

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Новосибирский государственный аграрный университет»**

**Факультет государственного и муниципального управления  
Кафедра кадровой политики и управления персоналом**

## **Тайм-менеджмент в профессиональной сфере**

Методические указания для проведения практических занятий и  
самостоятельной работы студентов

для студентов всех форм обучения  
по направлению подготовки 38.04.03 Управление персоналом

**Новосибирск  
2017**

УДК: 364.1  
ББК: 88.52

Составитель доцент Д. А. Севостьянов

Рецензент: доцент Ю. В. Печин

Тайм-менеджмент в профессиональной сфере: Методические указания для проведения практических занятий и самостоятельной работы студентов/Новосиб. гос. аграр. ун-т.; сост. Д.А. Севостьянов. - Новосибирск, 2017. - 91 с.

Методические указания для проведения практических занятий и самостоятельной работы студентов по дисциплине «Тайм-менеджмент в профессиональной сфере» составлены на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования к содержанию и уровню подготовки выпускников по направлению подготовки (специальности) 38.04.03 «Управление персоналом». Методические указания содержат методические и диагностические материалы, применяемые на практических занятиях, списки тем выступлений на занятиях, критерии оценки выступлений студентов, подготовленных ими эссе и результатов тестирования, а также рекомендуемую литературу.

Утверждено и рекомендовано к изданию заседанием кафедры КПиУП факультета ГМУ ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ от 10 мая 2017 г. протокол № 10.

© Новосибирский государственный  
аграрный университет, 2017

## **1. Введение**

Практическое занятие – форма организации обучения, которая направлена на формирование практических умений и навыков и является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентами учебной дисциплины и применением ее положений на практике.

Практические занятия проводятся в целях: выработки практических умений и приобретения навыков в решении задач, выполнении заданий, производстве расчетов, разработке и оформлении документов, практического овладения компьютерными технологиями. Главным их содержанием является практическая работа каждого студента.

Самостоятельная работа студентов – вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания. К таким заданиям относятся контрольные и курсовые работы, рефераты, эссе, доклады и т.д.

При этом специфика самостоятельной работы студентов заключается в том, чтобы студенты самостоятельно получали новые знания.

### **Требования к уровню освоения учебной дисциплины**

Дисциплина «Тайм-менеджмент в профессиональной сфере» в соответствии с требованиями ФГОС ВО направлена на формирование следующих компетенций магистра:

#### **Общепрофессиональная компетенция:**

владением комплексным видением современных проблем и управления персоналом в организации и пониманием взаимосвязи управления организацией в целом и ее персоналом (ОПК-3).

## **2. Цель практических (семинарских) занятий и самостоятельной работы студентов**

Практические занятия направлены на закрепление и расширение знаний, полученных на лекциях.

Практические (семинарские) занятия по курсу «Тайм-менеджмент в профессиональной сфере» направлены на практическое углубленное изучение учебной дисциплины, привитие обучающимся навыков самостоятельного поиска и анализа учебной информации, формирование и развитие у них научного мышления, умения активно участвовать в творческой дискуссии, делать правильные выводы, аргументировано излагать и отстаивать свое мнение.

Цель самостоятельной работы студентов – овладение методами получения новых знаний, приобретение навыков самостоятельного анализа социальных явлений и процессов, усиление научных основ практической деятельности.

## **3. Содержание занятий**

## **Тема 1. Понятие и сущность тайм-менеджмента, его значение в деятельности менеджера по персоналу**

**На занятии проводится самообследование при помощи тестовой методики.**

### **Диагностика самооффективности по методике Маддукса и Шеера**

- Тест определения уровня самооффективности - одна из методик исследования самосознания и самооценки личности.
- Понятие самооффективности ввел А. Бандура не столько для объяснения, сколько для целенаправленной работы по личностной коррекции. В данное понятие вкладывалась возможность оценивать умение людей осознавать свои способности и использовать их наилучшим образом. При этом особое внимание придавалось тому, что при более чем скромных способностях умелое их использование позволяет человеку достичь высоких результатов. В то же время присутствие высокого потенциала автоматически не гарантирует высокие результаты, если человек не верит в возможность применить этот потенциал на практике и не пытается воспользоваться всем тем, что дано ему природой и обществом.
- Здесь приводится одна из конкретных диагностических методик, разработанных Маддуксом и Шеером, направленная на количественное определение уровня самооффективности. Перевод теста и его модификация осуществлены Л. Бояринцевой под руководством Р. Кричевского. Речь идет об оценке человеком своего потенциала в сфере предметной деятельности и в сфере общения, которым он реально может воспользоваться. Тест состоит из 23 утверждений, с каждым из которых испытуемый оценивает степень своего согласия по 11-балльной шкале.
- Таким образом, представления о самооффективности, заложенные в данную методику, предоставляют возможность получить не только информацию о самооценке личности, не только сведения о степени ее самореализации, но и создают определенный импульс к саморазвитию. Тем самым методика позволяет операционализировать попытки личности достичь высоких результатов в предметной деятельности и межличностном общении.

### **Инструкция**

- Согласны ли вы с предлагаемыми утверждениями? Если абсолютно согласны, отметьте значение «+5», если абсолютно не согласны - значение «-5».
- В зависимости от степени своего согласия или несогласия с утверждениями используйте для ответа промежуточные оценки шкалы в области положительных или отрицательных значений,

соответственно.

Таблица 1.

Бланк теста

№ п/п	Список утверждений	Шкала ответа (степень согласия)
1	Когда я что-либо планирую, я всегда уверен(а), что могу выполнить данную работу	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
2	Одна из моих проблем состоит в том, что я не могу сразу взяться за работу, которую мне необходимо выполнить, оттягивая этот момент до последнего	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
3	Если я не могу выполнить работу с первого раза, я продолжаю попытки до тех пор, пока не справлюсь с ней	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
4	Когда я ставлю важные для себя цели, мне редко удается достичь их	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
5	Я часто бросаю дела, не закончив их	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
6	Я стараюсь избегать трудностей	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
7	Если что-то кажется мне слишком трудным, я не стану даже пытаться выполнить это хоть как-нибудь	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
8	Если я делаю что-то крайне необходимое, но не слишком приятное для меня, я все равно буду упорствовать до тех пор, пока не доведу дело до конца	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
9	Если я решил(а) что-то сделать, буду идти напролом, до конца	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
10	Если мне не удастся быстро выучить что-то новое, сразу бросаю это дело	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
11	Когда проблемы возникают	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5

	неожиданно, мне не удастся справиться с ними	
12	Я не пытаюсь научиться чему-то новому, если оно выглядит слишком сложным для меня	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
13	Неудачи не смущают меня, а только заставляют предпринимать еще более настойчивые попытки справиться с ситуацией	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
14	Я испытываю уверенность в своих силах при решении сложных проблем	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
15	Я вполне уверен(а) в себе	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
16	Я легко бросаю дела	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
17	Я не похож(а) на человека, который легко справляется с любыми проблемами в жизни	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
18	Мне трудно приобретать новых друзей	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
19	Если я встречаю человека, с которым мне было бы приятно поговорить, иду к нему сам, не дожидаясь, пока он подойдет ко мне	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
20	Если мне не удастся стать близким другом интересного мне человека, я, скорее всего, прекращу попытки общения с ним	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
21	Если я познакомился(-ась) с человеком, который на первый взгляд кажется мне не слишком интересным, все равно не прекращаю сразу общения с ним	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
22	Я не слишком уютно чувствую себя на собраниях, в компаниях, в больших группах людей	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
23	Я приобрел(а) всех друзей благодаря своей способности	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5

	устанавливать контакты	
--	------------------------	--

- Сумма баллов первых 17 утверждений показывает уровень самооффективности в сфере предметной деятельности, а с 18-го по 23-е утверждение — в сфере межличностного общения.
- Подсчет баллов производится после изменения знака на обратный перед отмеченной цифрой в утверждениях: 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 22.
- Нормировка теста была проведена А. Огневым на выборке более 900 человек (школьники, студенты, работники госпредприятий, госслужащие, безработные).
- Средние значения уровня самооффективности располагаются в интервале от –7 до +53 баллов, а в сфере общения - в интервале от +7 до +15. Таким образом, показатели, лежащие за указанными пределами, свидетельствуют либо о заниженной оценке потенциала в той или иной сфере жизнедеятельности, либо - о завышенной.

**Таблица 2.**

**Результаты нормирования тестовых показателей  
на российской выборке**

Показатель	Самооффективность в сфере:	
	предметной деятельности	межличностного общения
Среднее значение по шкале	30,6	3,8
Среднее квадратичное отклонение	23,8	11,1
Число испытуемых	927	927

*Вопросы (задания) для самостоятельной работы*

По результатам тестирования студенты составляют эссе, посвященное самооценке проанализированных индивидуальных качеств.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭССЕ, СОСТАВЛЕННОГО СТУДЕНТОМ ПО  
ТЕМЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

**1. Отлично (5 баллов)**

Эссе составлено по существу, грамотно, не содержит посторонней информации, стилистических и фактических ошибок, соответствует предложенному объему в 1,5-2 страницы рукописного текста, полностью отражает все заявленные вопросы.

