

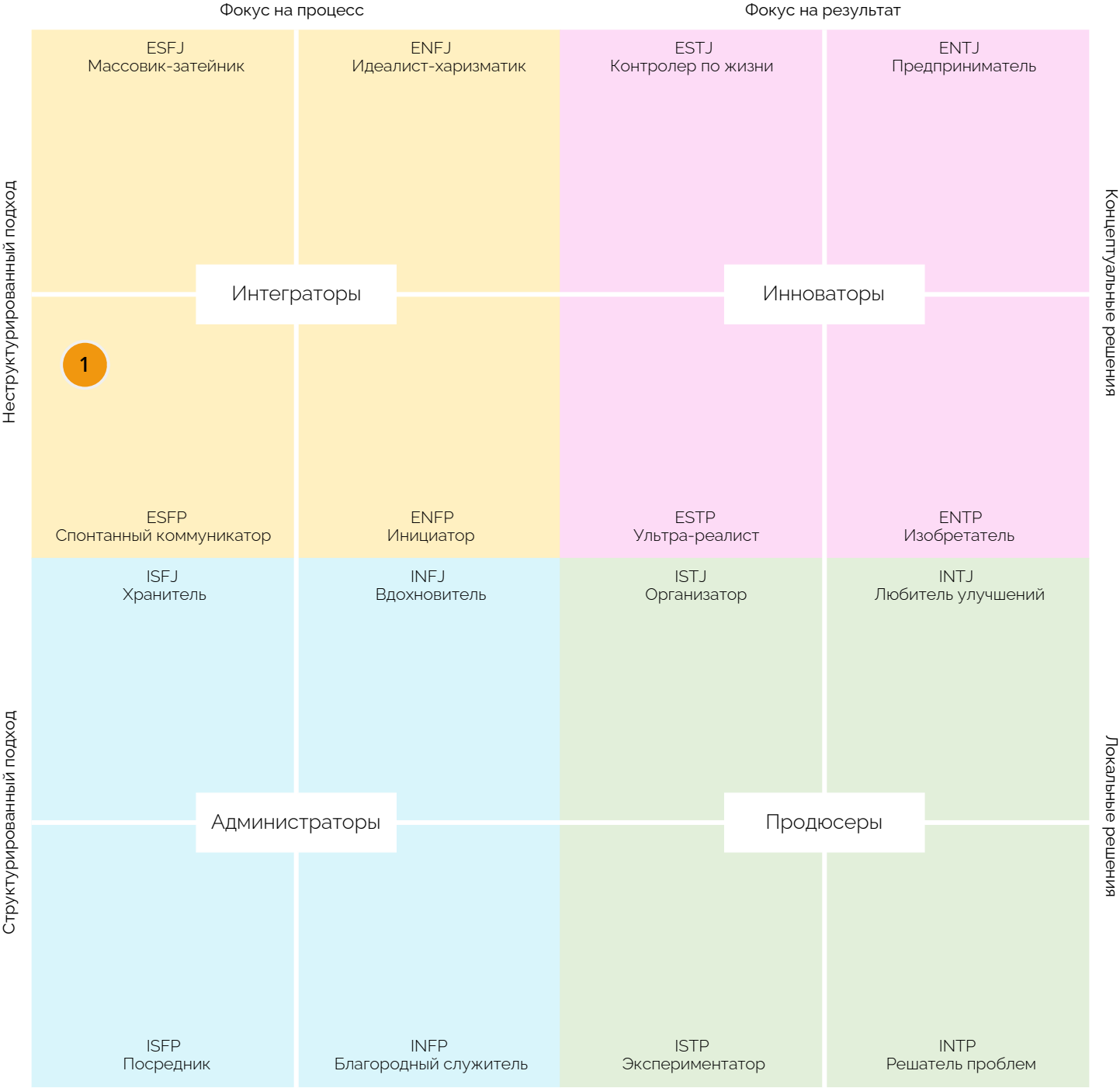


## Командный отчет

Проект: Яндекс Маркет

Опросник Zetic 4S

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

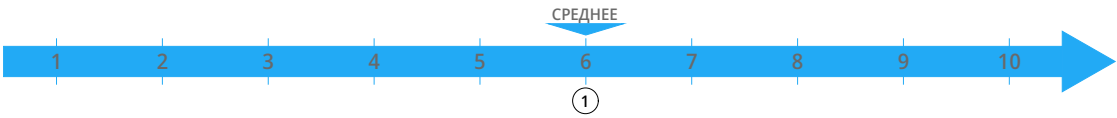


1	Антон Сокольников	
---	-------------------	--

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

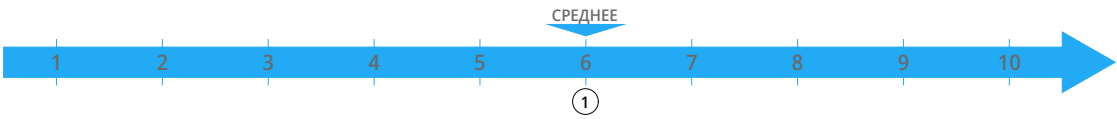
Шкала С  
Эмоциональная стабильность

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



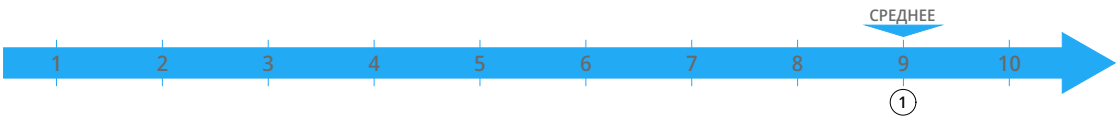
Шкала I  
Восприятие

Эмпатия, восприятие мира через ощущения, сентиментальность



Шкала А  
Открытость

Готовность к новым знакомствам, приветливость, теплота коммуникации, уживчивость



КОМАНДНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

1	Антон Сокольников		
---	-------------------	--	--

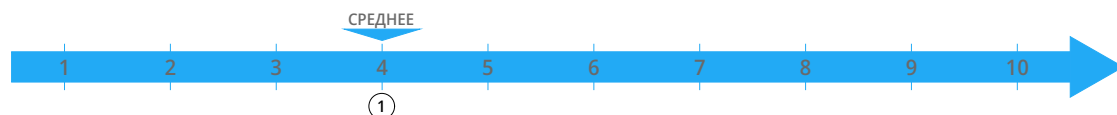
### Шкала М Восторженность

Богатое воображение, склонность к концептуализации, яркость проявления



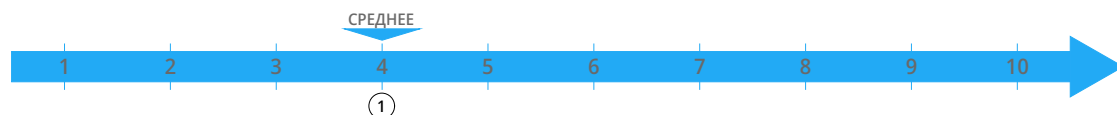
### Шкала Q2 Самостоятельность

Независимость взглядов и мнений, самостоятельность в решениях и действиях



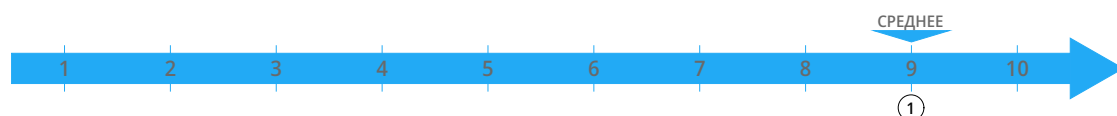
### Шкала G Ответственность

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



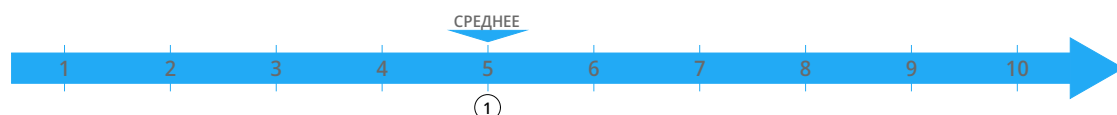
### Шкала Q3 Самоконтроль

Дисциплина, точное следование социальным требованиям, забота о репутации



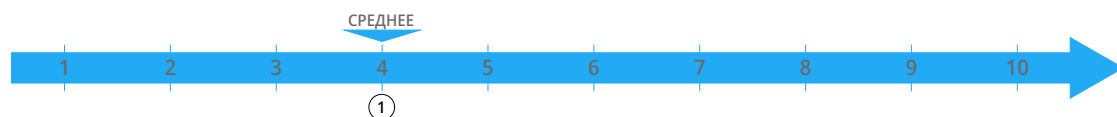
### Шкала Q1 Критичность

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



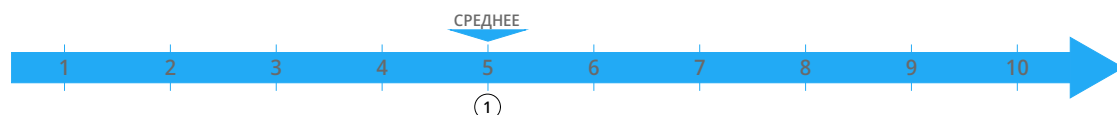
### Шкала L Осторожность

Подозрительность, раздражительность, недоверие к информации



### Шкала Н Смелость

Склонность к авантюризму, предприимчивость



### Шкала Е Независимость

Желание лидировать, доминирование, неуступчивость



1 Антон Сокольников

Самообладание  
Контроль собственных  
реакций,чрезмерная  
требовательность к себе



Контроль над ситуацией  
Поиск и реализация решений  
