

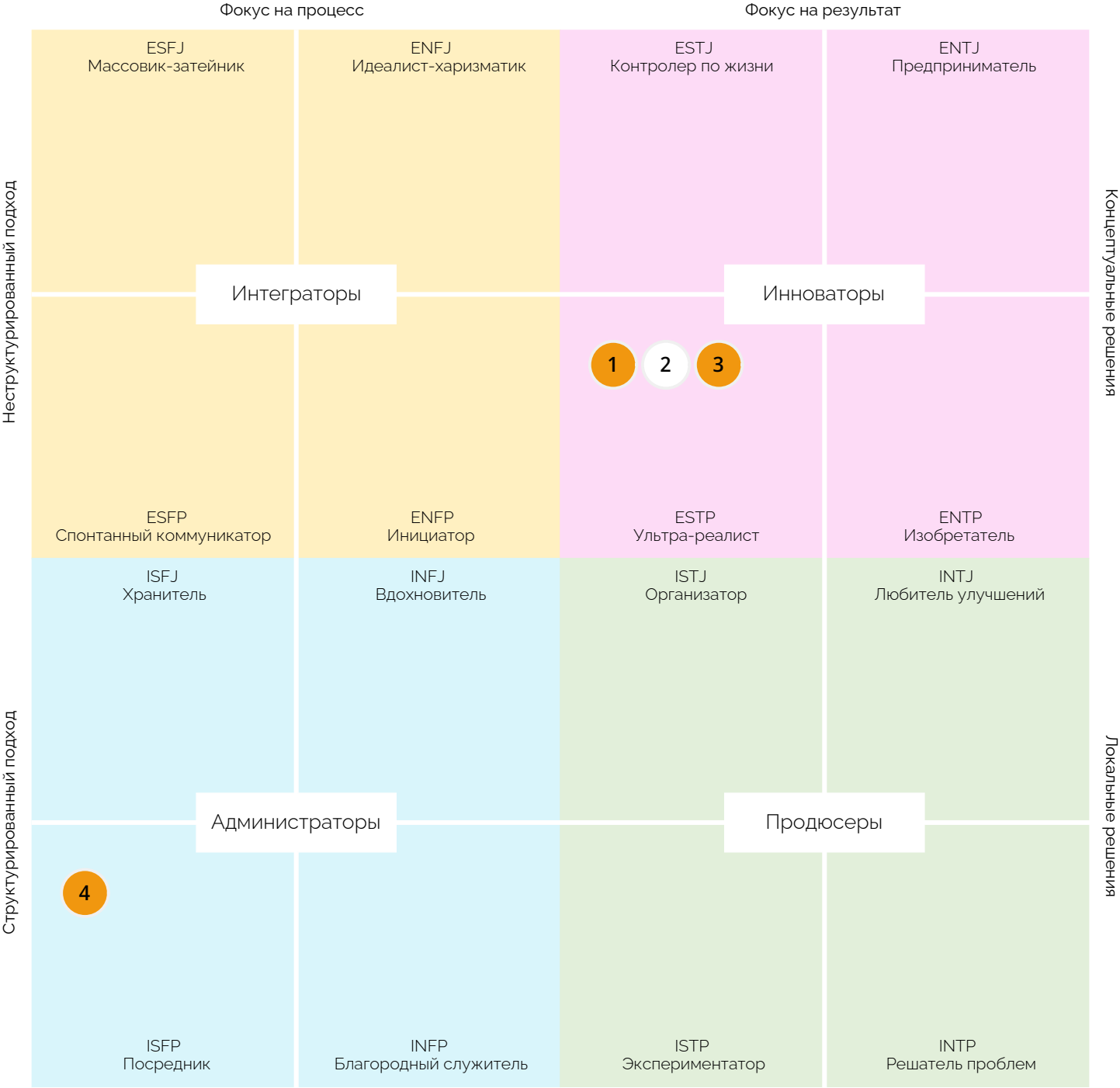


## Командный отчет

Проект: Яндекс Маркет

Опросник Zetic 4S

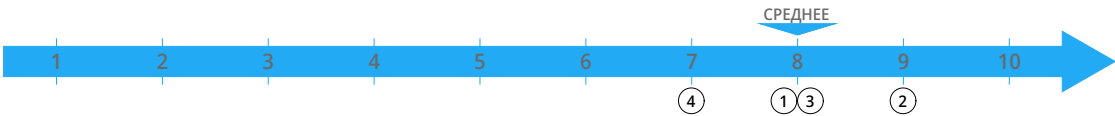
Командный профиль: распределение ролей по модели PAEI И. Адизеса и Майерс-Бриггс (MBTI)