## **2. Хорошо (4 балла)**

Эссе составлено по существу, в целом грамотно, может содержать некоторую постороннюю информацию, отдельные непринципиальные фактические ошибки и/или стилистические погрешности, в основном отражает все заявленные вопросы.

## **3. Удовлетворительно (3 балла)**

Эссе в целом составлено по существу, но отражает не все заявленные вопросы; слишком коротко или, напротив, слишком длинно, за счет включения информации, не относящейся к сути заявленных вопросов; содержит серьезные фактические ошибки и/или стилистические погрешности.

## **4. Неудовлетворительно (2 балла)**

Эссе не составлено, либо не отражает существа заявленных вопросов; составлено безграмотно; содержит фактические ошибки, носящие принципиальный характер.

### **Темы докладов:**

1. Планирование и расходование времени руководителя.
2. Ошибки, приводящие к нерациональному расходованию времени.
3. Самопознание менеджера.
4. Самовоспитание человека, развитие приоритетных качеств.
5. Биоритмы и их значение в самоменеджменте.
6. Диаграмма Ганта.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫСТУПЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ С ДОКЛАДАМИ**

- **Оценки «отлично»** заслуживает доклад, полностью соответствующий заявленной теме, сделанный хорошим научным языком и выполненный в пределах регламента (10-15 минут). Доклад должен сопровождаться показом правильно оформленных слайдов, отличающихся хорошей наглядностью и удобных для восприятия аудитории.
- **Оценки «хорошо»** заслуживает доклад, в целом соответствующий заявленной теме, выполненный в пределах регламента (10-15 минут) или с небольшими от него отклонениями, или содержащий фактические ошибки, не носящие принципиального характера. Доклад должен сопровождаться показом слайдов, отличающихся достаточной наглядностью и доступных для восприятия аудитории.



- **Оценки «удовлетворительно»** заслуживает доклад, в целом соответствующий заявленной теме, но с некоторыми отклонениями от нее или с существенными отклонениями от регламента, а также содержащий существенные фактические ошибки, либо трудный для восприятия аудитории вследствие бессистемной подачи материала и/или ненаучного языка докладчика. Доклад должен сопровождаться показом слайдов, отличающихся достаточной наглядностью.
- **Оценки «неудовлетворительно»** заслуживает должным образом не подготовленный доклад, или доклад, не соответствующий заявленной теме; доклад, содержащий фактические ошибки, носящие принципиальный характер, при игнорировании регламента, не сопровождаемый показом слайдов или с показом некачественно выполненных слайдов, недоступных восприятию аудитории.

## **Тема 2. Структура тайм-менеджмента: основные ключевые навыки и потенциальные ограничения. Особенности тайм-менеджмента на предприятиях сельскохозяйственной отрасли**

На занятии проводится обсуждение вопросов тайм-менеджмента, в том числе его особенности на предприятиях сельскохозяйственной отрасли; проводится самообследование при помощи тестовой методики.

### **Методика Орлова Ю.М.**

#### **Тест-опросник "Потребность в достижении цели. Шкала оценки потребности в достижении успеха".**

Методика "Потребность в достижении цели" используется для измерения потребности в достижении цели, успеха и в целом достижений. Чем выше у человека самооценка, тем более он активен и нацелен на достижения. Потребность в достижении превращается в таком случае в личностное свойство, установку.

Шкала оценки потребности в достижении успеха доказала свою эффективность при подборе кадров, оценке мотивации труда, работе с резервами кадров, сопровождении резерва кадров на выдвижение, диагностике качеств, необходимых руководителю, в психологии спорта и других областях.

Мотивация достижения (успеха, цели) выражается в стремлении к улучшению результатов, настойчивости в достижении своих целей, и оказывает влияние на всю человеческую жизнь.

Данный тест-опросник был разработан Орловым Ю.М. в 1978 году. Методика включает в себя 23 вопроса. Среднее время тестирования - 10-15 минут.

## Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений. Если Вы согласны с высказыванием, то рядом с его номером напишите "да" или поставьте знак "+", если не согласны - "нет" ("-").

Стимульный материал.

1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.
3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои близкие считают меня ленивым.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.
12. Терпения во мне больше, чем способностей.
13. Мои родители слишком строго контролировали меня.
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.
17. Я усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.
23. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.

Ключ к тесту - опроснику Орлова.

ответы "Да" ("+") на вопросы: 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 23;

ответы "Нет" ("-") на вопросы: 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Обработка результатов.

За каждый ответ совпадающие с ключом ставится 1 балл, ответы суммируются.

Интерпретация и расшифровка методики Орлова.

0 - 6 баллов - низкая потребность в достижениях.

7 - 9 баллов - пониженная потребность в достижениях.

10 - 15 баллов - средняя потребность в достижениях.

16 - 18 баллов - повышенная потребность в достижениях.

19 - 23 баллов - высокая потребность в достижениях.

Лица с высоким уровнем потребности в достижениях отличаются следующими чертами:

- настойчивостью в достижении своих целей
- неудовлетворенностью достигнутым
- постоянным стремлением сделать дело лучше, чем раньше
- склонностью сильно увлекаться работой
- стремлением в любом случае пережить удовольствие успеха
- неспособностью плохо работать
- потребностью изобретать новые приемы работы в исполнении самых обычных дел
- отсутствием духа соперничества, желанием, чтобы и другие вместе с ними пережили успех и достижение результата
- неудовлетворенностью легким успехом и неожиданной легкостью задачи
- готовностью принять помощь и помогать другим при решении трудных задач, чтобы совместно испытать радость успеха.

#### *Вопросы (задания) для самостоятельной работы*

По результатам тестирования студенты составляют эссе, посвященное самооценке проанализированных индивидуальных качеств.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭССЕ, СОСТАВЛЕННОГО СТУДЕНТОМ ПО ТЕМЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

#### **1. Отлично (5 баллов)**

Эссе составлено по существу, грамотно, не содержит посторонней информации, стилистических и фактических ошибок, соответствует предложенному объему в 1,5-2 страницы рукописного текста, полностью отражает все заявленные вопросы.

## **2. Хорошо (4 балла)**

Эссе составлено по существу, в целом грамотно, может содержать некоторую постороннюю информацию, отдельные непринципиальные фактические ошибки и/или стилистические погрешности, в основном отражает все заявленные вопросы.

## **3. Удовлетворительно (3 балла)**

Эссе в целом составлено по существу, но отражает не все заявленные вопросы; слишком коротко или, напротив, слишком длинно, за счет включения информации, не относящейся к сути заявленных вопросов; содержит серьезные фактические ошибки и/или стилистические погрешности.

## **4. Неудовлетворительно (2 балла)**

Эссе не составлено, либо не отражает существа заявленных вопросов; составлено безграмотно; содержит фактические ошибки, носящие принципиальный характер.

### **Темы докладов**

1. Основные проблемы в самоменеджменте
2. Изменения в подходе к самоменеджменту в последнее десятилетие
3. Ригидность и пластичность как значимые для самоменеджмента качества
4. Локус контроля как значимое качество для самоменеджмента
5. Самооценка как значимое качество для самоменеджмента
6. Уровень притязаний и самоменеджмент
7. Фотография рабочего времени

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫСТУПЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ С ДОКЛАДАМИ**

- **Оценки «отлично»** заслуживает доклад, полностью соответствующий заявленной теме, сделанный хорошим научным языком и выполненный в пределах регламента (10-15 минут). Доклад должен сопровождаться показом правильно оформленных слайдов, отличающихся хорошей наглядностью и удобных для восприятия аудитории.
- **Оценки «хорошо»** заслуживает доклад, в целом соответствующий заявленной теме, выполненный в пределах регламента (10-15 минут) или с небольшими от него отклонениями, или содержащий фактические ошибки, не носящие принципиального характера. Доклад должен сопровождаться

показом слайдов, отличающихся достаточной наглядностью и доступных для восприятия аудитории.

- **Оценки «удовлетворительно»** заслуживает доклад, в целом соответствующий заявленной теме, но с некоторыми отклонениями от нее или с существенными отклонениями от регламента, а также содержащий существенные фактические ошибки, либо трудный для восприятия аудитории вследствие бессистемной подачи материала и/или ненаучного языка докладчика. Доклад должен сопровождаться показом слайдов, отличающихся достаточной наглядностью.
- **Оценки «неудовлетворительно»** заслуживает должным образом не подготовленный доклад, или доклад, не соответствующий заявленной теме; доклад, содержащий фактические ошибки, носящие принципиальный характер, при игнорировании регламента, не сопровождаемый показом слайдов или с показом некачественно выполненных слайдов, недоступных восприятию аудитории.

### **Тема 3. Личные ценности, использование их в профессиональной деятельности**

На занятии проводится просмотр видеофильма "8 базовых ценностей человека" (8 минут).

На занятии проводится самообследование ценностных ориентаций при помощи тестовой методики.

#### **Ваша система ценностей и ее место в рабочем пространстве (тест)<sup>1</sup>**

Каждый день мы делаем выбор, в котором редко уверены на 100%. В это трудно поверить, но даже карьерный выбор в большей степени зависит не от работы, а от ценностей, которые мы разделяем. А вы в курсе собственных ценностей?

