



Индивидуальный отчет

Участник: Шор Любовь

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


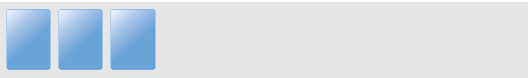
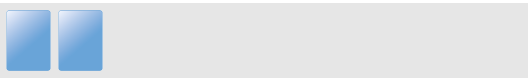
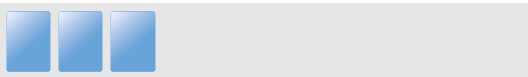
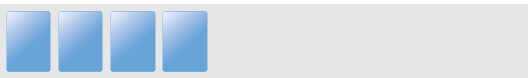
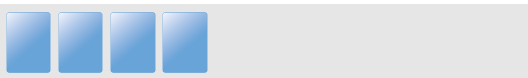

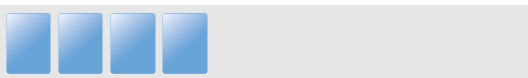




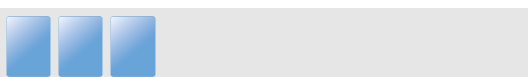




7

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	2 Расслабленность, низкая мотивация, удовлетворенность собой и ситуацией.
Командная устойчивость	Шкала F Импульсивность	 Молчаливость, Расчетливость Беззаботность, Беспечность, Экспрессивность	3 Неторопливость, сдержанность, склонность к осматрительности, точности и пессимистичности оценок. Трезвость суждений.
	Шкала N Дипломатичность	 Прямолинейность, Бестактность Влияние, Хитрость	4 Прямолинейность, естественность, простота. Бесхитрость.
	Шкала I Восприятие	 Рассудительность, Циничность, Ответственность Эмпатичность, Интуитивность	4 Практичность, низкая чувствительность, суровость, черствость в отношениях; ориентация на логику и факты.
Устойчивость результата	Шкала А Открытость	 Замкнутость, Холодность, Безучастность, Строгость Общительность, Открытость	9 Способность выстраивать контакт, сотрудничать и действовать в команде. Внимательность к людям, теплота, легкость, открытость в общении.
	Шкала М Восторженность	 Практичность, Принципиальность, Реалистичность, Прозаичность Восторженность, Воображение	4 Надежность, практичность, внимательность к мелочам, избегание нестандартных ситуаций.
	Шкала Q2 Самостоятельность	 Зависимость от группы, Разделение ответственности Самостоятельность, Независимость	6 Самостоятельность, совместное принятие решение с группой, находчивость.
Устойчивость в изменениях	Шкала G Ответственность	 Непостоянство, Ненадежность Настойчивость, Дисциплина, Долг	9 Высокая требовательность к себе, чувство долга и ответственности. Воля и упорство в достижении цели.
	Шкала Q3 Самоконтроль	 Конфликтность, Невнимательность Самоконтроль, Сильная воля, Точность	9 Сильная воля, способность преодолеть себя ради достижения цели; сильный контроль своих эмоций и поведения, забота о репутации.
	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	3 Чувство собственной незначимости, терпимость, уживчивость; слаженная работа в группе, отсутствие стремления к конкуренции.
	Шкала Н Смелость	 Робость, Деликатность Смелость, Авантюризм	8 Смелость, авантюризм, небрежность к деталям; высокая переносимость трудностей и сигналов об опасности.
	Шкала Е Независимость	 Мягкость, Тактичность, Уступчивость Напористость, Власть, Самоуверенность	8 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			8	Стратегия ярко проявляется: сдерживание и контроль чувств, сохранение хладнокровия, чрезмерная требовательность к себе.
Контроль над ситуацией			6	Локальное продумывание ситуации, анализ альтернатив. Контроль за решением проблемы.
Позитивная самомотивация			8	Стратегия ярко проявляется: подбадривание себя; выработка нового взгляда на ситуацию; поиск преимуществ.
Снижение значения стрессовой ситуации			7	Стратегия проявляется ситуативно: снижение значения или тяжести напряжения (рационализация, юмор, обесценивание, снижение уровня притязаний).
Самоутверждение			8	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