1	Алексей Остриков	3	Никита Деревянко
2	Иван Калинов	4	Вячеслав Цыкин

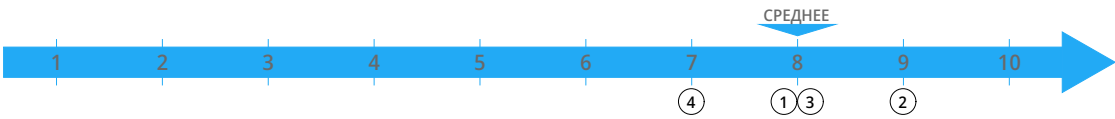
Шкала С  
Эмоциональная  
стабильность

Управление своим состоянием,  
обладание личной зрелостью  
и стабильностью



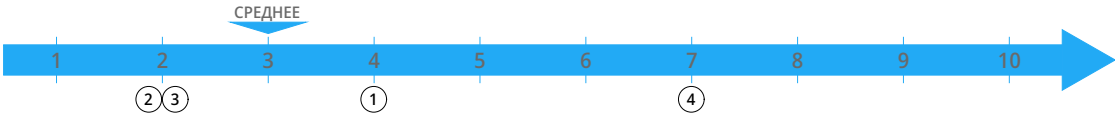
Шкала О  
Тревожность

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



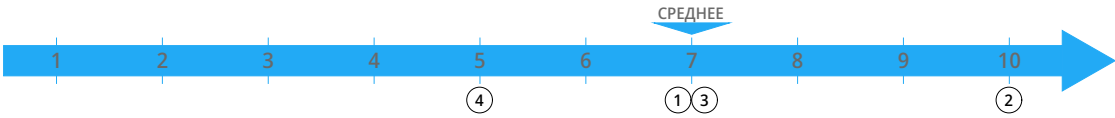
Шкала Q4  
Внутренний комфорт

Внутренняя расслабленность,  
нетерпеливость, мотивация



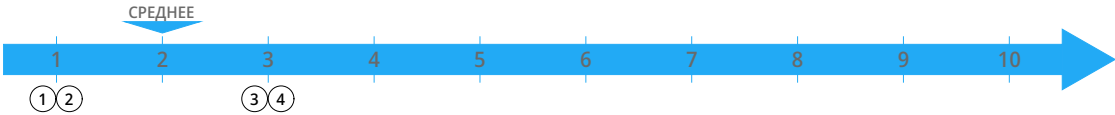
Шкала F  
Импульсивность

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	Алексей Остриков	3	Никита Деревянко
2	Иван Калинов	4	Вячеслав Цыкин

