



## Индивидуальный отчет

Участник: Вася Пупкин

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


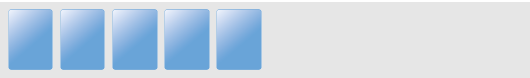







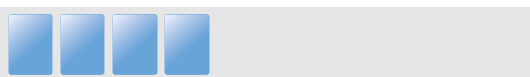
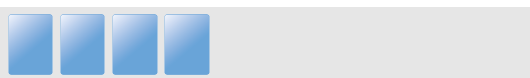
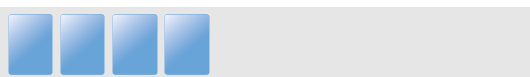
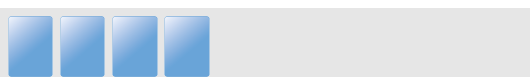
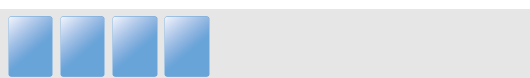
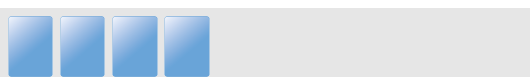


6

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<br>Эмоциональная стабильность | <br>Следование эмоциям, Утомляемость      Стабильность, Зрелость, Работоспособность                 | 10<br>Эмоциональная зрелость, стабильность поведения; способность владеть своими чувствами, высокая работоспособность.           |
|                            | Шкала О<br>Тревожность                | <br>Безмятежность, Энергичность      Чувство вины, Тревожность, Впечатлительность                   | 5<br>Спокойствие, уверенность в себе, чуткость к своему состоянию.   |
|                            | Шкала Q4<br>Внутренний комфорт        | <br>Расслабленность, Низкая мотивация      Собранность, Напряженность, Раздражительность            | 6<br>Удовлетворенность собой и ситуацией, невозмутимость, энергичность.  |
| Командная устойчивость     | Шкала F<br>Импульсивность             | <br>Молчаливость, Расчетливость      Беззаботность, Беспечность, Экспрессивность                    | 9<br>Разговорчивость, энергичность, импульсивность, восторженность; невнимательность, небрежность.                               |
|                            | Шкала N<br>Дипломатичность            | <br>Прямолинейность, Бестактность      Влияние, Хитрость  | 9<br>Проницательность, утонченность, способность оказывать влияние и эмоционально воздействовать на собеседника.                 |
|                            | Шкала I<br>Восприятие                 | <br>Рассудительность, Циничность, Ответственность      Эмпатичность, Интуитивность                  | 10<br>Потребность во внимании и поддержке; эмпатичность, чувствительность, интуитивность. Непрактичность, внимание к мелочам.    |
| Устойчивость результата    | Шкала А<br>Открытость                 | <br>Замкнутость, Холодность, Безучастность, Строгость      Общительность, Открытость               | 6<br>Общительность в меру, сдержанность. Способность работать в одиночку и готовность к сотрудничеству.                          |
|                            | Шкала М<br>Восторженность             | <br>Практичность, Принципиальность, Реалистичность, Прозаичность      Восторженность, Воображение | 5<br>Идеалистичность, развитое воображение, творческий потенциал. Ситуативная принципиальность.                                  |
|                            | Шкала Q2<br>Самостоятельность         | <br>Зависимость от группы, Разделение ответственности      Самостоятельность, Независимость       | 7<br>Поиск самостоятельных решений, умение довести работу до конца, предприимчивость.  |
|                            | Шкала G<br>Ответственность            | <br>Непостоянство, Ненадежность      Настойчивость, Дисциплина, Долг                              | 4<br>Избегание правил, необязательность, неорганизованность, беспечность.  |
| Устойчивость в изменениях  | Шкала Q3<br>Самоконтроль              | <br>Конфликтность, Невнимательность      Самоконтроль, Сильная воля, Точность                     | 4<br>Недисциплинированность, невнимательность, ситуативная небрежность, следование своим побуждениям. Невнимательность к другим. |
|                            | Шкала Q1<br>Критичность               | <br>Консерватизм, Неприятие перемен      Критичность, Анализ информации, Оптимизация работы       | 4<br>Консерватизм, низкая критичность к новой информации.  |
|                            | Шкала L<br>Осторожность               | <br>Доверчивость, Терпимость, Откровенность      Подозрительность, Осторожность                   | 4<br>Терпимость, уживчивость, благожелательность; слаженная работа в группе, отсутствие стремления к конкуренции.                |
|                            | Шкала Н<br>Смелость                   | <br>Робость, Деликатность      Смелость, Авантюризм   | 4<br>Робость, неуверенность в своих силах; чувствительность к рискам.  |
|                            | Шкала Е<br>Независимость              | <br>Мягкость, Тактичность, Уступчивость      Напористость, Властность, Самоуверенность            | 4<br>Уступчивость, зависимость от мнения других. Чувство вины, стремление к четкому соблюдению правил.                           |






## 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                |  |               | 2 | 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 |  |               | 9 | Стратегия ярко проявляется: снижение значения или тяжести напряжения (рационализация, юмор, обесценивание, снижение уровня притязаний). |
| Самоутверждение                       |  |               | 4 | Периодическое желание стабилизировать себя, поиск признания у других, самоутверждение в иной области.                                   |

