



## Индивидуальный отчет

Участник: Екатерина Гущина

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






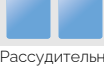

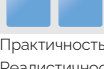
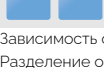

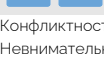
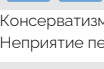
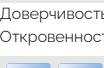
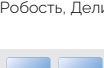
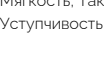


5

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	2	Эмоциональная неустойчивость, склонность к раздражительности, возбудимость, переменчивость в интересах. Низкий порог стрессоустойчивости.
	Шкала О Тревожность	 Безмятежность, Энергичность	Чувство вины, Тревожность, Впечатлительность	10	Тревожность / страх, суетливость, неуверенность в себе, чувство вины, чувствительность к реакциям окружающих.
	Шкала Q4 Внутренний комфорт	 Расслабленность, Низкая мотивация	Собранность, Напряженность, Раздражительность	9	Внутреннее напряжение и собранность, мотивация на достижение, энергичность, возбудимость.
Командная устойчивость	Шкала F Импульсивность	 Молчаливость, Расчетливость	Беззаботность, Беспечность, Экспрессивность	4	Серьезность, склонность к осмотрительности, точности оценок. Трезвость суждений.
	Шкала N Дипломатичность	 Прямолинейность, Бестактность	Влияние, Хитрость	3	Прямолинейность, откровенность, естественность, простота. Отсутствие проницательности.
	Шкала I Восприятие	 Рассудительность, Циничность, Ответственность	Эмпатичность, Интуитивность	8	Потребность во внимании и поддержке; эмпатичность, чувствительность, интуитивность. Непрактичность, внимание к мелочам.
Устойчивость результата	Шкала А Открытость	 Замкнутость, Холодность, Безучастность, Строгость	Общительность, Открытость	1	Замкнутость, отчужденность. Скептицизм, критичность, склонность к точности и твердости. Избегание компромиссов.
	Шкала М Восторженность	 Практичность, Принципиальность, Реалистичность, Прозаичность	Восторженность, Воображение	3	Заземленность, надежность, внимательность к мелочам, избегание нестандартных ситуаций.
	Шкала Q2 Самостоятельность	 Зависимость от группы, Разделение ответственности	Самостоятельность, Независимость	3	Несамостоятельность, разделение ответственности с группой, следование за общественным мнением.
Устойчивость в изменениях	Шкала G Ответственность	 Непостоянство, Ненадежность	Настойчивость, Дисциплина, Долг	6	Базовая ответственность, ситуативное избегание правил и подверженность влиянию обстоятельств.
	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	5	Консерватизм, опора на традиционные методы работы; умеренная критичность к новой информации.
	Шкала L Осторожность	 Доверчивость, Терпимость, Откровенность	Подозрительность, Осторожность	5	Терпимость, уживчивость, слаженная работа в группе; согласие с чужими условиями.
	Шкала Н Смелость	 Робость, Деликатность	Смелость, Авантюризм	2	Застенчивость, неуверенность в своих силах. Нерешительность, желание находиться в тени. Потребность придерживаться правил.
	Шкала Е Независимость	 Мягкость, Тактичность, Уступчивость	Напористость, Властность, Самоуверенность	5	Склонность уступать другим, ситуативная способность отстаивать свою позицию. Почтительность к авторитетам.






## 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			3 Локальный контроль собственных реакций, сохранение самообладания, чрезмерная требовательность к себе.
Контроль над ситуацией			3 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			4 Редкие попытки снизить значение или тяжесть ситуации (рационализация, юмор, обесценивание, снижение уровня притязаний).
Самоутверждение			3 Периодическое желание стабилизировать себя, поиск признания у других, самоутверждение в иной области.

