



## Индивидуальный отчет

Участник: Дваркович Владимир

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



3

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

Шкала С  
Эмоциональная  
стабильность



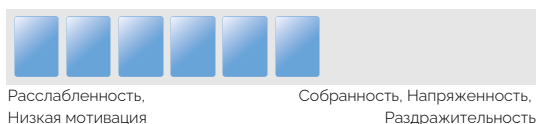
10 Эмоциональная зрелость, стабильность поведения; способность владеть своими чувствами, высокая работоспособность.

Шкала О  
Тревожность



7 Обеспокоенность, суетливость, неуверенность в себе, ситуативное ощущение вины.

Шкала Q4  
Внутренний комфорт



6 Удовлетворенность собой и ситуацией, невозмутимость, энергичность.

Шкала F  
Импульсивность



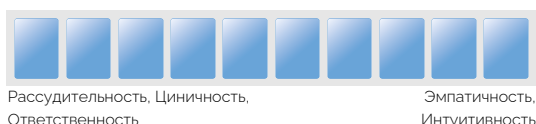
9 Разговорчивость, энергичность, импульсивность, восторженность; невнимательность, небрежность.

Шкала N  
Дипломатичность



9 Проницательность, утонченность, способность оказывать влияние и эмоционально воздействовать на собеседника.

Шкала I  
Дипломатичность



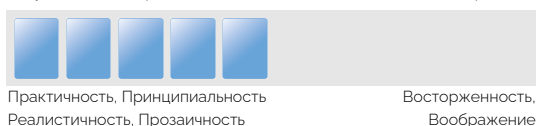
10 Потребность во внимании и поддержке; эмпатичность, чувствительность, интуитивность. Непрактичность, внимание к мелочам.

Шкала А  
Открытость



6 Общительность в меру, сдержанность. Способность работать в одиночку и готовность к сотрудничеству.

Шкала М  
Восторженность



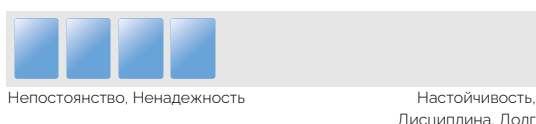
5 Идеалистичность, развитое воображение, творческий потенциал. Ситуативная принципиальность.

Шкала Q2  
Самостоятельность



7 Поиск самостоятельных решений, умение довести работу до конца, предприимчивость.

Шкала G  
Ответственность



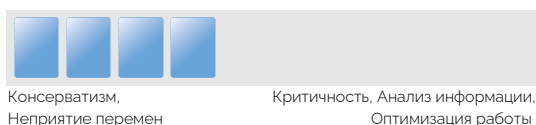
4 Избегание правил, необязательность, неорганизованность, беспечность.

Шкала Q3  
Самоконтроль



4 Недисциплинированность, невнимательность, ситуативная небрежность, следование своим побуждениям. Невнимательность к другим.

Шкала Q1  
Критичность



4 Консерватизм, низкая критичность к новой информации.

Шкала L  
Осторожность



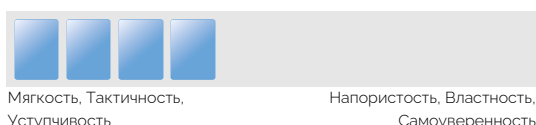
4 Терпимость, уживчивость, благожелательность; слаженная работа в группе, отсутствие стремления к конкуренции.

Шкала Н  
Смелость



4 Робость, неуверенность в своих силах; чувствительность к рискам.

Шкала Е  
Независимость



4 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			7 Локальный контроль собственных реакций, желание скрыть от других свои чувства, сохранение самообладания.
Контроль над ситуацией			7 Локальное продумывание ситуации, анализ альтернатив. Контроль за решением проблемы.
Позитивная самомотивация			7 Стратегия ярко проявляется: подбадривание себя; поиск преимуществ в сложившейся ситуации.
Снижение значения стрессовой ситуации			10 Стратегия ярко проявляется: снижение значения или тяжести напряжения (рационализация, юмор, обесценивание, снижение уровня притязаний).
Самоутверждение			5 Периодическое желание стабилизировать себя, поиск признания у других, самоутверждение в иной области.

