



Индивидуальный отчет

Участник: Карманова Ольга

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









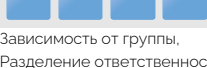
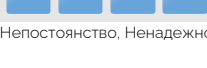
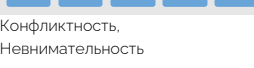

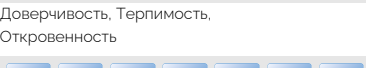




2

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	4	Эмоциональная неустойчивость, склонность к раздражительности, возбудимость, переменчивость в интересах. Невысокий порог стрессоустойчивости.
	Шкала О Тревожность	 Безмятежность, Энергичность	Чувство вины, Тревожность, Впечатлительность	5	Спокойствие, уверенность в себе, чуткость к своему состоянию.
	Шкала Q4 Внутренний комфорт	 Расслабленность, Низкая мотивация	Собранность, Напряженность, Раздражительность	6	Удовлетворенность собой и ситуацией, невозмутимость, энергичность.
Командная устойчивость	Шкала F Импульсивность	 Молчаливость, Расчетливость	Беззаботность, Беспечность, Экспрессивность	8	Разговорчивость, энергичность, импульсивность, восторженность; невнимательность, небрежность.
	Шкала N Дипломатичность	 Прямолинейность, Бестактность	Влияние, Хитрость	7	Проницательность, утонченность, расчетливость, честолюбие.
	Шкала I Восприятие	 Рассудительность, Циничность, Ответственность	Эмпатичность, Интуитивность	5	Практичность, рассудительность; способность считывать настрой и состояние собеседника.
Устойчивость результата	Шкала А Открытость	 Замкнутость, Холодность, Безучастность, Строгость	Общительность, Открытость	6	Общительность в меру, сдержанность. Способность работать в одиночку и готовность к сотрудничеству.
	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	4	Несамостоятельность, разделение ответственности с группой, поиск поддержки от команды.
Устойчивость в изменениях	Шкала G Ответственность	 Непостоянство, Ненадежность	Настойчивость, Дисциплина, Долг	4	Избегание правил, необязательность, неорганизованность, беспечность.
	Шкала Q3 Самоконтроль	 Конфликтность, Невнимательность	Самоконтроль, Сильная воля, Точность	5	Последовательное продвижение по плану, сильная воля, целенаправленность.
	Шкала Q1 Критичность	 Консерватизм, Неприятие перемен	Критичность, Анализ информации, Оптимизация работы	9	Критичность к информации, исследование неочевидных скрытых факторов, недоверие авторитетам; исследование разных сценариев развития ситуации.
	Шкала L Осторожность	 Доверчивость, Терпимость, Откровенность	Подозрительность, Осторожность	7	Подозрительность, склонность озвучивать собственное мнение; потребность во внимании к себе.
	Шкала Н Смелость	 Робость, Деликатность	Смелость, Авантюризм	7	Предприимчивость, социальная смелость, толстокожесть; спонтанность, склонность к риску.
	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			5	Локальный контроль собственных реакций, сохранение самообладания.
Контроль над ситуацией			3	Стратегия не характерна. Ограниченный поиск вариантов и реализация решений для преодоления 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			5	Периодическое желание стабилизировать себя, поиск признания у других, самоутверждение в иной области.