Используйте следующий список, чтобы понять, какие пункты наиболее важны для вас. Он разделен на внутренние, внешние и жизненные ценности:

##### **1. Внутренние ценности**

Нематериальны. Это то, что позволяет нам испытывать мотивацию к работе, получать от нее удовольствие каждый день и утверждать «Да, я люблю свою работу». Оцените по пятибалльной шкале, насколько нижеперечисленные ценности важны для вас:

- разнообразие и перемены в работе;
- ощущение себя экспертом;
- раздвижение границ знаний;
- оказание помощи коллегам;
- оказание помощи обществу;

---

<sup>1</sup> <http://hrliga.com/index.php?module=news&op=view&id=6351>

- риск в работе;
- приключения, эмоции в работе;
- уважение со стороны окружающих;
- соревновательный момент;
- вовлеченность в контакты с общественностью;
- влияние на окружающих;
- точность, четкость в работе;
- ощущение достижения цели;
- возможность реализации творческих способностей;
- занятие благотворительностью.

## **2. Внешние ценности**

Материальные. К ним относятся условия, в которых мы трудимся, должности, которые занимаем, психологические установки, а также размер оклада и премиальных выплат. Внешние ценности обычно заставляют людей оставаться в компаниях при отсутствии удовлетворения работой. Подумайте, что наиболее близко вам (используйте ту же пятибалльную шкалу):

- наличие авторитета;
- работа, связанная с путешествиями;
- получение денежных вознаграждений;
- наличие собственного бизнеса;
- работа в команде;
- работа в переменной обстановке;
- фиксированный рабочий день;
- гибкий график работы;
- наличие материального состояния;
- наличие престижа и социального статуса;
- наличие интеллектуального статуса;
- желание выделиться с помощью награды, почестей, бонусов;
- ношение рабочей одежды;
- эстетическое удовольствие от рабочей обстановки;
- работа в опасной обстановке.

## **3. Жизненные ценности**

Это ваши личные ценности, относящиеся к тому, где вы хотите жить, как предпочитаете проводить рабочее время, ставите ли материальное выше духовного. Оцените по шкале 1–5, насколько следующие ценности близки вам:

- скопление денег;
- отдых на дорогих курортах;
- доступ к образовательным/культурным возможностям;
- жизнь рядом со спортивными/рекреационными объектами;
- проявление активности среди окружающих;
- домашние развлечения;
- вовлеченность в политику;
- жизнь «по-простому»;

- проведение времени с семьей;
- жизнь в большом городе;
- жизнь за рубежом;
- уделение внимания духовному/личностному росту;
- владение собственным домом;
- жизнь в деревне;
- веселье на работе и в жизни.

После того как вы закончили, выпишите ценности с отметкой «5». Если их меньше 5, то добавьте позиции, оцененные на «4». Если в списке оказалось больше 20 пунктов, вам нужно остановиться и расставить приоритеты. Для этого выберите не больше 4–5 ценностей из каждой категории.

Далее, проанализируйте, какая из 3 категорий наиболее важна для вас. Подумайте, как каждая отражается на вашей текущей или желаемой работе. Посмотрите, какие ценности перекликаются (допустим, «наличие материального состояния» из второй категории и «скопление денег» из третьей). Если совпадений нет и вам сложно сделать определенный выбор, переоцените свой список, определив 10 самых важных ценностей. Далее сократите его еще вдвое, выбрав те позиции, которые важны как на работе, так и за ее пределами.

Затем составьте 2–3 предложения о том, как выбранные ценности могут воплотиться в идеальной работе. Это поможет вам подготовиться к следующему собеседованию или получить максимум удовольствия от текущей занятости.

### **Морфологический тест жизненных ценностей МТЖЦ В.Ф. Сопов Л.В. Карпушина. Диагностика жизненных ценностей личности**

Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ) определяет мотивационно-ценностную структуры личности, служит для диагностики основных жизненных ценностей человека. Методика возникла как результат использования и дальнейшего усовершенствования методики И. Г. Сенина.

Определение ценности: под понятием жизненная ценность понимается отношение субъекта к явлению, жизненному факту, объекту и субъекту, и признание его как важного, имеющего жизненную важность.

Список жизненных ценностей, диагностируемых МТЖЦ:

- Развитие себя, т.е. познание своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик.
- Духовное удовлетворение, т.е. руководство морально-нравственными принципами, преобладание духовных потребностей над материальными.
- Креативность, т.е. реализация своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность.

- Активные социальные контакты, т.е. установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли.
- Собственный престиж, т. е. завоевание своего признания в обществе путем следования определенным социальным требованиям.
- Высокое материальное положение, т.е. обращение к факторам материального благополучия как главному смыслу существования.
- Достижение, т. е. постановка и решение определенных жизненных задач как главных жизненных факторов.
- Сохранение собственной индивидуальности, т.е. преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости.

Терминальные или жизненные ценности реализуются по-разному, в различных жизненных сферах. Под жизненной сферой понимается социальная сфера, где осуществляется деятельность человека. Значимость той или иной жизненной сферы для разных людей неодинакова. Перечень рассматриваемых в методике жизненных сфер:

- Сфера профессиональной жизни.
- Сфера образования.
- Сфера семейной жизни.
- Сфера общественной активности.
- Сфера увлечений.
- Сфера физической активности.

### **Инструкция**

Просим оценить Ваши желания и стремления, побуждающие Вас к определенным действиям, по 5-балльной шкале, проговаривая фразу:

“Для меня сейчас (ваша оценка) ...”

– если утверждение НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ЗНАЧЕНИЯ, поставьте цифру “1”

– если утверждение ИМЕЕТ НЕБОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ, поставьте цифру “2”

– если утверждение ИМЕЕТ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ, поставьте цифру “3”;

– если утверждение ВАЖНО, поставьте цифру “4”;

– если утверждение ОЧЕНЬ ВАЖНО, поставьте цифру “5” .

### **Опросник МТЖЦ**

1. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию
2. Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знания



3. Чтобы облик моего жилища постоянно изменялся
4. Общаться с разными людьми, участвовать в общественной деятельности
5. Чтобы люди, с которыми я провожу свободное время, увлекались тем же чем и я
6. Чтобы участие в спортивных состязаниях помогало мне в установлении личных рекордов
7. Испытывать антипатии к другим
8. Иметь интересную работу, полностью поглощающую меня
9. Создавать что-то новое в изучаемой мною области знания
10. Быть лидером в моей семье
11. Не отставать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью
12. В своем увлечении быстро достигать намеченных целей
13. Чтобы физическая подготовленность позволяла надежно выполнять работу, дающую хороший заработок
14. Позлословить, когда у людей неприятности
15. Учиться чтобы «не зарывать свой талант в землю»
16. Вместе с семьей посещать концерты, театры, выставки
17. Применять свои собственные методы в общественной деятельности
18. Состоять членом какого-либо клуба по интересам
19. Чтобы окружающие замечали мою спортивную подтянутость
20. Не испытывать чувства досады, когда высказывают мнение, противоположное моему
21. Изобретать, совершенствовать, придумывать новое в своей профессии
22. Чтобы уровень моей образованности позволял чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными людьми
23. Вести такой образ семейной жизни, который ценится обществом
24. Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью
25. Чтобы мое увлечение помогало укрепить мое материальное положение
26. Чтобы физическая подготовленность делала меня независимым в любых ситуациях
27. Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки моей натуры
28. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни
29. В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее
30. Чтобы моя физическая форма позволяла мне уверенно общаться в любой компании
31. Не испытывать колебаний, когда кому-то нужно помочь в беде
32. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе
33. Учиться, чтобы не отстать от людей моего круга
34. Чтобы мои дети опережали в своем развитии сверстников
35. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность
36. Чтобы мое увлечение подчеркивало мою индивидуальность
37. Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью

38. Полностью сосредоточиться на своем увлечении, проводя свободное время за хобби
39. Придумывать новые упражнения для физической разминки
40. Перед длительной поездкой всегда продумывать, что взять с собой
41. Какое впечатление моя работа оказывает на других людей
42. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру, получить ученую степень
43. Чтобы моя семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния
44. Твердо отстаивать определенную точку зрения в общественно-политических вопросах
45. Знать свои способности в сфере хобби
46. Получать удовольствие даже от тяжелой физической нагрузки
47. Внимательно слушать собеседника, кто бы он ни был
48. В работе быстро достигать намеченных целей
49. Чтобы уровень образования помог бы мне укрепить мое материальное положение
50. Сохранять полную свободу и независимость от членов моей семьи
51. Чтобы активная физическая деятельность позволяла изменять мой характер
52. Не думать, когда у людей неприятности, что они получили по заслугам
53. Чтобы на работе была возможность получения дополнительных материальных благ (премии, путевки, выгодные командировки и т.п.)
54. Учиться, чтобы «не затеряться в толпе»
55. Бросать что-то делать, когда не уверен в своих силах
56. Чтобы моя профессия подчеркивала индивидуальность
57. Заниматься изучением новых веяний в моей профессиональной деятельности
58. Учиться, получая при этом удовольствие
59. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье
60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми
61. Завоевать уважение у людей благодаря своему увлечению
62. Всегда достигать намеченных спортивных разрядов и званий
63. Не бросать что-то делать, если нет уверенности в своих силах
64. Получать удовольствие не от результатов работы, а от самого процесса
65. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину
66. Чтобы для меня не имело значения, что лидер в семье - кто-то другой
67. Чтобы мои общественно-политические взгляды совпадали с мнением авторитетных для меня людей
68. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия
69. Участвуя в различных соревнованиях, завоевать какой-либо приз, вознаграждение

