

Индивидуальный отчет

Участник:

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.   * Cекция «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. |

Значения, находящиеся в пределах красной рамки (слишком высокие),

свидетельствуют о неискренности в ответах, демонстративности поведения, ориентации на социальное одобрение.

4

Валидность отчета

**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, повышая свою эффективность.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Эмоциональная устойчивость | Шкала C  Эмоциональная стабильность |  | | | | | | | 2 | Эмоциональная неустойчивость, раздражительность, переменчивость в интересах; избегание конфликтов. |
| Следование эмоциям,  Утомляемость | | | Стабильность, Зрелость,  Работоспособность | | | |
| Шкала O  Тревожность |  | | | | | | | 4 | Безмятежность, беспечность, энергичность, жизнерадостность, небоязливость, самонадеянность. |
| Безмятежность,  Энергичность | | | Чувство вины, Тревожность,  Впечатлительность | | | |
| Шкала Q4  Внутренний комфорт |  | | | | | | | 3 | Расслабленность, уравновешенность, сдержанность, низкая мотивация, удовлетворенность собой и ситуацией. |
| Расслабленность,  Низкая мотивация | | Собранность, Напряженность, Раздражительность | | | | |
|  |  | | | | | | |  |  |
| Командная устойчивость | Шкала F  Импульсивность |  | | | | | | | 9 | Восторженность, невнимательность, небрежность. Импульсивность, энергичность, разговорчивость, экспрессивность. |
| Молчаливость,  Расчетливость | | | Беззаботность, Беспечность,  Экспрессивность | | | |
| Шкала N  Дипломатичность |  | | | | | | | 5 | Прямота, откровенность, естественность, непосредственность. Отсутствие  проницательности. |
| Прямолинейность, Бестактность | | | Влияние, Хитрость | | | |
| Шкала I  Восприятие |  | | | | | | | 2 | Практичность, реалистичность, цинизм, низкая чувствительность, толстокожесть, принятие на себя ответственности. |
| Рассудительность, Циничность,  Ответственность | | | | | | Эмпатичность,  Интуитивность |
| Шкала А  Открытость |  | | | | | | | 3 | Замкнутость, отчуждённость. Скептицизм, критичность. Точность, объективность, жесткость, недоверчивость. Избегание компромиссов. |
| Замкнутость, Холодность,  Безучастность, Строгость | | | | Общительность,  Открытость | | |
|  |  |  | | | | | | |  |  |
| Устойчивость результата | Шкала M  Восторженность |  | | | | | | | 6 | Мечтательность, идеалистичность, развитое  воображение, творческий потенциал. |
| Практичность, Принципиальность  Реалистичность, Прозаичность | | | | | Восторженность,  Воображение | |
| Шкала Q2  Самостоятельность |  | | | | | | | 8 | Независимость, самостоятельность при принятии решений, отсутствие необходимости в поддержке других. |
| Зависимость от группы,  Разделение ответственности | | | | | Самостоятельность,  Независимость | |
| Шкала G Ответственность |  | | | | | | | 5 | Несогласие с общепринятыми моральными нормами. Непостоянство, Подверженность влиянию обстоятельств. |
| Непостоянство, Ненадежность | | | | | Настойчивость,  Дисциплина, Долг | |
| Шкала Q3  Самоконтроль |  | | | | | | | 5 | Недисциплинированность, невнимательность, возможно небрежность, следование своим побуждениям. |
| Конфликтность,  Невнимательность | | | Самоконтроль,  Сильная воля, Точность | | | |
|  |  |  | | | | | | |  |  |
| Устойчивость в изменениях | Шкала Q1  Критичность |  | | | | | | | 9  10 | Скептичность, недоверие авторитетам, интеллектуальные интересы, терпимость к несообразностям и изменениям. |
| Консерватизм,  Неприятие перемен | Критичность, Анализ информации,  Оптимизация работы | | | | | |  |  |
| Шкала L  Осторожность |  | | | | | | | 5 | Доверчивость, уживчивость. Хорошая работа в команде. Согласие с чужими условиями. |
| Доверчивость, Терпимость,  Откровенность | | | | Подозрительность,  Осторожность | | |
| Шкала H  Смелость |  | | | | | | | 3 | Застенчивость, уклончивость, неуверенность в своих силах, чувствительность к рискам. Нерешительность, желание находиться в тени. Потребность придерживаться правил. |
| Робость, Деликатность | | Смелость, Авантюрность | | | | |
| Шкала E Независимость |  | | | | | | | 7 | Доминирование, властность, напористость, конфликтность, упрямство. |
| Мягкость, Тактичность,  Уступчивость | | | Напористость, Властность,  Самоуверенность | | | |