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

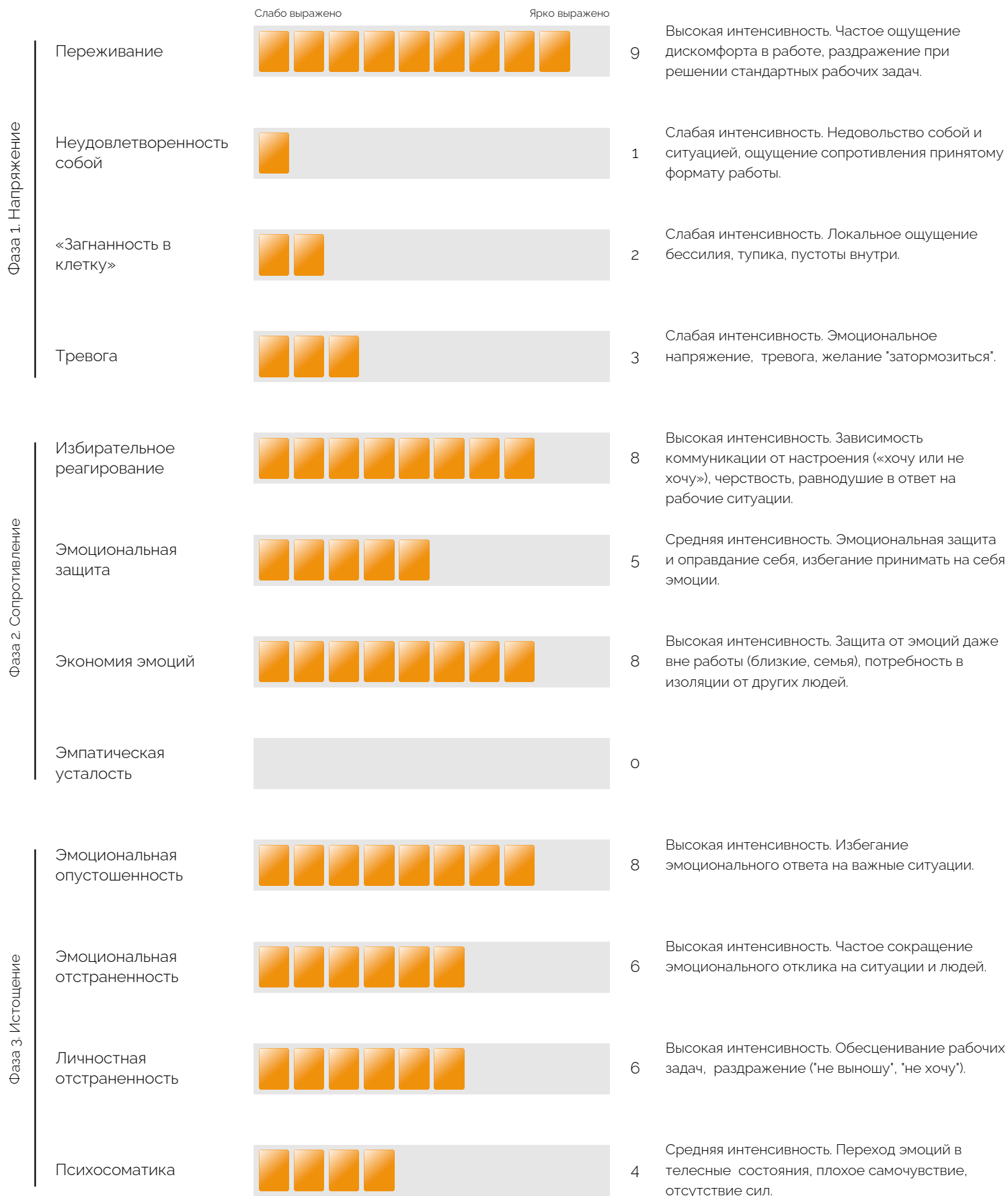
Отвлечение			3	Периодическое желание перевести внимание в другие интересы (в том числе внерабочие), попытки забыть о трудностях.
Бегство от стрессовой ситуации			6	Локальный отказ от преодоления ситуации; отрицание/игнорирование проблемы, уклонение от ответственности, нетерпение.
Антиципирующее избегание			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			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			2	Стратегия не характерна: редкое желание пожалеть себя.
Социальная замкнутость			6	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»			3	Периодическое желание мысленно прокручивать в голове аспекты ситуации; рассуждения часто носят пессимистический характер.
Самооправдание			8	Стратегия ярко проявляется: снятие с себя или разделение с другими ответственности 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.



Ценности

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