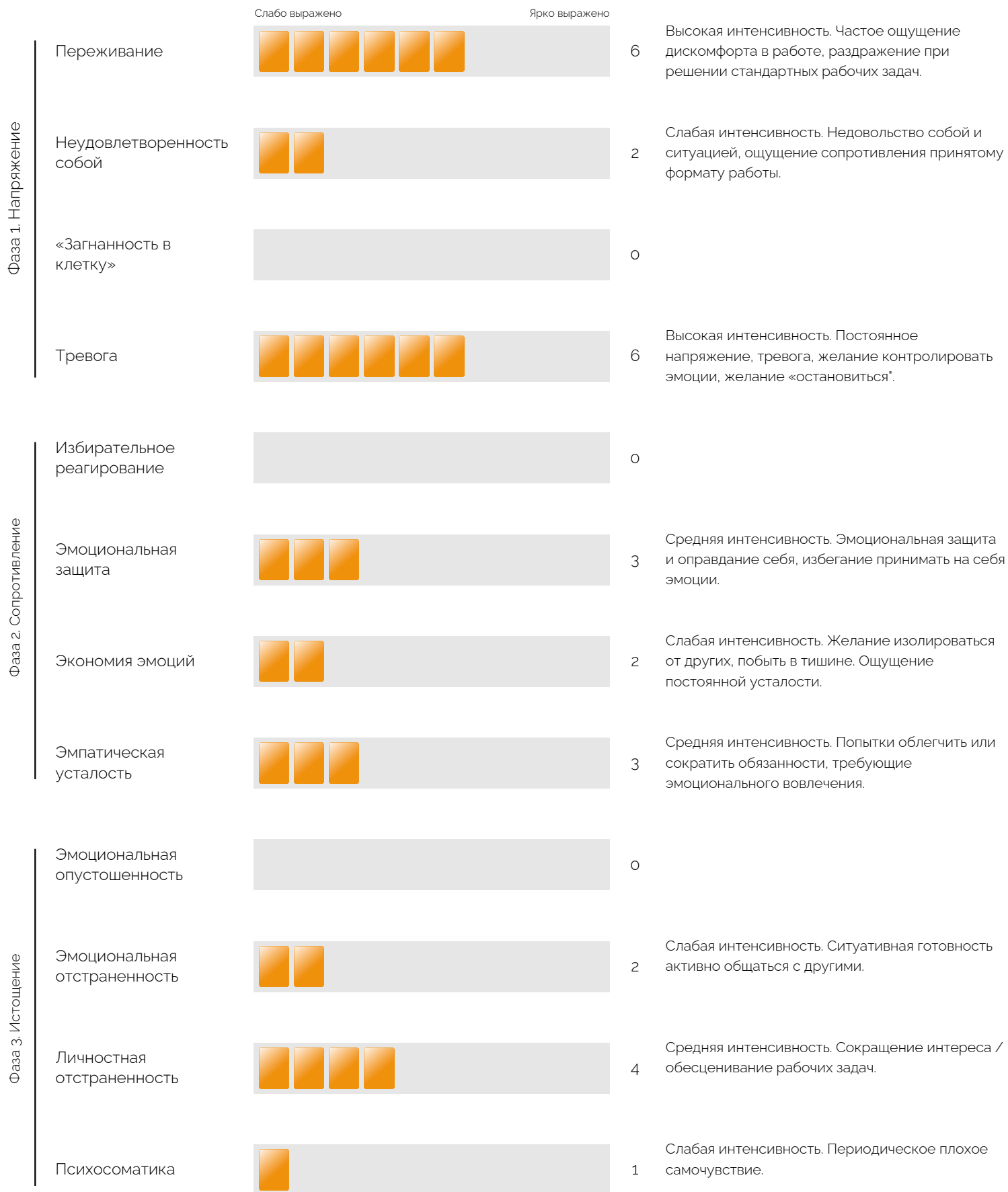
Отвлечение			4	Периодическое желание перевести внимание в другие интересы (в том числе внерабочие), попытки забыть о трудностях.
Бегство от стрессовой ситуации			8	Стратегия ярко проявляется: отказ от преодоления ситуации; отрицание/игнорирование проблемы, уклонение от ответственности, нетерпение.
Антиципирующее избегание			5	Периодическое желание 'перестраховаться' и избегать аналогичных ситуации / переживаний в будущем.
Замещение			4	Периодическое желание создать комфортную среды для себя и команды; поиск приятных ощущений (еда, развлечения, покупки, путешествия).
Поиск социальной поддержки			2	Стратегия не характерна: локальное обращение к помощи окружающих.

Стратегии, провоцирующие дальнейшее нахождение в стрессе и усиление переживаний

Жалость к себе			2	Стратегия не характерна: редкое желание пожалеть себя.
Социальная замкнутость			4	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»			2	Стратегия не характерна: редкое мысленное прокручивание аспектов стрессовой ситуации.
Самооправдание			2	Стратегия не характерна: локальное желание разделить с другими ответственности.
Агрессия			2	Стратегия не характерна: локальное раздражение/злость на себя и ситуацию.

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.