**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 выраженные факторы говорят о том, что Вы достаточно долго переживаете ситуацию внутреннего конфликта и игнорируете это.  Ярко выражено  Ярко выраженные факторы говорят о том, что Вы достаточно долго переживаете ситуацию внутреннего конфликта и игнорируете это. | | | |
| Самообладание |  | 8 | Контроль собственных реакций, сохранение самообладания, чрезмерная требовательность к себе |
| Контроль над ситуацией |  | 10 | Поиск и реализация решений для преодоления проблемы |
| Позитивная самомотивация |  | 6 | Приписывание себе способности управлять ситуацией |
| Снижение значения стрессовой ситуации |  | 6 | Стратегия ярко проявляется: снижение значения или тяжести напряжения (рационализация, юмор, обесценивание, снижение уровня притязаний). |
| Самоутверждение |  | 6 | Стабилизация своего статуса, получение признания себя другими, самоутверждение в иной области |
| **Стратегии, направленные на игнорирование проблемы и отказ искать выход из ситуации** | | | |
| Отвлечение |  | 9 | Отвлечение от стрессовой ситуаций |
| Бегство от стрессовой ситуации |  | 7 | Отказ от преодоления ситуации; отрицание/игнорирование проблемы, уклонение от ответственности, нетерпение |
| Антиципирующее избегание |  | 7 | Стратегия ярко проявляется: потребность "перестраховаться" и избежать неприятных ситуации / переживаний в будущем; ограничение возможностей, сопряженных с высоким риском. |
| Замещение |  | 5 | Обращение к позитивным аспектам; создание комфортной среды для себя и команды |
| Поиск социальной поддержки |  | 7 | Стремление быть выслушанным, разделить с кем-либо переживания |
| **Стратегии, провоцирующие дальнейшее нахождение в стрессе и усиление переживаний** | | | |
| Жалость к себе |  | 6 | Пребывание в жалости к себе, зависти к другим;  недооценивание собственных сил и возможностей |
| Социальная замкнутость |  | 7 | Избегание социальных контактов, самоизоляция от коммуникации/информации |
| Самообвинение |  | 8 | Обвинение себя в произошедшем, поиск причин в себе |
| «Заезженная пластинка» |  | 7 | Постоянное мысленное прокручивание аспектов стрессовой ситуации; рассуждения часто носят пессимистический характер |
| Самооправдание |  | 7 | Отказ от ответственности, отказ от поиска решения |
| Агрессия |  | 5 | Пребывание в состоянии сопротивления, нарушения личного эмоционального баланса, ярость/агрессия |

**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.

Ярко выраженные факторы говорят о том, что Вы достаточно долго переживаете ситуацию внутреннего конфликта и игнорируете это.

Слабо выражено

Ярко выраженные факторы говорят о том, что Вы достаточно долго переживаете ситуацию внутреннего конфликта и игнорируете это.