для преодоления проблемы



Позитивная  
самомотивация  
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	Антон Сокольников		
---	-------------------	--	--

**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 **Антон Сокольников**

Агрессия

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



1	Антон Сокольников		
---	-------------------	--	--

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 | Антон Сокольников



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, агрессия на стандартные рабочие ситуации ("ненавижу", "не выношу", "не хочу")



Психосоматика

Телесные неприятные состояния, плохое самочувствие, отсутствие сил/энергии



1	Антон Сокольников		
---	-------------------	--	--

## Жизненные ценности: групповые результаты

### Причастность

Потребность в выстраивании социальных контактов и ощущении принадлежности к группе



### Традиционализм

Уважение и следование нормам, принятым в культуре / социальной группе



### Жажда впечатлений

Потребность в разнообразии, новизне и глубоких переживаниях; желание погружаться в приключения, получать новый опыт



### Эстетичность

Потребность в самовыражении, ощущение важности визуальности и гармоничности



### Гедонизм

Потребность в наслаждении или чувственном удовольствии, ощущении полноты жизни



### Признание

Фокус на достижении социального статуса или престижа, контроля или доминирования над ресурсами и людьми



### Достижения

Желание достичь личного успеха через соревновательность и преодоление «вызовов», стремление быть лучшим



1 Антон Сокольников

Коммерческий подход

Принятие ответственности за бизнес-результаты, интерес к запуску продуктов



Безопасность

Стремление к предсказуемости, структуре и порядку; потребность ощущать стабильность



Интеллект

Наращивание экспертизы и интеллектуального потенциала, созданию сложных интеллектуальных решений



1	Антон Сокольников		
---	-------------------	--	--