



## Индивидуальный отчет

Участник: Алексей Остриков

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



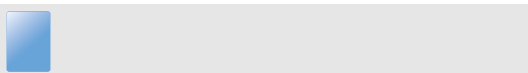



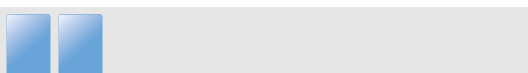

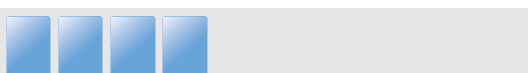




2

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	8 Эмоциональная зрелость, стабильность поведения; способность владеть своими чувствами, высокая работоспособность.
	Шкала О Тревожность	 Безмятежность, Энергичность      Чувство вины, Тревожность, Впечатлительность	6 Обеспокоенность, неуверенность в себе, ситуативное ощущение вины.
	Шкала Q4 Внутренний комфорт	 Расслабленность, Низкая мотивация      Собранность, Напряженность, Раздражительность	4 Расслабленность, низкая мотивация, удовлетворенность собой и ситуацией.
Командная устойчивость	Шкала F Импульсивность	 Молчаливость, Расчетливость      Беззаботность, Беспечность, Экспрессивность	7 Подвижность, энергичность, вера в удачу; значимость социальных контактов.
	Шкала N Дипломатичность	 Прямолинейность, Бестактность      Влияние, Хитрость	1 Прямолинейность, откровенность, естественность, простота. Отсутствие проницательности.
	Шкала I Восприятие	 Рассудительность, Циничность, Ответственность      Эмпатичность, Интуитивность	5 Практичность, рассудительность; способность считывать настрой и состояние собеседника.
Устойчивость результата	Шкала A Открытость	 Замкнутость, Холодность, Безучастность, Строгость      Общительность, Открытость	7 Способность выстраивать коммуникацию с другими, эмоциональное участие / теплота в общении.
	Шкала M Восторженность	 Практичность, Принципиальность, Реалистичность, Прозаичность      Восторженность, Воображение	5 Идеалистичность, развитое воображение, творческий потенциал. Ситуативная принципиальность.
	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	2 Подверженность влиянию случая и обстоятельств; неорганизованность. Создание "своих" правил.
	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	7 Принятие решений на анализа информации. Способность находить взаимосвязи между разрозненными данными.
	Шкала L Осторожность	 Доверчивость, Терпимость, Откровенность      Подозрительность, Осторожность	4 Терпимость, уживчивость, благожелательность; слаженная работа в группе, отсутствие стремления к конкуренции.
	Шкала H Смелость	 Робость, Деликатность      Смелость, Авантюризм	7 Предприимчивость, социальная смелость, толстокожесть; спонтанность, склонность к риску.
	Шкала E Независимость	 Мягкость, Тактичность, Уступчивость      Напористость, Властность, Самоуверенность	7 Доминантность, независимость суждений, упрямство.






## 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			4 Стратегия не характерна. Ограниченный поиск вариантов и реализация решений для преодоления проблемы.
Позитивная самомотивация			4 Стратегия проявляется ситуативно: подбадривание себя; поиск преимуществ в сложившейся ситуации.
Снижение значения стрессовой ситуации			5 Редкие попытки снизить значение или тяжесть ситуации (рационализация, юмор, обесценивание, снижение уровня притязаний).
Самоутверждение			2 Стратегия не характерна: избирательный поиск признания себя другими, самоутверждение в иной области.

