



## Командный отчет

Проект: Яндекс Логистика

Опросник Zetic 4S

## Командный профиль: распределение ролей по модели PAEI И. Адизеса и Майерс-Бриггс (MBTI)



|   |                    |    |                   |
|---|--------------------|----|-------------------|
| 1 | Гоар Алексанян     | 6  | Соколенко Ирина   |
| 2 | Карина Анфилофьева | 7  | Марина Стороженко |
| 3 | Нуэво Тамарьяна    | 8  | Древесина         |
| 4 | Артем Смирнов      | 9  | Надя Иоффе        |
| 5 | Алексей Ухтомский  | 10 | Володин Александр |

## Базовые черты личности: групповые результаты

### Шкала С

#### Эмоциональная стабильность

Управление своим состоянием, обладание личной зрелостью и стабильностью



### Шкала О

#### Тревожность

Склонность к беспокойству, тревоге, вине, повышенной требовательности к себе



### Шкала Q4

#### Внутренний комфорт

Внутренняя расслабленность, нетерпеливость, мотивация



### Шкала F

#### Импульсивность

Экспрессивность, яркость, энергичность, активное проявление себя в мире



### Шкала N

#### Дипломатичность

Склонность к оказанию влияния, построению коммуникаций через эмпатию, утонченность



### Шкала I

#### Восприятие

Эмпатия, восприятие мира через ощущения, сентиментальность



### Шкала А

#### Открытость

Готовность к новым знакомствам, приветливость, теплота коммуникации, уживчивость



|   |                    |    |                   |
|---|--------------------|----|-------------------|
| 1 | Гоар Алексанян     | 6  | Соколенко Ирина   |
| 2 | Карина Анфилофьева | 7  | Марина Стороженко |
| 3 | Нуэво Тамарьяна    | 8  | Древесина         |
| 4 | Артем Смирнов      | 9  | Надя Иоффе        |
| 5 | Алексей Ухтомский  | 10 | Володин Александр |

### Шкала М Восторженность

Богатое воображение, склонность к концептуализации, яркость проявления



### Шкала Q2 Самостоятельность

Независимость взглядов и мнений, самостоятельность в решениях и действиях



### Шкала G Ответственность

Воля и выдержка, решимость, обязательность, ответственность, следование социальным нормам



### Шкала Q3 Самоконтроль

Дисциплина, точное следование социальным требованиям, забота о репутации



### Шкала Q1 Критичность

Склонность к подробному изучению информации, исследованию новых областей, изучению возможностей для оптимизации работы



### Шкала L Осторожность

Подозрительность, раздражительность, недоверие к информации



### Шкала Н Смелость

Склонность к авантюризму, предприимчивость



### Шкала Е Независимость

Желание лидировать, доминирование, неуступчивость



|   |                    |    |                   |
|---|--------------------|----|-------------------|
| 1 | Гоар Алексанян     | 6  | Соколенко Ирина   |
| 2 | Карина Анфилофьева | 7  | Марина Стороженко |
| 3 | Нуэво Тамарьяна    | 8  | Древесина         |
| 4 | Артем Смирнов      | 9  | Надя Иоффе        |
| 5 | Алексей Ухтомский  | 10 | Володин Александр |

## Реакция на стресс: групповые результаты

### Самообладание

Контроль собственных  
реакций, чрезмерная  
требовательность к себе



### Контроль над ситуацией

Поиск и реализация решений  
для преодоления проблемы



### Позитивная самотивация

Приписывание себе  
способности управлять  
ситуацией



### Снижение значения стрессовой ситуации

Снижение значения или  
тяжести напряжения  
(рационализация, юмор,  
обесценивание)



### Самоутверждение

Получение признания от  
других, самоутверждение  
в иной области



### Отвлечение

Отвлечение от стрессовой  
ситуаций



### Бегство от стрессовой ситуации

Отказ от преодоления ситуации,  
отрицание/игнорирование проблемы,  
уклонение от ответственности,  
нетерпение



|   |                    |    |                   |
|---|--------------------|----|-------------------|
| 1 | Гоар Алексанян     | 6  | Соколенко Ирина   |
| 2 | Карина Анфилофьева | 7  | Марина Стороженко |
| 3 | Нуэво Тамарьяна    | 8  | Древесина         |
| 4 | Артем Смирнов      | 9  | Надя Иоффе        |
| 5 | Алексей Ухтомский  | 10 | Володин Александр |