70. Не говорить с умыслом неприятных вещей
71. Знать, какого уровня образования можно достичь с моими способностями, чтобы их совершенствовать
72. В супружестве быть всегда абсолютно надежным
73. Чтобы жизнь моего окружения постоянно изменялась
74. Увлекаться чем-то в свободное время, общаясь с людьми, увлекающимися тем же
75. Участвовать в спортивных соревнованиях, чтобы продемонстрировать свое превосходство
76. Не испытывать внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу
77. Чтобы приемы моей работы изменялись
78. Повышать уровень своего образования, чтобы быть вхожим в круг умных и интересных людей
79. Иметь супруга (супругу) из семьи высокого социального положения
80. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности
81. В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель, технику и т. п.)
82. Чтобы физическая подготовка, давая свободу в движениях, создавала и ощущение личной свободы
83. Научиться понимать характер моей супруги (супруга), чтобы избежать семейных конфликтов
84. Быть полезным для общества
85. Вносить различные усовершенствования в сферу моего хобби
86. Чтобы среди членов моей спортивной секции (клуба, команды) было много друзей
87. Внимательно следить за тем, как я одет
88. Чтобы во время работы постоянно была возможность общаться с сослуживцами
89. Чтобы уровень моего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого я ценю
90. Тщательно планировать свою семейную жизнь
91. Занимать такое место в обществе, которое укрепляло бы мое материальное положение
92. Чтобы мои взгляды на жизнь проявлялись в моем увлечении
93. Заниматься общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения
94. Чтобы увлечение занимало большую часть моего свободного времени
95. Чтобы моя выдумка проявлялась даже в утренней зарядке
96. Всегда охотно признавать свои ошибки
97. Чтобы моя работа была на уровне и даже лучше, чем у других
98. Чтобы уровень моего образования помог бы мне занять желаемую должность
99. Чтобы супруг (супруга) получала высокую зарплату
100. Иметь собственные политические убеждения
101. Чтобы круг моих увлечений постоянно расширялся

102. Иметь, прежде всего, моральное удовлетворение от достигнутых успехов в спорте
103. Не придумывать вескую причину, чтобы оправдаться
104. Перед началом работы четко ее распланировать
105. Чтобы мое образование давало возможность получения дополнительных материальных благ (гонорары, льготы)
106. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению
107. Тратить много времени на чтение литературы, просмотр передач и фильмов о спорте
108. Не завидовать удаче других
109. Иметь высокооплачиваемую работу
110. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность
111. Вести себя за столом дома так же, как и на людях
112. Чтобы моя работа не противоречила моим жизненным принципам

### **Обработка результатов.**

Суммируем баллы ответов в соответствии с ключом. Таким образом получаем первичные тестовые результаты. В шкале достоверности при подсчете необходимо учитывать знак. Все ответы со знаком минус инвертируются. Так, если тестируемый ставит 5 баллов в ответе на утверждение, относящееся к шкале достоверности, то ему соответствует 1 балл. Если же за утверждение с отрицательным значением испытуемый ставит 1 балл, то ему будет соответствовать 5 баллов.

К духовно-нравственным ценностям относятся: саморазвитие, духовная удовлетворенность, креативность и активные социальные контакты, отражающие нравственно-деловую направленность. К прагматическим ценностям относятся: престиж, достижения, материальное положение, сохранение индивидуальности. Они в свою очередь отражают личностно-престижную направленность личности.

При всех низких значениях - направленность личности неопределенная, без выраженного предпочитаемого целеполагания. При всех высоких баллах - направленность личности противоречивая, внутриконтликтная. При высоких баллах ценностей 1-й группы направленность личности является гуманистической, 2-й группы - прагматической.

### **Ключ к тесту МТЖЦ**

Жизненные ценности	Жизненные сферы					
	Профессиональная жизнь	Обучение и образование	Семейная жизнь	Общественная жизнь	Увлечения	Физическая активность

Развитие себя	1 57	15 71	27 83	37 93	45 101	51 107
Духовное удовлетворение	8 64	2 58	16 72	28 84	38 94	46 102
Креативность	21 77	9 65	3 59	17 73	29 85	39 95
Социальные контакты	32 88	22 78	10 66	4 60	18 74	30 86
Собственный престиж	41 97	33 89	23 79	11 67	5 61	19 75
Достижения	48 104	42 98	34 90	24 80	12 68	6 62
Материальное положение	53 109	49 105	43 99	35 91	25 81	13 69
Сохранение индивидуальности	56 112	54 110	50 106	44 100	36 92	26 82

## Интерпретация, расшифровка полученных результатов

### 1. Интерпретация данных по шкалам жизненных ценностей

#### Развитие себя

(+) Стремление человека получать объективную информацию об особенностях его характера, способностей, др. характеристиках своей личности Стремление к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти неограниченны и что в первую очередь в жизни необходимо добиться наиболее полной их реализации Серьезное отношение к своим обязанностям, компетентность в делах Снисходительность к людям и их недостаткам и требовательность к себе.

(-) Тенденция к самодостаточности. Такие люди ставят, как правило, порог своим возможностям и считают, что его невозможно преодолеть Обидчивы при вынесении негативной оценки им, их характеристикам или личностным качествам, проявляют к оценке равнодушие

#### Духовное удовлетворение

(+) Стремление человека к получению морального удовлетворения во всех сферах жизни. Такие люди считают, как правило, что самое важное в жизни - делать только то, что интересно и что приносит внутреннее удовлетворение Идеалистичность во взглядах, приверженность к соблюдению этических норм в поведении и детальности.

(-) Практикум. Поиск конкретной выгоды от взаимных отношений, результатов деятельности. Циничность, пренебрежение общественным мнением, общественными нормами

## **Креативность**

(+) Стремление человека к реализации своих творческих возможностей, внесению раз личных изменений во все сферы своей жизни. Стремление избегать стереотипов и разнообразить свою жизнь. Такие люди устают от размерного хода своей жизни и всегда стараются внести в нее что-то новое. Характерны изобретательность и увлеченность в самых обыденных ситуациях

(-) Подавленность творческих наклонностей, стереотипность поведения и деятельности. Консерватизм, следование уже устоявшимся нормам и ценностям. Раздражает отсутствие привычного. Возможна ностальгия по прежним временам

## **Активные социальные контакты**

(+) Стремление человека к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми. Для таких людей, как правило, значимы все аспекты человеческих взаимоотношений, они часто убеждены в том, что самое ценное в жизни - это возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми. Часто дружелюбны, общительны, непринужденны в общении, эмпатичны, социально активны

(-) Нерешительность в общении с незнакомыми людьми, отсутствие спонтанности в высказывании, недоверие другим людям, нежелание быть открытым

## **Собственный престиж**

(+) Стремление человека к признанию, уважению, одобрению со стороны других, как правило, наиболее значимых лиц, к чьему мнению он прислушивается в наибольшей степени и на чье мнение он ориентируется, в первую очередь, в своих суждениях, поступках и взглядах. Нуждается в социальном одобрении своего поведения. Самонадеян, категоричен в ситуации взаимодействия с людьми, зависимыми от него. Честолюбив.

(-) Человек не видит разницы в одобрении его поступков людьми с разными социальными статусами. Уступчив, избегает неудач, конфликтов. Лишен притязаний на статус лидера.

## **Достижения**

(+) Стремление человека к достижению конкретных и ощутимых результатов в различные периоды жизни. Такие люди, как правило, тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе и считая, что главное

- добиться этих целей. Часто большое количество жизненных достижений служит для таких людей основанием для высокой самооценки.

( - ) Безразличие к достижениям. Зависимость от того, как складываются внешние ситуации. Основное кредо "Поживем-увидим". Такие люди отличаются часто постановкой ближайших, конкретных целей. Иногда проявляют бессилие в стремлении достичь какую-либо дальнюю перспективную цель.

### **Высокое материальное положение**

(+) Стремление человека к возможно более высокому уровню своего материального благосостояния, убежденность в том, что материальный достаток является главным условием жизненного благополучия. Высокий уровень материального благосостояния для таких людей часто оказывается основанием для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки.

(-) Равнодушие к материальному достатку. Игнорирование материального достатка как ценности, к которой надо стремиться. Иногда характеризуется тенденцией к маргинальности.

### **Сохранение собственной индивидуальности**

(+) Стремление человека к независимости от других людей. Такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни - это сохранить неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни, стремясь как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций. Часто не доверяют авторитетам. Возможно яркое проявление таких черт, как высокий уровень самооценки, конфликтность, девиация поведения.

(-) Стремление к конформности, замкнутости, главное - не быть "белой вороной". Такие люди считают, что "выскочки" - люди невоспитанные, от которых можно ожидать непредсказуемых поступков. Такие люди не любят брать на себя ответственность.