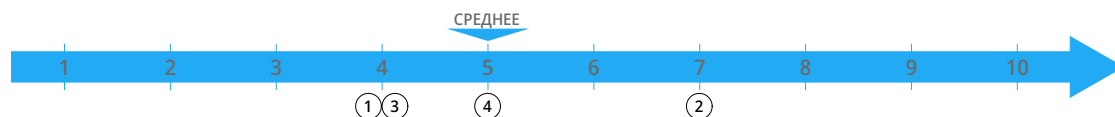
### Шкала М Восторженность

Богатое воображение, склонность к концептуализации, яркость проявления



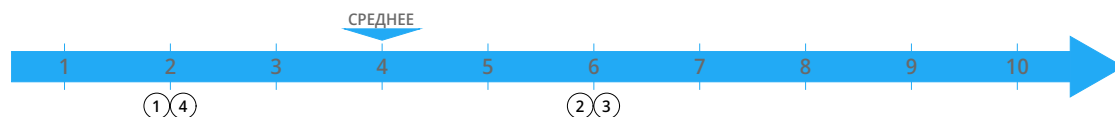
### Шкала Q2 Самостоятельность

Независимость взглядов и мнений, самостоятельность в решениях и действиях



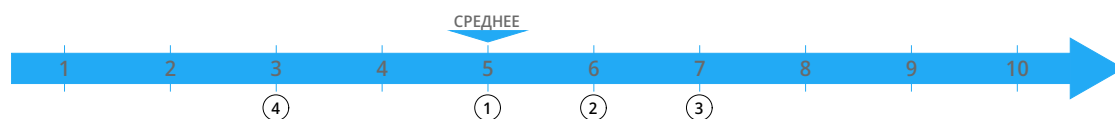
### Шкала G Ответственность

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



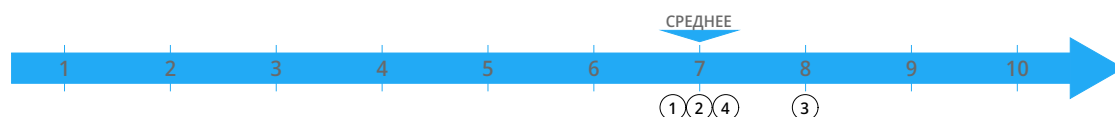
### Шкала Q3 Самоконтроль

Дисциплина, точное следование социальным требованиям, забота о репутации



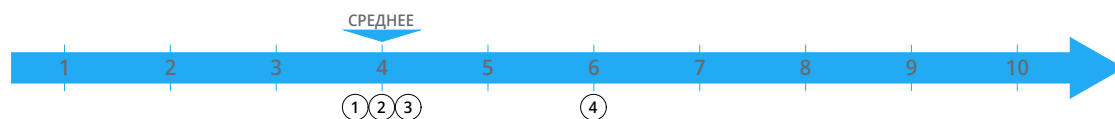
### Шкала Q1 Критичность

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



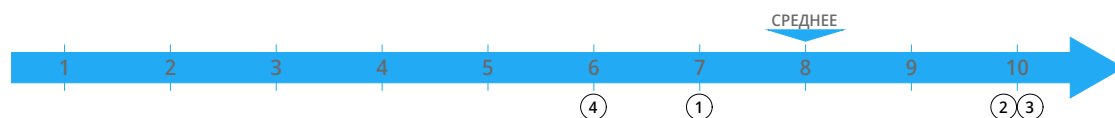
### Шкала L Осторожность

Подозрительность, раздражительность, недоверие к информации



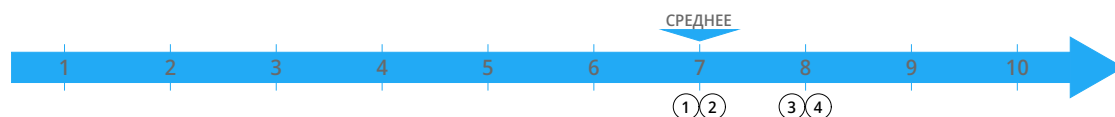
### Шкала Н Смелость

Склонность к авантюризму, предприимчивость



### Шкала Е Независимость

Желание лидировать, доминирование, неуступчивость



1	Алексей Остриков	3	Никита Деревянко
2	Иван Калинов	4	Вячеслав Цыкин

## Реакция на стресс: групповые результаты

### Самообладание

Контроль собственных реакций, чрезмерная требовательность к себе



### Контроль над ситуацией

Поиск и реализация решений для преодоления проблемы



### Позитивная самомотивация

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



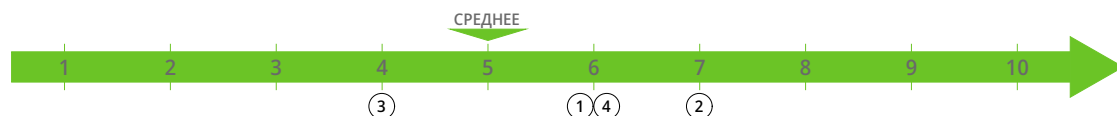
### Отвлечение

Отвлечение от стрессовой ситуации



### Бегство от стрессовой ситуации

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



1	Алексей Остриков	3	Никита Деревянко
2	Иван Калинов	4	Вячеслав Цыкин

**Антиципирующее избегание**

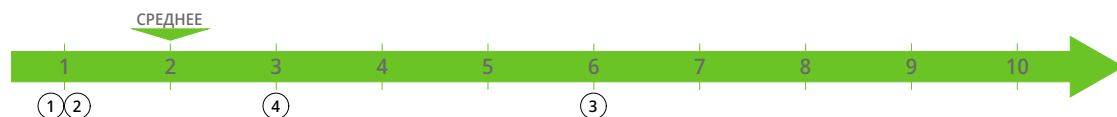
Попытка предотвратить аналогичные стрессовые ситуации в будущем

**Замещение**

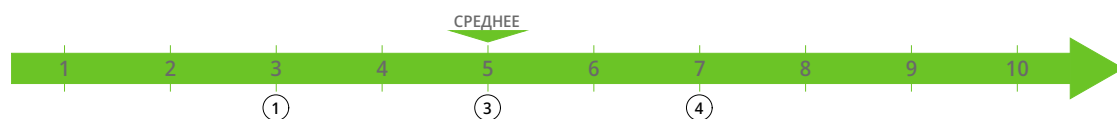
Обращение к позитивным аспектам; создание комфортной среды для себя и команды

**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	Алексей Остриков	3	Никита Деревянко
2	Иван Калинов	4	Вячеслав Цыкин

Агрессия

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



1	Алексей Остриков	3	Никита Деревянко
2	Иван Калинов	4	Вячеслав Цыкин

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 справляться с ними



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



ФАЗА 2. СОПРОТИВЛЕНИЕ

1	Алексей Остриков	3	Никита Деревянко
2	Иван Калинов	4	Вячеслав Цыкин



### Эмпатическая усталость

Попытки облегчить или сократить обязанности, требующие эмоциональных затрат или эмоционального вовлечения