**Антиципирующее избегание**

Попытка предотвратить аналогичные стрессовые ситуации в будущем

**Замещение**

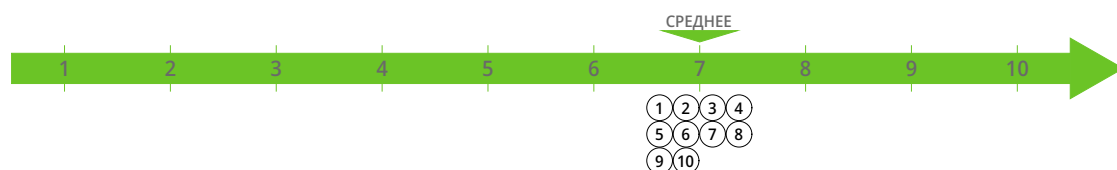
Обращение к позитивным аспектам; создание комфортной среды для себя и команды

**Поиск социальной поддержки**

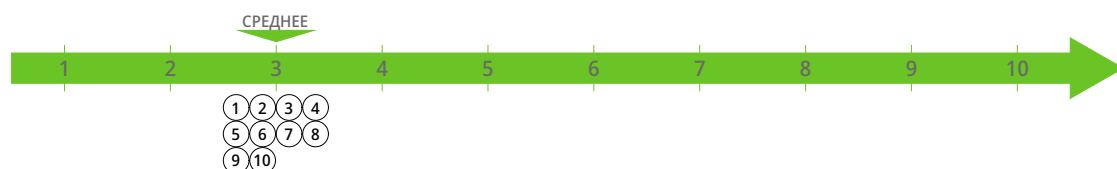
Стремление быть выслушанным, разделить с кем-либо переживания

**Жалость к себе**

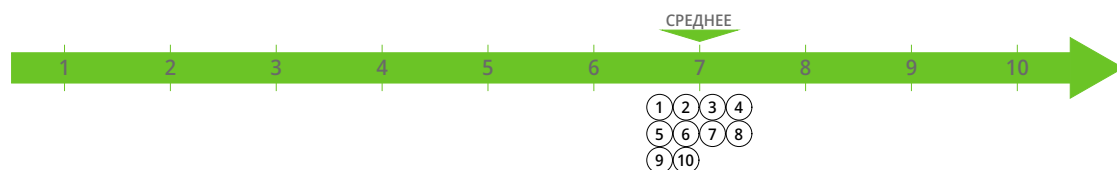
Пребывание в жалости к себе, зависти к другим; недооценивание собственных сил и возможностей

**Социальная замкнутость**

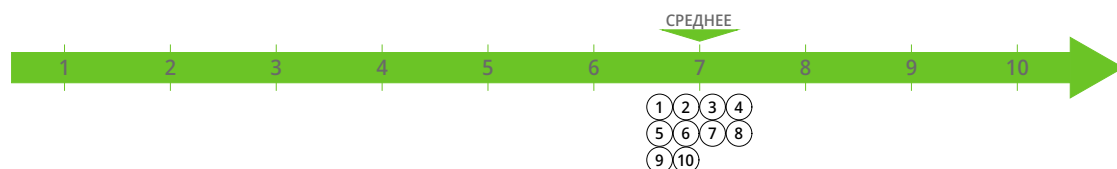
Избегание социальных контактов, самоизоляция от коммуникации/ информации

**Самообвинение**

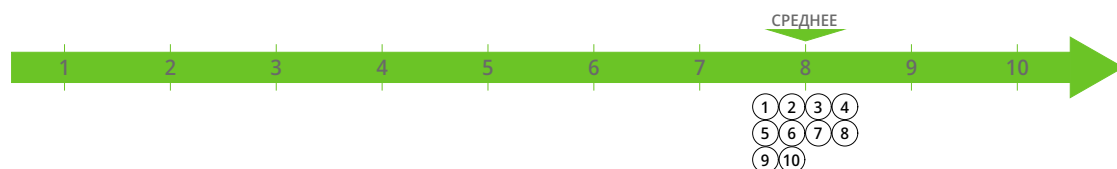
Обвинение себя в произошедшем, поиск причин в себе