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

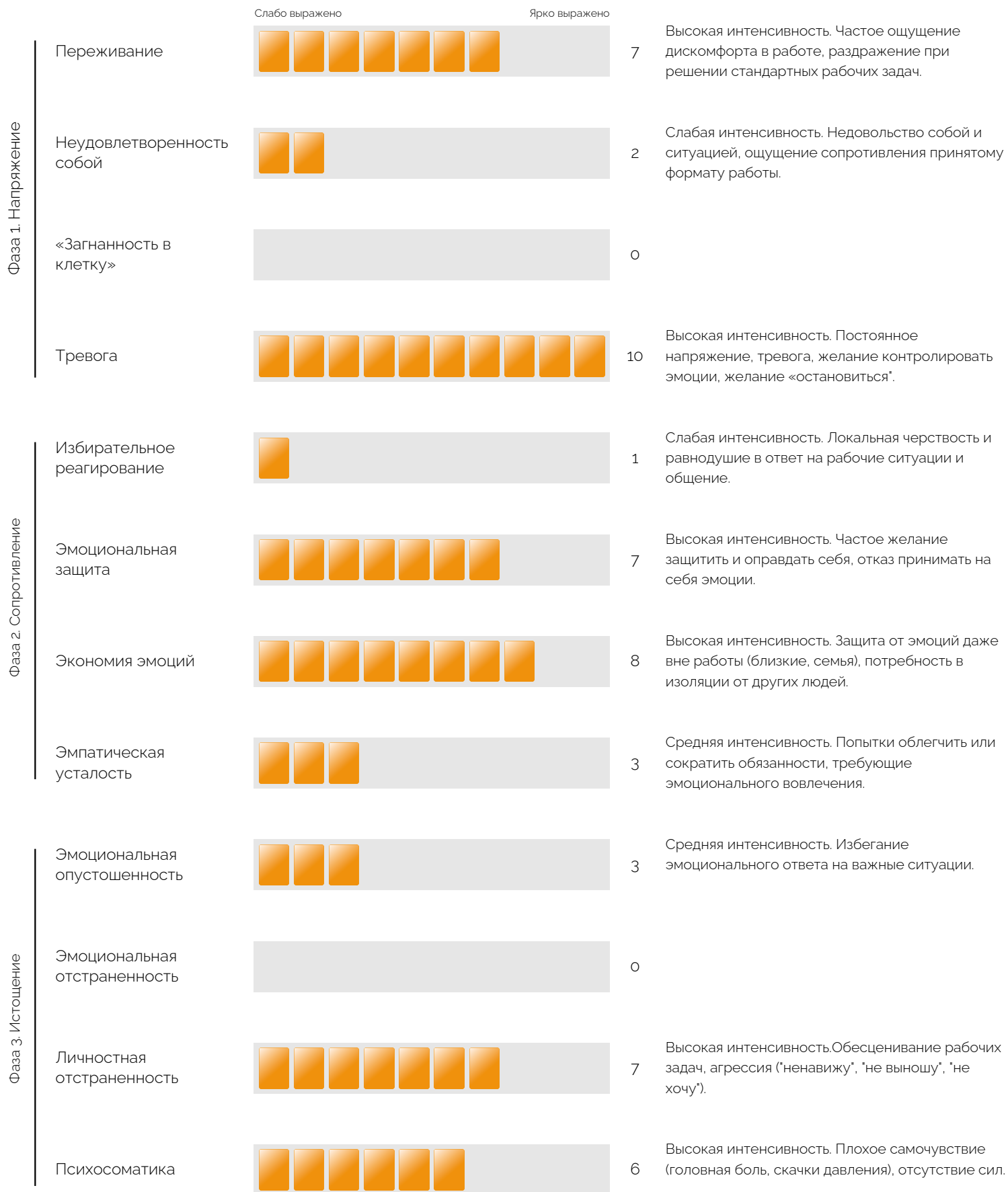
Отвлечение			2 Стратегия не характерна: локальные попытки забыть о трудностях.
Бегство от стрессовой ситуации			6 Локальный отказ от преодоления ситуации; отрицание/игнорирование проблемы, уклонение от ответственности, нетерпение.
Антиципирующее избегание			4 Периодическое желание "перестраховаться" 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			7 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			8 Стратегия ярко проявляется: пребывание в жалости к себе, зависти к другим; недооценивание собственных сил и возможностей.
Социальная замкнутость			6 Стратегия проявляется в отдельных случаях: изоляция от ситуации, потребность остаться наедине с собой.
Самообвинение			8 Стратегия ярко проявляется: обвинение себя в произошедшем, поиск причин в себе; переживание стыда и вины.
«Заезженная пластинка»			9 Стратегия ярко проявляется: постоянное мысленное прокручивание аспектов стрессовой ситуации; рассуждения часто носят пессимистический характер.
Самооправдание			2 Стратегия не характерна: локальное желание разделить с другими ответственности.
Агрессия			3 Периодическое ощущение раздражения, 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.

		Слабо выражено	Ярко выражено									
Создание гармонии	Причастность									9	Значимая потребность в выстраивании социальных контактов и ощущении принадлежности к группе.	
	Традиционализм										6	Значимая потребность в уважении и следовании нормам, принятым в культуре / социальной группе.
	Жажда впечатлений										7	Значимая потребность в разнообразии, новизне и глубоких переживаниях; желание погружаться в приключения, получать новый опыт.
	Эстетичность										6	Значимая потребность в креативном самовыражении, ощущение важности визуального представления и гармоничности.
	Гедонизм										6	Значимая потребность в наслаждении или чувственном удовольствии, ощущении полноты жизни.
Преодоление	Признание									4	Незначимая потребность в достижении социального статуса или престижа, контроля или доминирования над ресурсами и людьми.	
	Достижения										6	Значимая потребность в достижении личного успеха через соревновательность и преодоление сложностей, «вызовов», стремление быть лучшим.
	Коммерческий подход									3	Незначимая потребность в увеличении своего дохода, низкий интерес к запуску новых бизнес-проектов / продуктов; неготовность идти на денежные риски.	
	Безопасность									8	Значимая потребность в предсказуемости, структуре и порядку; потребность ощущать стабильность и безопасность среды/коллектива.	
	Интеллект									4	Незначимый интерес к наращиванию экспертизы и глубины погружения в материал, созданию сложных / глубоких интеллектуальных решений	