### Эмоциональная опустошенность

Избегание эмоционального ответа на важные ситуации и коммуникации



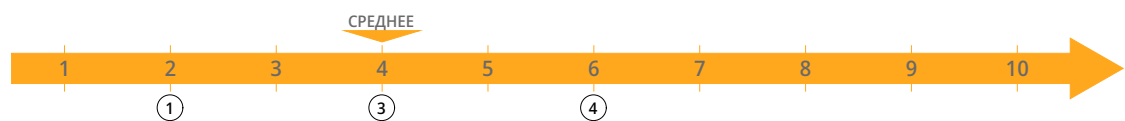
### Эмоциональная отстраненность

Сокращение эмоционального отклика на рабочие ситуации, неготовность активно общаться с другими



### Личностная отстраненность

Обесценивание рабочих задач, агрессия на стандартные рабочие ситуации ("ненавижу", "не выношу", "не хочу")



### Психосоматика

Телесные неприятные состояния, плохое самочувствие, отсутствие сил/энергии

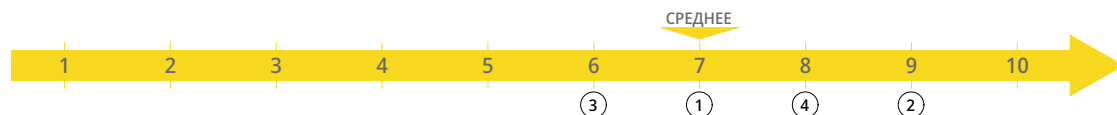


1	Алексей Остриков	3	Никита Деревянко
2	Иван Калинов	4	Вячеслав Цыкин

## Жизненные ценности: групповые результаты

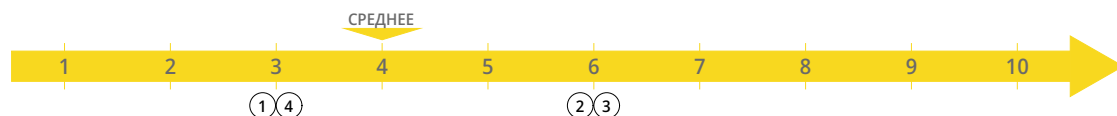
### Причастность

Потребность в выстраивании социальных контактов и ощущении принадлежности к группе



### Традиционализм

Уважение и следование нормам, принятым в культуре / социальной группе



### Жажда впечатлений

Потребность в разнообразии, новизне и глубоких переживаниях; желание погружаться в приключения, получать новый опыт



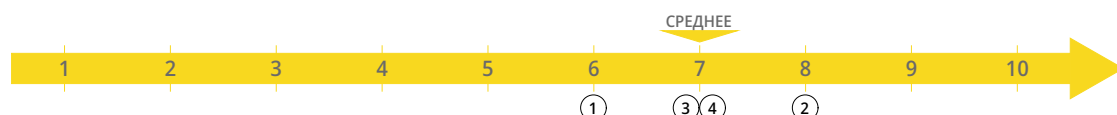
### Эстетичность

Потребность в самовыражении, ощущение важности визуальности и гармоничности



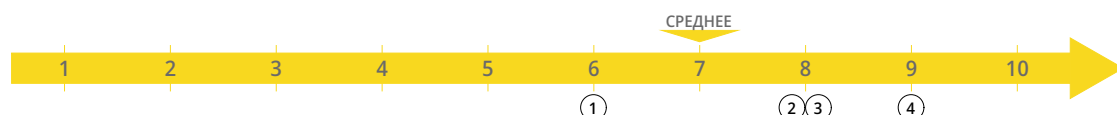
### Гедонизм

Потребность в наслаждении или чувственном удовольствии, ощущении полноты жизни



### Признание

Фокус на достижении социального статуса или престижа, контроля или доминирования над ресурсами и людьми



### Достижения

Желание достичь личного успеха через соревновательность и преодоление «вызовов», стремление быть лучшим



1	Алексей Остриков	3	Никита Деревянко
2	Иван Калинов	4	Вячеслав Цыкин

## Коммерческий подход

Принятие ответственности за бизнес-результаты, интерес к запуску продуктов



## Безопасность

Стремление к предсказуемости, структуре и порядку; потребность ощущать стабильность



## Интеллект

Наращивание экспертизы и интеллектуального потенциала, созданию сложных интеллектуальных решений



1	Алексей Остриков	3	Никита Деревянко
2	Иван Калинов	4	Вячеслав Цыкин