Ярко выражено

Ярко выраженные факторы говорят о том, что Вы достаточно долго переживаете ситуацию внутреннего конфликта и игнорируете это.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Фаза 1. Напряжение | 1. Переживание |  | 6 | Ощущение дискомфорта в работе, раздражение при решении стандартных рабочих задач. |
| 2. Неудовлетворенность собой |  | 7 | Недовольство собой и ситуацией, потребность сменить роль и условия работы, ощущение сопротивления принятому формату работы. |
| 3. "Загнанность в клетку" |  | 7 | Ощущение невозможности изменить ситуацию, бессилия, тупика; снижение энергии, ощущение пустоты внутри. |
| 4. Тревога |  | 6 | Эмоциональное напряжение, ощущение тревоги, потребность контролировать свои эмоции, ощущение высокой скорости событий (желание «остановиться»). |
|  |  | Слабо выражено  Ярко выраженные факторы говорят о том, что Вы достаточно долго переживаете ситуацию внутреннего конфликта и игнорируете это.  Ярко выражено  Ярко выраженные факторы говорят о том, что Вы достаточно долго переживаете ситуацию внутреннего конфликта и игнорируете это. |  |  |
| Фаза 2. Сопротивление | 1. Избирательное реагирование |  | 5 | Зависимость коммуникации от настроения по принципу «хочу или не хочу», черствость, равнодушие в ответ на рабочие ситуации и общение. |
| 2. Эмоциональная защита |  | 4 | Эмоциональная защита и оправдание себя, неготовность принимать на себя дополнительные эмоции и справляться с ними. |
| 3. Экономия эмоций |  | 6 | Перенос защиты от эмоций на другие сферы жизни (общение с близкими, семьей), потребность в изоляции от других людей. |
| 4. Эмпатическая усталость |  | 4 | Попытки облегчить или сократить обязанности, требующие эмоциональных затрат или эмоционального вовлечения. |
|  |  | Слабо выражено  Ярко выраженные факторы говорят о том, что Вы достаточно долго переживаете ситуацию внутреннего конфликта и игнорируете это.  Ярко выражено  Ярко выраженные факторы говорят о том, что Вы достаточно долго переживаете ситуацию внутреннего конфликта и игнорируете это. |  |  |
| Фаза 3. Истощение | 1. Эмоциональная опустошенность |  | 3 | Уход от активного сопереживания другим; избегание эмоционального ответа на важные ситуации и коммуникации. |
| 2. Эмоциональная отстраненность |  | 2 | Сокращение эмоционального отклика на рабочие ситуации и партнеров по бизнесу, неготовность активно общаться с другими. |
| 3. Личностная отстраненность |  | 2 | Сокращение интереса и обесценивание рабочих задач, ощущение тяжести при выполнении работы, агрессия на стандартные рабочие ситуации ("ненавижу", "не выношу", "не хочу"). |
| 4. Психосоматика |  | 1 | Переход эмоций в телесные неприятные состояния, плохое самочувствие, отсутствие сил, ярко выраженное желание выспаться. |

**Ценности**

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

Ярко выраженные факторы говорят о том, что Вы достаточно долго переживаете ситуацию внутреннего конфликта и игнорируете это.

Слабо выражено

Ярко выраженные факторы говорят о том, что Вы достаточно долго переживаете ситуацию внутреннего конфликта и игнорируете это.

Ярко выражено

Ярко выраженные факторы говорят о том, что Вы достаточно долго переживаете ситуацию внутреннего конфликта и игнорируете это.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Создание гармонии | Причастность |  | 9 | Потребность в выстраивании социальных контактов и ощущении принадлежности к группе. |
| Традиционализм |  | 8 | Уважение и следование нормам, принятым в культуре / социальной группе. |
| Жажда впечатлений |  | 6 | Потребность в разнообразии, новизне и глубоких переживаниях; желание погружаться в приключения, получать новый опыт. |
| Эстетичность |  | 7 | Потребность в креативном самовыражении, ощущение важности визуального представления и гармоничности. |
| Гедонизм |  | 8 | Потребность в наслаждении или чувственном удовольствии, ощущении полноты жизни. |
|  |  |  |  |  |
| Преодоление | Признание | Ярко выражено  Ярко выраженные факторы говорят о том, что Вы достаточно долго переживаете ситуацию внутреннего конфликта и игнорируете это.  Слабо выражено  Ярко выраженные факторы говорят о том, что Вы достаточно долго переживаете ситуацию внутреннего конфликта и игнорируете это. | 5 | Фокус на достижении социального статуса или престижа, контроля или доминирования над ресурсами и людьми. |
| Достижения |  | 7 | Желание достичь личного успеха через соревновательность и преодоление сложностей, «вызовов», стремление быть лучшим. |
| Коммерческий подход |  | 2 | Принятие ответственности за бизнес-результаты, интерес к запуску новых бизнес-проектов / продуктов; готовность идти на денежные риски. |
| Безопасность |  | 7 | Стремление к предсказуемости, структуре и порядку; потребность ощущать стабильность и безопасность среды/коллектива. |
| Интеллект |  | 6 | Интерес к наращиванию интеллектуального потенциала, созданию сложных интеллектуальных решений. |