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

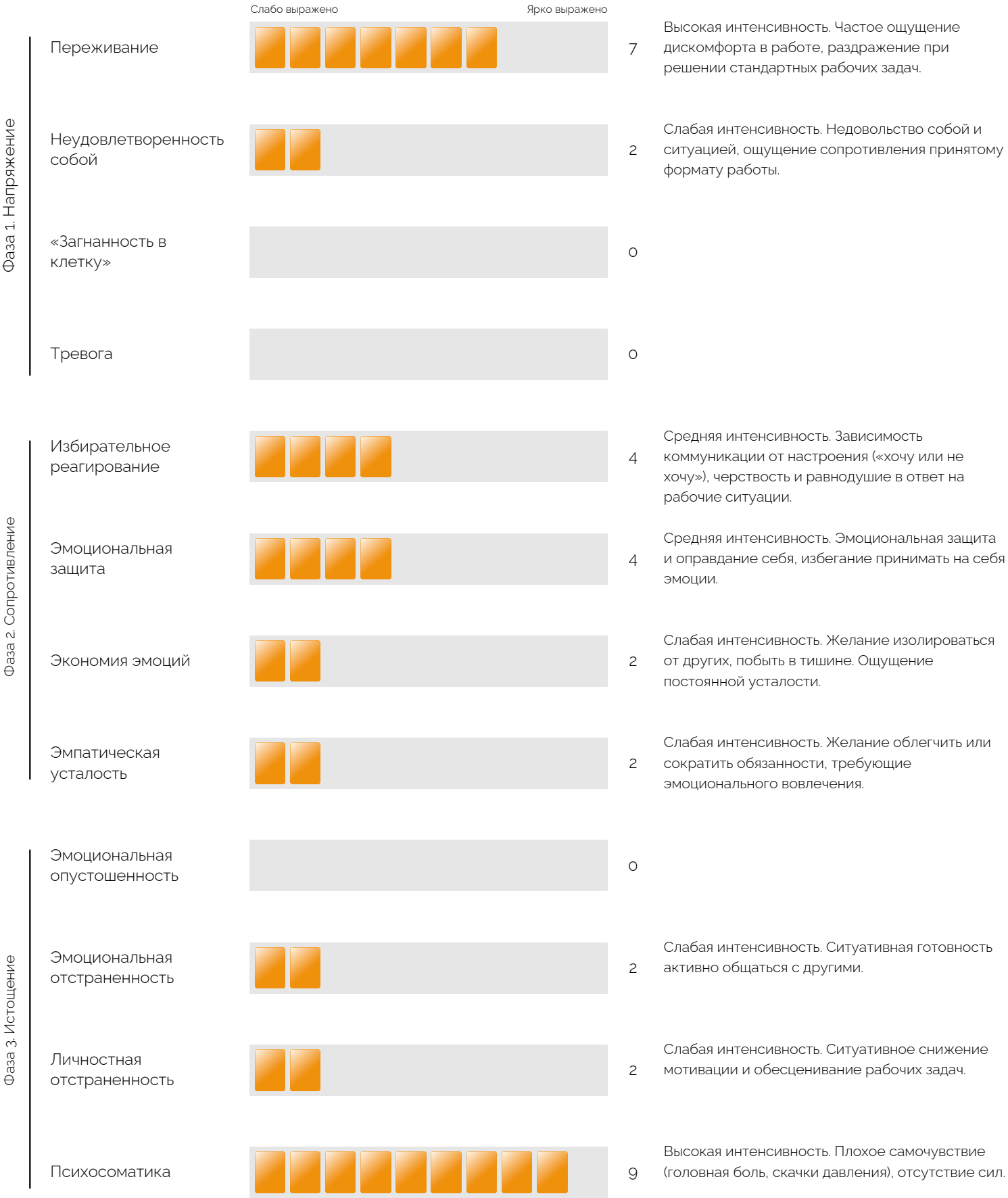
Отвлечение			4 Периодическое желание перевести внимание в другие интересы (в том числе внерабочие), попытки забыть о трудностях.
Бегство от стрессовой ситуации			6 Локальный отказ от преодоления ситуации; отрицание/игнорирование проблемы, уклонение от ответственности, нетерпение.
Антиципирующее избегание			3 Периодическое желание 'перестраховаться' и избегать аналогичных ситуации / переживаний в будущем.
Замещение			3 Периодическое желание создать комфортную среду для себя и команды; поиск приятных ощущений (еда, развлечения, покупки, путешествия).
Поиск социальной поддержки			1 Стратегия не характерна: локальное обращение к помощи окружающих.

### Стратегии, провоцирующие дальнейшее нахождение в стрессе и усиление переживаний

Жалость к себе			3 Периодическое желание пожалеть себя, ощущение зависти к другим; недооценивание собственных сил и возможностей.
Социальная замкнутость			2 Стратегия не характерна: редкий поиск тишины и желание остаться наедине с собой.
Самообвинение			2 Стратегия не характерна: локальное признание своей роли в возникновении ситуации.
«Заезженная пластинка»			2 Стратегия не характерна: редкое мысленное прокручивание аспектов стрессовой ситуации.
Самооправдание			3 Локальное желание разделить с другими ответственность, снять с себя ответственность за ситуацию.
Агрессия			5 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.