**«Заезженная пластинка»**

Постоянное мысленное прокручивание аспектов стрессовой ситуации

**Самооправдание**

Отказ от ответственности, отказ от поиска решения



|   |                    |    |                   |
|---|--------------------|----|-------------------|
| 1 | Гоар Алексанян     | 6  | Соколенко Ирина   |
| 2 | Карина Анфилофьева | 7  | Марина Стороженко |
| 3 | Нуэво Тамарьяна    | 8  | Древесина         |
| 4 | Артем Смирнов      | 9  | Надя Иоффе        |
| 5 | Алексей Ухтомский  | 10 | Володин Александр |

## Агрессия

Пребывание в состоянии  
сопротивления, нарушения  
личного эмоционального баланса  
и устойчивости, ярость/агрессия



|   |                    |    |                   |
|---|--------------------|----|-------------------|
| 1 | Гоар Алексанян     | 6  | Соколенко Ирина   |
| 2 | Карина Анфилофьева | 7  | Марина Стороженко |
| 3 | Нуэво Тамарьяна    | 8  | Древесина         |
| 4 | Артем Смирнов      | 9  | Надя Иоффе        |
| 5 | Алексей Ухтомский  | 10 | Володин Александр |

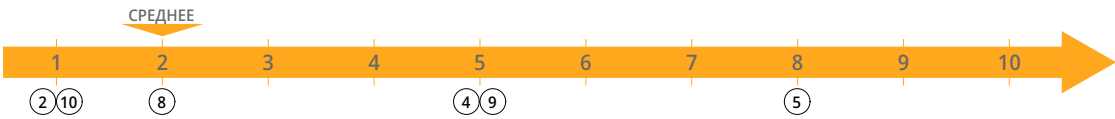
Интенсивность выгорания: групповые результаты

ФАЗА 1. НАПРЯЖЕНИЕ

Переживание  
Ощущение дискомфорта в работе, раздражение при решении стандартных рабочих задач



Неудовлетворенность собой  
Недовольство собой и ситуацией, потребность сменить условия работы, ощущение



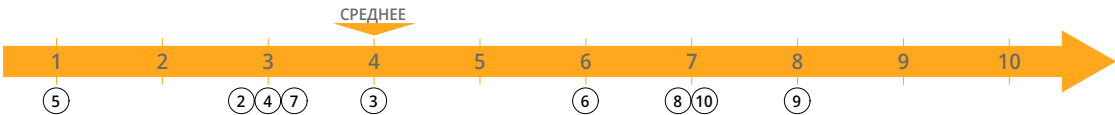
«Загнанность в клетку»  
Ощущение невозможности изменить ситуацию, бессилие; отсутствие энергии, ощущение пустоты внутри



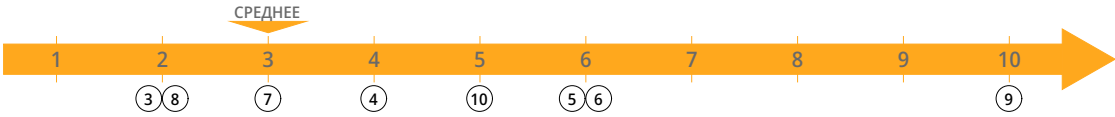
Тревога  
Эмоциональное напряжение, ощущение тревоги и беспричинного беспокойства, желание «остановиться»



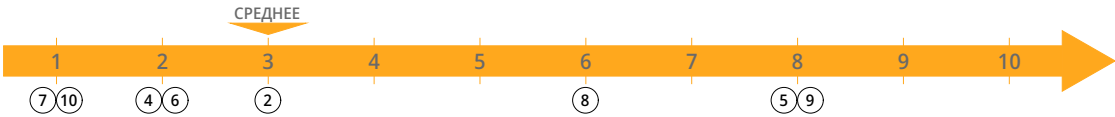
Избирательное реагирование  
Зависимость коммуникации от настроения («хочу или не хочу»), эмоциональная черствость, равнодушие



Эмоциональная защита  
Эмоциональная защита, неготовность принимать на себя дополнительные эмоции и справиться с ними



Экономия эмоций  
Перенос защиты на другие сферы жизни (общение с близкими, семьей), потребность в изоляции от других людей



ФАЗА 2. СОПРОТИВЛЕНИЕ

|   |                    |    |                   |
|---|--------------------|----|-------------------|
| 1 | Гоар Алексанян     | 6  | Соколенко Ирина   |
| 2 | Карина Анфилофьева | 7  | Марина Стороженко |
| 3 | Нуэво Тамарьяна    | 8  | Древесина         |
| 4 | Артем Смирнов      | 9  | Надя Иоффе        |
| 5 | Алексей Ухтомский  | 10 | Володин Александр |