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

Отвлечение			7 Стратегия ярко проявляется: погружение в другие интересы / дела (в том числе внерабочие), отвлечение от стрессовой ситуации.
Бегство от стрессовой ситуации			5 Локальный 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			5 Периодическое желание создать комфортную среды для себя и команды; поиск приятных ощущений (еда, развлечения, покупки, путешествия).
Поиск социальной поддержки			4 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			7 Стратегия ярко проявляется: пребывание в жалости к себе, зависти к другим; недооценивание собственных сил и возможностей.
Социальная замкнутость			3 Стратегия проявляется в отдельных случаях: изоляция от ситуации, потребность остаться наедине с собой.
Самообвинение			5 Стратегия проявляется ситуативно: обвинение себя в произошедшем, поиск причин в себе; переживание стыда и вины.
«Заезженная пластинка»			4 Периодическое желание мысленно прокручивать в голове аспекты ситуации; рассуждения часто носят пессимистический характер.
Самооправдание			6 Локальное желание разделить с другими ответственность, снять с себя ответственность за ситуацию.
Агрессия			4 Периодическое ощущение раздражения, злость на себя и ситуацию, желание прибегнуть к сарказму / шуткам или проявлению 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.

	Слабо выражено	Ярко выражено	
Переживание			5 Высокая интенсивность. Частое ощущение дискомфорта в работе, раздражение при решении стандартных рабочих задач.
Неудовлетворенность собой			4 Средняя интенсивность. Недовольство собой и ситуацией, желание изменить условия работы, ощущение сопротивления принятому формату работы.
«Загнанность в клетку»			2 Слабая интенсивность. Локальное ощущение бессилия, тупика, пустоты внутри.
Тревога			7 Высокая интенсивность. Постоянное напряжение, тревога, желание контролировать эмоции, желание «остановиться».
Избирательное реагирование			5 Высокая интенсивность. Зависимость коммуникации от настроения («хочу или не хочу»), черствость, равнодушие в ответ на рабочие ситуации.
Эмоциональная защита			1 Слабая интенсивность. Локальная эмоциональная защита и оправдание себя.
Экономия эмоций			7 Высокая интенсивность. Защита от эмоций даже вне работы (близкие, семья), потребность в изоляции от других людей.
Эмпатическая усталость			8 Высокая интенсивность. Попытки облегчить или сократить обязанности, требующие эмоциональных затрат.
Эмоциональная опустошенность			2 Слабая интенсивность. Редкое желание уйти от сопереживания другим.
Эмоциональная отстраненность			2 Слабая интенсивность. Ситуативная готовность активно общаться с другими.
Личностная отстраненность			9 Высокая интенсивность. Обесценивание рабочих задач, агрессия ("ненавижу", "не выношу", "не хочу").
Психосоматика			8 Высокая интенсивность. Плохое самочувствие (головная боль, скачки давления), отсутствие сил.

## Ценности

Ниже приведено исследование жизненных ценностей — универсальных человеческих потребностей, определяющих выборы и предпочтения индивида, его жизненную стратегию.

	Слабо выражено	Ярко выражено	
Причастность			10 Значимая потребность в выстраивании социальных контактов и ощущении принадлежности к группе.
Традиционализм			7 Значимая потребность в уважении и следовании нормам, принятым в культуре / социальной группе.
Жажда впечатлений			6 Значимая потребность в разнообразии, новизне и глубоких переживаниях; желание погружаться в приключения, получать новый опыт.
Эстетичность			9 Значимая потребность в креативном самовыражении, ощущение важности визуального представления и гармоничности.
Гедонизм			9 Значимая потребность в наслаждении или чувственном удовольствии, ощущении полноты жизни.
Признание			10 Значимая 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			5 Незначимая потребность в увеличении своего дохода, низкий интерес к запуску новых бизнес-проектов / продуктов; неготовность идти на денежные риски.
Безопасность			7 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.