## **2. Интерпретация данных по шкалам жизненных сфер**

### **Сфера профессиональной жизни**

(+) Высокая значимость для человека сферы его профессиональной деятельности. Они отдают много времени своей работе, включаются в решение всех производственных проблем, считая при этом, что

профессиональная деятельность является главным содержанием жизни человека.

### **Сфера обучения и образования**

(+) Стремление человека к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора. Они считают, что главное в жизни - это учиться и получать новые знания.

### **Сфера семейной жизни**

(+) Высокая значимость для человека всего того, что связано с жизнью его семьи, отдают много сил и времени решению проблем своей семьи, считая, что главное в жизни - это благополучие в семье.

### **Сфера общественной жизни**

(+) Высокая значимость для человека проблем жизни общества. Такие люди вовлекаются в общественно-политическую жизнь, считая, что самое главное для человека - это его политические убеждения.

### **Сфера увлечений**

(+) Высокая значимость для человека его увлечений, хобби. Такие люди отдают своему увлечению все свободное время и считают, что без увлечения жизнь человека во многом неполноценна.

### **Сфера физической активности**

(+) Отражает значимость физической активности и физической культуры как элемента общей культуры для человека. Такие люди считают, что физическая культура необходима для гармонизации жизни человека, что необходимо уметь чередовать интеллектуальную деятельность с физической, что красота и внешняя привлекательность связаны часто со здоровым образом жизни, с физкультурой и спортом.

(-) По всем сферам говорит о незначимости или малой значимости данных сфер для отдельных людей. Это часто связано с возрастным периодом жизни и со степенью удовлетворенности тех или иных потребностей.

## **3. Интерпретация данных по шкалам ценностей внутри жизненных сфер**

### **Сфера профессиональной жизни**

#### **Развитие себя**



(+) Стремление к наиболее полной реализации своих способностей в сфере проф. жизни и к повышению своей квалификации. Заинтересованность в информации о своих проф. способностях и возможностях их развития. Требовательность к себе и своим проф. обязанностям.

(-) Данный показатель характеризует личности, которые стремятся к ограничению своей активности. При достижении каких-либо значимых результатов сразу успокаиваются, предпочитают «почивать на лаврах». Часто обидчивы при негативной оценке их профессиональных способностей.

### **Духовное удовлетворение**

(+) Стремление иметь интересную, содержательную работу или профессию. Для таких людей характерно желание как можно глубже проникнуть в предмет труда, получение морального удовлетворения от самого процесса работы и в меньшей степени от результата работы.

(-) Стремление к прагматичности, поиску конкретной выгоды от профессиональной деятельности. Иногда такие люди бывают неприкрыто циничны, открыто говорят о своих меркантильных интересах в ситуации выполнения каких-либо операций и видов профдеятельности.

### **Креативность**

(+) Стремление внести элемент творчества в сферу своей профессиональной деятельности. Человеку быстро становится скучно от привычных способов организации и методов работы. Для таких людей характерно постоянное желание вносить в работу различные изменения и усовершенствования. Как правило, это люди увлекающиеся и изобретательные.

(-) Стремление к консервативности, стабильности, следованию должностным инструкциям. Всякие нововведения в области методов и организации деятельности таких людей, как правило, раздражают, вызывают нежелание работать.

### **Активные социальные контакты**

(+) Стремление к коллегиальности в работе, к делегированию полномочий, установлению благоприятных взаимоотношений с коллегами по работе. Характерна значимость факторов социально-психологического климата коллектива, атмосфера доверия.

(-) Стремление к индивидуализации деятельности. Отсутствие доверия во взаимоотношениях с членами трудового коллектива, стремление к

поддержанию отношений в чисто корпоративных рамках. Такие люди не поддерживают своих коллег в ситуациях, когда это необходимо. Придерживаются мнения – каждый за себя.

### **Собственный престиж**

(+) Стремление человека иметь работу или профессию социально одобряемую. Человек, как правило, заинтересован во мнении других людей относительно своей работы и профессии и стремится добиться признания в обществе путем выбора наиболее социально одобряемой работы или профессии.

(-) В силу различных обстоятельств выбирает себе такую работу и профессию, которую определяют человеку его желание и способности и другие внутренние характеристики, или внешняя неблагоприятная ситуация, «лишь бы что-нибудь».

### **Достижения**

(+) Стремление достигать конкурентных и ощутимых результатов в своей профессиональной деятельности. Часто для повышения самооценки. Для таких людей часто характерно тщательное планирование всей работы и получение удовлетворения не от процесса, а от результата деятельности.

(-) В зависимости от других показателей (например, духовное удовлетворение, креативность или развитие себя) данная оценка характеризует человека либо увлеченного процессом работы, не заботясь о собственных достижениях, либо человека с недостатками в волевой сфере.

### **Высокое материальное положение**

(+) Стремление иметь работу или профессию, гарантирующую высокую зарплату, другие виды материального благополучия. Склонность сменить работу, специальность, если она не приносит желаемого уровня материального благополучия.

( - ) Выбор профессии связан либо с идеалистической направленностью личности, с его креативностью, целеустремленностью, связанной с моральным удовлетворением от своей работы, либо с далеко идущими перспективами в будущем, связанными с собственным престижем или достижениями (высокие показатели по данным ценностям).

### **Сохранение собственной индивидуальности**

(+) Стремление посредством своей профдеятельности «выделяться из толпы» Такие люди стараются иметь работу или профессию, которая могла бы подчеркнуть индивидуальное своеобразие и неповторимость (например, выбрать необычную, редкую профессию).

(-) Стремление найти такую работу и специальность, чтобы она обеспечила надежность существования («лучше синица в руках») Такие люди считают, что профессия - признак стабильности, а работа - не главное место, где необходимо самоутвердиться и самовыразиться.

## **Сфера обучения и образования**

### **Развитие себя**

(+) Стремление повышать уровень своего образования ради развития себя как личности и своих способностей. Такие люди характеризуются заинтересованностью в оценке себя как личности и своих знаний, умений, способностей. Попытка к изменению к лучшему.

(-) Стремление к получению определенного результата, свидетельствующего о достижении определенного уровня образования, или полное игнорирование образования как фактора, способствующего развитию себя.

### **Духовное удовлетворение**

(+) Стремление как можно больше узнать по изучаемой дисциплине, в результате -получить моральное удовлетворение Люди отличаются сильно развитой познавательной потребностью, стремлением повышать уровень своего образования.

(-) Характеризуются низкой познавательной активностью в силу отсутствия познавательного мотива Стремление достичь конкретного, сугубо практического результата.

### **Креативность**

(+) Стремление найти что-то новое в изучаемой дисциплине, внести свой вклад в определенную область знаний Характеризует желание самому ответить на те вопросы, которые являются спорными, неизвестными в данной науке (участие в работе научных обществ. в научных экспериментах и т.д.).

(-) Стремление выучить основной материал по изучаемой дисциплине и отличиться в пределах заданных рамок. Такие люди часто демонстрируют

стереотипность времени тех или иных проблем, негибкость, неспособность отойти от образца.

### **Социальные контакты**

(+) Стремление идентифицировать себя с определенной социальной группой  
Желание достигнуть определенного уровня образования, чтобы войти в тесные контакты с представителями данной социальной группы.

(-) Стремление к ограничению любых контактов, независимо от принадлежности к той или иной социальной группе.

### **Собственный престиж**

(+) Стремление человека иметь такой уровень образования, который высоко ценится обществом. Такие люди заинтересованы во мнении других людей относительно своего образования или стремления достичь определенного уровня образования.

(-) Безразличие к целям обучения и образования. Такие люди стараются найти поддержку таких же, как они утверждают во мнении, что важно не образование (точнее его уровень), а какие-либо другие характеристики личности, ее умения и навыки.

### **Достижения**

(+) Стремление добиться как конкретного результата своего образовательного процесса (диплом, защита диссертации), так и других жизненных целей, достижение которых зависит от уровня образования  
Стремление все тщательно спланировать на каждом этапе, повысить свою самооценку.

(-) Стремление к самодостаточности в сфере обучения на каком-либо этапе жизненного пути связанном с другими жизненными целями и высокой самооценкой.

### **Высокое материальное положение**

(+) Стремление достичь такого уровня образования, который позволит иметь высокую зарплату и другие виды материальных благ  
Желание повышать уровень своего образования, выбирать учебное учреждение, если существующие положение дел не приносит желаемого материального благополучия.

(-) Стремление в сфере образования достичь другие цели, отличные от материальных. Чаще всего показатель связан с идеалистической направленностью личности и сложившейся внешней ситуаций (например, заставили учиться).

### **Сохранение собственной индивидуальности**

(+) Стремление построить процесс образования, чтобы он максимально соответствовал всем особенностям личности. Желание быть оригинальным, демонстрировать свои жизненные принципы. Характерна экзальтированность в поведении.

(-) Стремление к конфликтности, «как все, так и я», главное - отличиться в срок и не быть отстающим учеником, студентом и т. п.

### **Сфера семейной жизни**

#### **Развитие себя**

(+) Стремление изменять к лучшему различные особенности своего характера, своей личности в семейной жизни. Заинтересованность в информации и оценке своих личных особенностей.

(-) Стремление к закреплению собственных позиций в семье. Нежелание исправлять те личные свойства, которые доставляют беспокойство членам семьи.