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

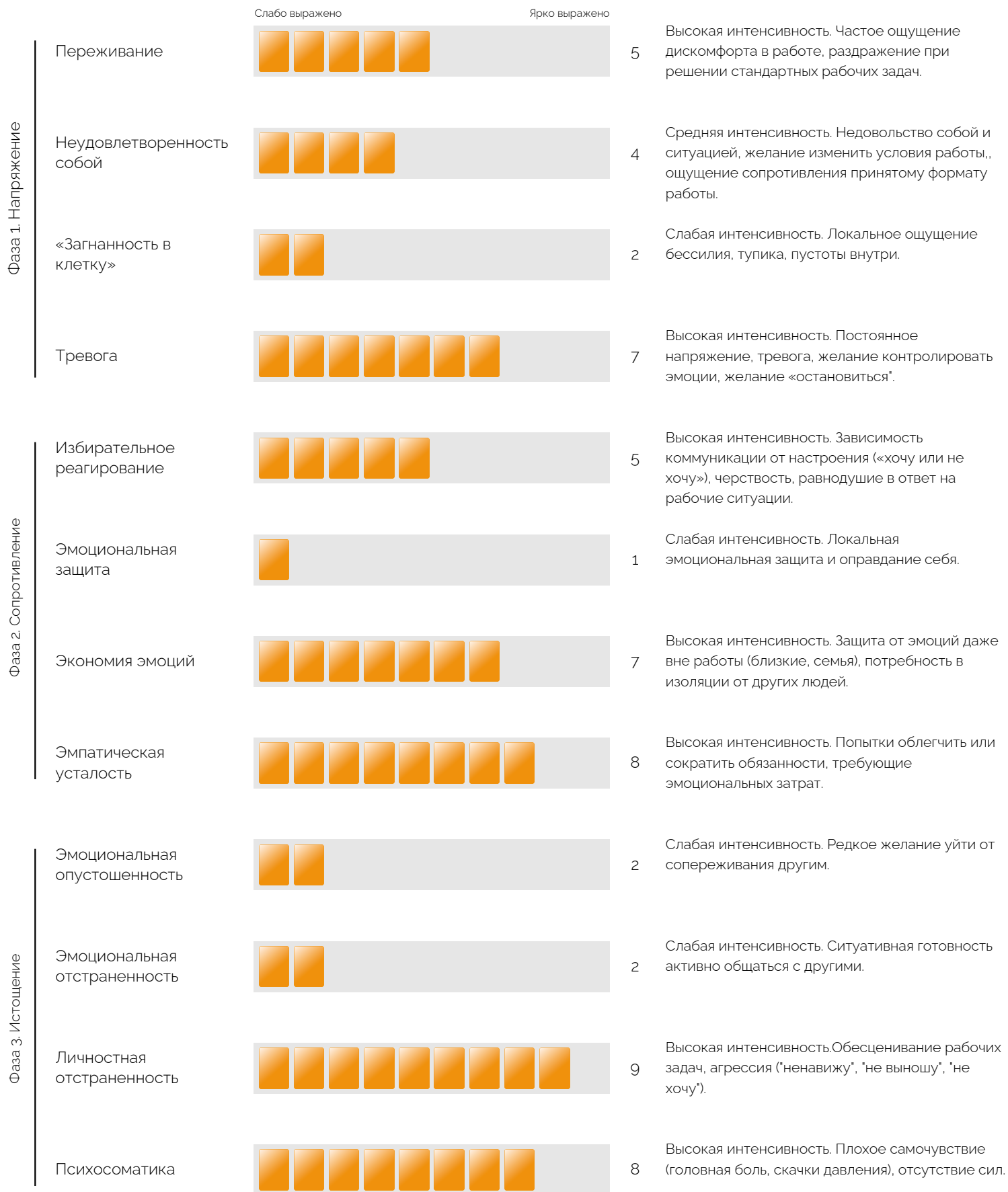
|                                |   |  |   |  |
|--------------------------------|---|--|---|--|
| Отвлечение                     |    |  | 3 | Периодическое желание перевести внимание в другие интересы (в том числе внерабочие), попытки забыть о трудностях.                      |
| Бегство от стрессовой ситуации |  |  | 9 | Стратегия ярко проявляется: отказ от преодоления ситуации; отрицание/игнорирование проблемы, уклонение от ответственности, нетерпение. |
| Антиципирующее избегание       |  |  | 4 | Периодическое желание 'перестраховаться' и избегать аналогичных ситуации / переживаний в будущем.                                      |
| Замещение                      |  |  | 2 | Стратегия не характерна: стремление к комфортной среде; поиск приятных ощущений (еда, развлечения, покупки, путешествия).              |
| Поиск социальной поддержки     |  |  | 6 | Периодический поиск сотрудничества со значимыми людьми для преодоления трудностей, желание разделить с кем-либо переживания.           |

### Стратегии, провоцирующие дальнейшее нахождение в стрессе и усиление переживаний

|                        |   |  |   |  |
|------------------------|---|--|---|--|
| Жалость к себе         |  |  | 8 | Стратегия ярко проявляется: пребывание в жалости к себе, зависти к другим; недооценивание собственных сил и возможностей.                                |
| Социальная замкнутость |  |  | 5 | Стратегия проявляется в отдельных случаях: изоляция от ситуации, потребность остаться наедине с собой.   |
| Самообвинение          |  |  | 6 | Стратегия проявляется ситуативно: обвинение себя в произошедшем, поиск причин в себе; переживание стыда и вины.  |
| «Заезженная пластинка» |  |  | 2 | Стратегия не характерна: редкое мысленное прокручивание аспектов стрессовой ситуации.  |
| Самооправдание         |  |  | 7 | Стратегия ярко проявляется: снятие с себя или разделение с другими ответственности за ситуацию.  |
| Агрессия               |  |  | 6 | Стратегия проявляется локально: ощущение раздражения, злость на себя и ситуацию; потребность жестоко шутить / отстаивать свое мнение / проявлять 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.

