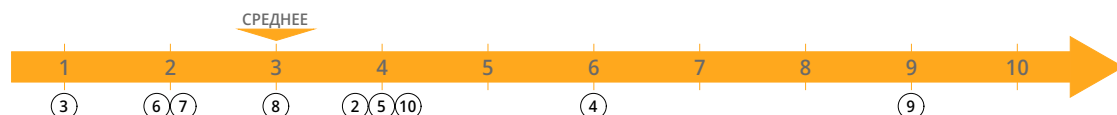
### Эмпатическая усталость

Попытки облегчить или сократить обязанности, требующие эмоциональных затрат или эмоционального вовлечения



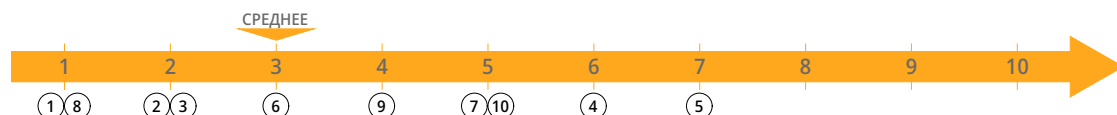
### Эмоциональная опустошенность

Избегание эмоционального ответа на важные ситуации и коммуникации



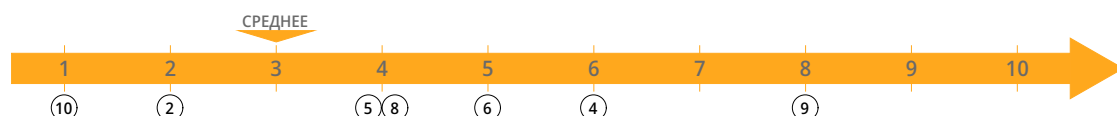
### Эмоциональная отстраненность

Сокращение эмоционального отклика на рабочие ситуации, неготовность активно общаться с другими



### Личностная отстраненность

Обесценивание рабочих задач, ощущение тяжести при выполнении работы, агрессия на стандартные рабочие ситуации ("ненавижу", "не выполняю", "не хочу")



### Психосоматика

Телесные неприятные состояния, плохое самочувствие, отсутствие сил/энергии



1	Гоар Алексанян	6	Соколенко Ирина
2	Карина Анфилофьева	7	Марина Стороженко
3	Нуэво Тамарьяна	8	Древесина
4	Артем Смирнов	9	Надя Иоффе
5	Алексей Ухтомский	10	Володин Александр