#### **Духовное удовлетворение**

(+) Стремление к глубокому взаимопониманию со всеми членами семьи, духовной близости с ними. В супружестве ценят настоящую любовь, считают ее главным условием семейного благополучия.

(-) Стремление иметь семью, чтобы было все, как у всех, или не хуже, чем у других. Строят брак по расчету. Брачный контракт - залог существования семьи.

### **Креативность**

(+) Стремление к всякого рода изменениям в своей семейной жизни и внесению в нее чего-то нового. Такие люди стараются разнообразить и жизнь своей семьи (сменить обстановку в квартире, придумать вид семейного отдыха и т.п.).

(-) Стремление к сохранению консервативных традиций, норм и правил семейной жизни.

### **Активные социальные контакты**

(+) Стремление к определенной структуре взаимоотношений в семье, к тому, чтобы каждый член семьи, занимал какую-либо социальную позицию и выполнял строго определенные функции. Ценятся активные словесные методы воспитания детей и взаимодействия с целью взаимопонимания между членами семьи.

(-) Стремление к индивидуальному в семье Возможно чисто потребительское отношение с целью удовлетворить свои потребности. В такой семье нет разграничения социальных ролей и функций.

### **Собственный престиж**

(+) Стремление строить так свою семейную жизнь, чтобы обеспечить признание со стороны окружающих Заинтересованность в мнении о различных аспектах своей семейной жизни.

(-) Не нуждается в одобрении своих поступков в семейной сфере. Иногда незначимость показателя говорит о незначимости данной сферы.

### **Достижения**

(+) Стремление к тому, чтобы в семейной жизни добиваться каких-либо реальных результатов (как можно раньше научить детей писать). Заинтересованность в информации о семейной жизни других людей с целью сравнения весомости достижений своей семьи и других семей.

(-) Стремление уступить активность в достижении результатов другим людям другим членам семьи и т.д. Безразличное отношение к результатам в своей семье, отсутствие интереса к опыту других семей.

### **Высокое материальное положение**

(+) Стремление к наиболее высокому уровню материального достатка своей семьи. Такие люди считают, что семейное благополучие заключается, прежде всего, в хорошей обеспеченности семьи.

(-) Игнорирование материального достатка как ценности, к которой должны стремиться члены семьи Тенденции к поиску других основ, объединяющих семью.

## **Сохранение собственной индивидуальности**

(+) Стремление строить свою жизнь, ориентируясь лишь на собственные взгляды, желания убеждения Старания сохранить свою независимость даже от членов своей семьи (Иногда из-за негативного опыта своей генерализованной семьи).

(-) Стремление строить коллективистскую семью, основанную на взаимопонимании и взаимозависимости.

## **Сфера общественной жизни**

### **Развитие себя**

(+) Стремление как можно полнее реализовать и развивать свои способности в сфере общественно-политической жизни. Особая заинтересованность в информации о своих способностях и возможностях в данной сфере с целью их дальнейшего совершенствования. Стремление к новому идеалу.

(-) Стремление достичь каких либо успехов в данной сфере путем минимизации затрат со своей стороны. Требовательность уважения к себе такому, какой есть. Такие люди считают, что необходимо приспособливаться к обстоятельствам, а не тратить время на совершенствование.

### **Духовное удовлетворение**

(+) Стремление к моральному удовлетворению от процесса своей общественной деятельности.

(-) Стремление к получению практической выгоды от результата своей общественно политической деятельности, причем стараться достичь этого результата любыми путями.

### **Креативность**

(+) Стремление внести разнообразие в свою общественную деятельность. Такие люди быстро откликаются на любые изменения, происходящие в общественно-политической жизни Занимаясь общественной деятельностью они стараются изменить привычные методы ее про ведения, вносить что-то новое.

( - ) Стремление к стабильности, незыблемости позиций, чтобы не сломать в привычной жизни отлаженного механизма проведения общественно-политического мероприятия.

## **Активные социальные контакты**

(+) Стремление реализовать свою социальную направленность через активную общественную жизнь. Желание занять такое место в структуре общественной жизни, которое обеспечивало бы более тесный контакт с определенным кругом лиц и давало бы возможность взаимодействовать с ним в общественной жизни.

(-) Незаинтересованность в широком круге социальных контактов в сфере общественно-политической жизни в силу различных обстоятельств, как личностных характеристик (замкнутость, конфликтность, подозрительность и недоверчивость к людям), так и внешне складывающейся социальной ситуации.

## **Собственный престиж**

(+) Стремление придерживаться наиболее распространенных взглядов на общественно-политическую жизнь. Активное участие в разговорах на общественно политические темы, высказывание, как правило, не собственного мнения, а мнений своих авторитетов.

(-) Стремление к деполитизации. Игнорирование авторитетов в общественно-политической жизни. Недоверие к объективности людей в общественно-политических вопросах.

## **Достижения**

(+) Стремление добиваться прежде всего реальных и конкретных результатов в своей общественно-политической жизни, зачастую ради повышения своей самооценки Люди такого типа четко планируют свою общественную работу, ставят конкретные цели на каждом этапе и стремятся любыми методами их достичь. Карьеризм в лучшем смысле способствует эффективности деятельности в данной сфере. Карьеризм в негативном плане - получение результата за счет других, за счет подавления чужих интересов.

(-) Характеризует отсутствие целеустремленности в данной сфере. Нежелание реализовать себя как общественного деятеля. Самостоятельность в плане самооценки. Незаинтересованность в чужом авторитетном мнении относительно своих способностей.

## **Высокое материальное положение**

(+) Стремление заниматься общественно-политической деятельностью ради материального вознаграждения за нее Активное участие в мероприятиях,



если они могут принести денежное вознаграждение и другие виды материального благополучия.

(-) Стремление к общественно политической деятельности как к делу восстановления социальной справедливости, презрительное отношение к денежному вознаграждению в благородном деле.

### **Сохранение собственной индивидуальности**

(+) Стремление не попасть под влияние общественно-политических взглядов других людей. Ценой является та общественно-политическая позиция, которую не занимает никто, кроме него, а часто не имеют значения никакие общественно-политические взгляды. Возможно снисходительное или даже одобрительное отношение к всякого рода неформальным, скандальным организациям.

(-) Стремление не выделяться в своих общественно-политических взглядах от мнения большинства, поддерживать официальную точку зрения. Позиция «быть как все» - главная позиция в данной сфере.

### **Сфера увлечений**

#### **Развитие себя**

(+) Стремление человека использовать свое хобби для лучшей реализации своих потенциальных возможностей. Такие люди не ограничиваются, как правило, лишь одним видом увлечения и стараются попробовать свои силы в различных занятиях.

(-) Отсутствие стремления чем-либо увлекаться, чтобы расширить свои кругозор, умения, навыки. Такие люди имеют, как правило, увлечение на уровне влечения и занимаются им нерегулярно или рассматривают его чисто теоретически.

#### **Духовное удовлетворение**

(+) Стремление человека иметь такое увлечение, которому можно отдать все свободное время, стараясь глубже проникнуть в сам предмет увлечения. Получение удовлетворения от процесса своего занятия, нежели от его результатов. Гуманистическая направленность личности.

(-) Стремление к прагматическим целям самого разного толка в своем увлечении.

## **Креативность**

(+) Стремление человека увлекаться таким занятием, которое предоставляет широкие возможности для творчества, внесение разнообразия в сферу своего увлечения. Очевидны усилия изменить что-либо в предмете своего увлечения, внести в него что-то новое.

(-) Подавленность творческих наклонностей, стремление делать все по образцу, не внося ничего нового при создании предметов своего увлечения.

## **Активные социальные контакты**

(+) Стремление реализовать свою социальную направленность посредством своего увлечения. Склонность увлекаться теми занятиями, которые имеют коллективный характер. Желание найти единомышленников и взаимодействовать с ними в своем увлечении.

(-) Стремление к индивидуальным тенденциям в увлечении. Нежелание вступать в активные социальные контакты по поводу досуга и хобби. Часто нерешительность и сомнение в своих способностях мешают контактам с незнакомыми людьми, имеющими те же увлечения, что и данный человек.

## **Собственный престиж**

(+) Стремление в свободное время заниматься тем, что может служить основанием его высокой оценки другими людьми. Стремление ориентироваться на мнение значимых для него людей, как проводить свое свободное время (отпуск, часы досуга, хобби), и проводить его так, как делают они.

(-) Стремление опираться только на собственное мнение относительно того, как проводить свое свободное время, часто связано с завышенной самооценкой и игнорированием авторитетов.

## **Достижения**

(+) Стремление человека ставить конкретные цели в сфере своего увлечения и добиваться их. Характерны заинтересованность в информации о достижениях других людей в их увлечениях с целью убедиться, что они не хуже, а, может быть, и лучше других.

(-) Самодостаточность. Отсутствие заинтересованности во мнении других людей, отсутствие планирования и достижения определенных целей в своем хобби.

## **Высокое материальное положение**

(+) Стремление в свободное время заниматься тем, что может принести материальную пользу. Увлечения носят чисто прагматический характер (например, продукты увлечения можно продать, обменять и т.п.).

(-) Стремление заниматься в свободное время тем, что несет отдых от повседневных забот, эстетическое удовольствие, моральное удовлетворение.

## **Сохранение собственной индивидуальности**

(+) Стремление человека к тому, чтобы увлечение помогало подчеркнуть, выразить свою индивидуальность. Увлеченность какими-либо очень редкими, необычными занятиями создавать вещи, которых нет ни у кого другого.

(-) Стремление следовать в увлечениях моде, характерной для общества в данный момент. Желание идентифицировать себя с другими и быть удовлетворенным тем, что у него, как у всех.

## **Сфера физической активности**

### **Развитие себя**

(+) Стремление к совершенствованию своей физической формы, заинтересованность в информации со стороны других людей о своих способностях и физических возможностях. Критическая самооценка в данной области.

(-) Нежелание прислушиваться к критической оценке со стороны других людей своих способностей и возможностей в данной сфере. Самодостаточность. Сравнение себя с другими людьми, физическое развитие которых ниже, чем у данного человека и, на этой основе, самоуспокоенность, нежелание проявлять активность в совершенствовании своих физических способностей.

## **Духовное удовлетворение**

(+) Стремление выбрать такой вид физической активности, который приносил бы моральное удовлетворение. Получение удовольствия от процесса своего занятия большее, нежели от получения результатов в данной деятельности

( - ) Стремление к поиску практической выгоды от занятий спортом и другими видами физической активности. Игнорирование этических и

эстетических чувств, возникающих в процессе занятий физической культурой.

### **Креативность**

(+) Стремление внести разнообразие в свои занятия физкультурой и спортом, внести оригинальность в комплекс упражнений, тренировок.

( - ) Стремление к стабильности, привычности в своих занятиях в данной сфере. Нежелание ничего менять. Раздражение нестандартной ситуацией игр, соревнований Четкое разделение понятий «по правилам» - «не по правилам».

### **Активные социальные контакты**

(+) Стремление к командным видам спорта, групповым тренировкам Получение удовлетворения от занятий в группе знакомых, друзей по команде, по секции, по виду спорта Даже утренняя пробежка рядом с незнакомым человеком скрашивает время.

(-) Стремление к индивидуальным видам спорта, к индивидуальным занятиям в области физической культуры. Такие люди не видят необходимости обмениваться во время занятий спортом словами, они им кажутся излишними.

### **Собственный престиж**

(+) Стремление быть лучшим по своим физическим данным в глазах авторитетных людей Стремление добиться признания своих успехов и одобрения у людей с высоким статусом и высоким уровнем компетентности в данной сфере.

(-) Отсутствие стремления к одобрению своих способностей в сфере физической активности Человек не претендует на уважение за свои спортивные заслуги, физические данные Часто спорт отсутствует вообще в жизни такого человека.

### **Достижения**

(+) Стремление к значимому результату, планируя заранее свою деятельность в сфере физической активности Заинтересованность в информации, какие успехи имеют другие, и стремление приумножить свои Характерны целеустремленность и предприимчивость в данной сфере.

(-) Характеризует человека с большим желанием достижения цели иметь значительные результаты в сфере физической активности, но бессилием в

стремлении их достижения. Часто самодостаточен, не нуждается в достижениях в данной сфере.

### **Высокое материальное положение**

(+) Стремление добиться материальной выгоды из своих занятий в сфере физкультуры и спорта, физической выносливости, работоспособности.

(-) Игнорирование материальных ценностей, особенно если они даются тяжелым физическим трудом. Такие люди считают, что здоровье нужно беречь, а физический труд не оправдывает приобретенные материальные блага.

### **Сохранение собственной индивидуальности**

(+) Стремление заниматься таким видом физической активности, чтобы занятие помогало выразить индивидуальность человека. Увлеченность редкими видами спорта. В процессе занятий могут отличаться упрямством с целью выделяться среди других, нежеланием заниматься в команде, в группе в той же целью.

(-) Стремление придерживаться современных модных тенденций в данной сфере, не выделяться ничем особенным.

### **Таблицы для нормирования результатов в стены**

#### **Ориентировочные нормы для шкал жизненных ценностей (мужчины 26-60 лет)**

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	25 и менее	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50 и более
Духовное удовлетворение	28 и менее	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53 и более
Креативность	25 и менее	26-28	29-31	32-34	35-36	37-39	40-42	43-45	46-47	48 и более
Активные социальные контакты	24 и менее	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49 и более
Собственный престиж	22 и менее	23-25	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47 и более
Достижения	27 и менее	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-50	51 и более
Высокое материальное положение	28 и более	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53 и более
Сохранение собственной индивидуальности	23 и менее	24-27	28-30	31-34	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52 и более

## Ориентировочные нормы для шкал жизненных сфер (мужчины 26-60 лет)

нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	43 и менее	44-47	48-50	51-54	55-57	58-61	62-64	65-68	69-72	73 и более
Обучение и образование	35-и менее	36-40	41-46	47-51	52-56	57-61	62-66	67-72	73-77	78 и более
Семейная жизнь	36 и менее	37-40	41-43	44-47	48-51	52-54	55-58	59-61	62-65	66 и более
Общественная жизнь	30 и менее	31-35	36-39	40-43	44-48	49-52	53-57	58-61	62-66	67-и более
Увлечения	29 и менее	30-34	35-38	39-42	43-47	48-51	52-55	56-60	61-64	65 и более
Физическая активность	17 и менее	18-23	24-28	29-34	35-40	41-46	47-52	53-58	59-64	65 и более

## Ориентировочные нормы для шкал жизненных ценностей (женщины 26-55 лет)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	24 и менее	25-26	27-29	30-32	33-35	36-37	38-40	41-43	44-45	46 и более
Духовное удовлетворение	27 и менее	28-31	32-34	35-37	38-40	41-44	45-7	48-50	51-53	54 и более
Креативность	21 и менее	22-24	25-28	29-31	32-34	35-37	38-41	42-44	45-47	48 и более
Активные социальные контакты	25 и менее	26-28	29-31	32-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51 и более
Собственный престиж	20 и менее	21-23	24-27	28-30	31-34	35-37	38-41	42-45	46-48	49 и более
Достижения	24 и менее	25-27	28-30	31-32	33-35	36-38	39-41	42-43	44-46	47 и более
Высокое материальное положение	26 и менее	27-30	31-33	34-37	38-40	41-44	45-47	48-51	52-54	55 и более
Сохранение собственной индивидуальности	20 и менее	21-23	24-27	28-30	31-33	34-37	38-40	41-44	45-47	48 и более

### Ориентировочные нормы для шкал жизненных сфер (женщины 26-55 лет)

нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	45 и менее	46-48	49-51	52-54	55-57	58-60	61-63	64-66	67-69	70 и более
Обучение и образование	35 и менее	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-66	67-71	72-76	77 и более
Семейная жизнь	40 и менее	41-44	45-47	48-50	51-53	54-56	57-59	60-63	64-66	67 и более
Общественная жизнь	25 и менее	26-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	53-57	58-61	62 и более
Увлечения	24 и менее	25-29	30-34	35-40	41-45	46-50	51-56	57-61	62-66	67 и более
Физическая активность	13 и менее	14-19	20-25	26-30	31-36	37-42	43-47	48-53	54-59	60 и более

### Ориентировочные нормы для шкал жизненных ценностей (мужчины 17-25 лет)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	28 и менее	29-31	32-34	35-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-53	54 и более
Духовное удовлетворение	30 и менее	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 и более
Креативность	24 и менее	25-27	28-30	31-33	34-37	38-40	41-43	44-46	47-50	51 и более
Активные социальные контакты	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-40	41-43	44-46	47-49	50-51	52 и более
Собственный престиж	25 и менее	26-28	29-32	33-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52 и более
Достижения	30 и менее	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55 и более
Высокое материальное положение	31 и более	32-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-52	53-55	56-59	60 и более
Сохранение собственной индивидуальности	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52-54	55 и более

### Ориентировочные нормы для шкал жизненных сфер (мужчины 17-25 лет)

нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	46 и менее	47-49	50-52	53-56	57-59	60-63	64-66	67-70	71-73	74 и более
Обучение и образование	46 и менее	47-49	50-53	54-57	58-60	61-64	65-68	69-71	72-75	76 и более
Семейная жизнь	38 и	39-42	43-46	47-50	51-54	55-58	59-62	63-65	66-	70 и

	менее								69	более
Общественная жизнь	36 и менее	37-40	41-45	46-49	50-54	55-58	59-63	64-67	68-72	73 и более
Увлечения	33 и менее	34-37	38-42	43-46	47-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70 и более
Физическая активность	27 и менее	28-32	33-37	38-42	43-48	49-53	54-58	58-63	64-69	70 и более

### Ориентировочные нормы для шкал жизненных ценностей (женщины 17-25 лет)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-53	54 и более
Духовное удовлетворение	33 и менее	34-35	36-38	39-41	42-43	44-46	47-49	50-51	52-54	55 и более
Креативность	22 и менее	23-26	27-29	30-33	34-36	37-39	40-43	44-46	47-50	51 и более
Активные социальные контакты	30 и менее	31-33	34-36	37-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-52	53 и более
Собственный престиж	25 и менее	26-28	29-31	32-35	36-38	39-41	42-45	46-8	49-51	52 и более
Достижения	28 и менее	29-31	32-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52-54	55 и более
Высокое материальное положение	30 и менее	31-34	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52-55	56-58	59 и более
Сохранение собственной индивидуальности	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-54	55 и более

### Ориентировочные нормы для шкал жизненных сфер (женщины 17-25 лет)

нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	46 и менее	47-49	50-53	54-56	57-59	60-63	64-66	67-69	70-73	74 и более
Обучение и образование	46 и менее	47-50	51-53	54-57	58-60	61-64	65-68	69-71	72-75	76 и более
Семейная жизнь	40 и менее	41-43	44-47	48-50	51-54	55-57	58-61	62-64	65-68	69 и более
Общественная	36 и	37-40	41-45	46-49	50-54	55-58	59-63	64-67	68-	73 и



жизнь	менее								72	более
Увлечения	33 и менее	34-37	38-42	43-6	47-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70 и более
Физическая активность	26 и менее	27-32	33-37	38-42	43-48	49-53	54-59	60-64	65-69	70 и более

### *Вопросы (задания) для самостоятельной работы*

По результатам тестирования студенты составляют эссе, посвященное самооценке проанализированных индивидуальных качеств.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭССЕ, СОСТАВЛЕННОГО СТУДЕНТОМ ПО ТЕМЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

### **1. Отлично (5 баллов)**

Эссе составлено по существу, грамотно, не содержит посторонней информации, стилистических и фактических ошибок, соответствует предложенному объему в 1,5-2 страницы рукописного текста, полностью отражает все заявленные вопросы.

### **2. Хорошо (4 балла)**

Эссе составлено по существу, в целом грамотно, может содержать некоторую постороннюю информацию, отдельные непринципиальные фактические ошибки и/или стилистические погрешности, в основном отражает все заявленные вопросы.

### **3. Удовлетворительно (3 балла)**

Эссе в целом составлено по существу, но отражает не все заявленные вопросы; слишком коротко или, напротив, слишком длинно, за счет включения информации, не относящейся к сути заявленных вопросов; содержит серьезные фактические ошибки и/или стилистические погрешности.

### **4. Неудовлетворительно (2 балла)**

Эссе не составлено, либо не отражает существа заявленных вопросов; составлено безграмотно; содержит фактические ошибки, носящие принципиальный характер.

### **Тема 3. Личные цели и их использование в профессиональной деятельности**

На занятии проводится просмотр видеофильмов: фильма Натальи Грейс "Постановка целей и их достижение" (60 минут) и фильма "Постановка целей по модели SMART" (20 минут).

В групповой дискуссии обсуждаются представленные видеоматериалы.

Студентам предлагается выполнить практическое упражнение: описать свои личные цели на 1 месяц, на 1 год, на 5 лет. Результаты также обсуждаются в групповой дискуссии.

По результатам проведенного занятия студенты составляют эссе, в котором отражают свои жизненные цели на данные промежутки времени.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭССЕ, СОСТАВЛЕННОГО СТУДЕНТОМ ПО ТЕМЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

#### **1. Отлично (5 баллов)**

Эссе составлено по существу, грамотно, не содержит посторонней информации, стилистических и фактических ошибок, соответствует предложенному объему в 1,5-2 страницы рукописного текста, полностью отражает все заявленные вопросы.

#### **2. Хорошо (4 балла)**

Эссе составлено по существу, в целом грамотно, может содержать некоторую постороннюю информацию, отдельные непринципиальные фактические ошибки и/или стилистические погрешности, в основном отражает все заявленные вопросы.

#### **3. Удовлетворительно (3 балла)**

Эссе в целом составлено по существу, но отражает не все заявленные вопросы; слишком коротко или, напротив, слишком длинно, за счет включения информации, не относящейся к сути заявленных вопросов; содержит серьезные фактические ошибки и/или стилистические погрешности.

#### **4. Неудовлетворительно (2 балла)**

Эссе не составлено, либо не отражает существа заявленных вопросов; составлено безграмотно; содержит фактические ошибки, носящие принципиальный характер.

## Темы докладов

1. Классификация личных целей.
2. Препятствия в достижении личных целей (внешние и внутренние)
3. Реалистичные и нереалистичные личные цели.
4. Ложные цели.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫСТУПЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ С ДОКЛАДАМИ

- **Оценки «отлично»** заслуживает доклад, полностью соответствующий заявленной теме, сделанный хорошим научным языком и выполненный в пределах регламента (10-15 минут). Доклад должен сопровождаться показом правильно оформленных слайдов, отличающихся хорошей наглядностью и удобных для восприятия аудитории.
- **Оценки «хорошо»** заслуживает доклад, в целом соответствующий заявленной теме, выполненный в пределах регламента (10-15 минут) или с небольшими от него отклонениями, или содержащий фактические ошибки, не носящие принципиального характера. Доклад должен сопровождаться показом слайдов, отличающихся достаточной наглядностью и доступных для восприятия аудитории.
- **Оценки «удовлетворительно»** заслуживает доклад, в целом соответствующий заявленной теме, но с некоторыми отклонениями от нее или с существенными отклонениями от регламента, а также содержащий существенные фактические ошибки, либо трудный для восприятия аудитории вследствие бессистемной подачи материала и/или ненаучного языка докладчика. Доклад должен сопровождаться показом слайдов, отличающихся достаточной наглядностью.
- **Оценки «неудовлетворительно»** заслуживает должным образом не подготовленный доклад, или доклад, не соответствующий заявленной теме; доклад, содержащий фактические ошибки, носящие принципиальный характер, при игнорировании регламента, не сопровождаемый показом слайдов или с показом некачественно выполненных слайдов, недоступных восприятию аудитории.

## Тема 4. Мотивация и способы влияния на нее

На занятии проводится самообследование при помощи тестовой методики.

## **Тест-опросник А. Мехрабиана**

### **Описание методики**

Модификация теста-опросника А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения (ТМД) предложена М.Ш. Магомед-Эминовым. ТМД предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует. Методика применяется для исследовательских целей при диагностике мотивации достижения у старших школьников и студентов. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы — мужскую (форма А) и женскую (форма Б).

### **Процедура проведения**

#### **Инструкция**

Вам предлагается ряд утверждений, определяющих отношение человека к некоторым жизненным ситуациям. Оцените степень своего согласия или несогласия с каждым из утверждений. Для каждого утверждения проставьте отметку в колонке, соответствующей вашему выбору:

- + 3 — полностью согласен;
- +2 — согласен;
- + 1 — скорее согласен, чем не согласен;
- 0 — нейтрален;
- 1 — скорее не согласен, чем согласен;
- 2 — не согласен;
- 3 — полностью не согласен.

Не тратьте время на обдумывание, давайте тот ответ, который первым приходит в голову, поскольку при обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не содержательный анализ ответов по отдельным пунктам. Каждое следующее утверждение читайте только после того, как оценили предыдущее, постарайтесь ничего не пропускать. Свободно и искренне выражайте свое мнение.

Обработка результатов

За каждый ответ испытуемый получает определенное количество баллов. Подсчет баллов производится с помощью ключей простым суммированием. К каждой форме опросника прилагается собственный ключ.

#### **Ключ к форме А**

№ п/п							
	+3	+2	1	0	-1	-2	-3

1	7	6	5	4	3	2	1
2	1	2	3	4	5	6	7
3	7	6	5	4	3	2	1
4	1	2	3	4	5	6	7
5	7	6	5	4	3	2	1
6	1	2	3	4	5	6	7
7	7	6	5	4	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1
9	1	2	3	4	5	6	7
10	7	6	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5	6	7
12	1	2	3	4	5	6	7
13	7	6	5	4	3	2	1
14	7	6	5	4	3	2	1
15	1	2	3	4	5	6	7
16	1	2	3	4	5	6	7
17	7	6	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5	6	7
19	7	6	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	6	7
21	7	6	5	4	3	2	1
22	1	2	3	4	5	6	7
23	1	2	3	4	5	6	7
24	7	6	5	4	3	2	1
25	1	2	3	4	5	6	7
26	1	2	3	4	5	6	7
27	1	2	3	4	5	6	7
28	7	6	5	4	3	2	1
29	1	2	3	4	5	6	7
30	1	2	3	4	5	6	7
31	7	6	5	4	3	2	1
32	1	2	3	4	5	6	7

### Ключ к форме Б

№ п/п	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	7	6	5	4	3	2	1
2	7	6	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5	6	7
4	7	6	5	4	3	2	1
5	1	2	3	4	5	6	7
6	1	2	3	4	5	6	7
7	7	6	5	4	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1
9	1	2	3	4	5	6	7
10	7	6	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5	6	7
12	1	2	3	4	5	6	7
13	1	2	3	4	5	6	7
14	7	6	5	4	3	2	1
15	1	2	3	4	5	6	7
16	1	2	3	4	5	6	7
17	7	6	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5	6	7

19	7	6	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	6	7
21	7	6	5	4	3	2	1
22	1	2	3	4	5	6	7
23	7	6	5	4	3	2	1
24	1	2	3	4	5	6	7
25	1	2	3	4	5	6	7
26	7	6	5	4	3	2	1
27	1	2	3	4	5	6	7
28	7	6	5	4	3	2	1
29	1	2	3	4	5	6	7
30	1	2	3	4	5	6	7

## Интерпретация результатов

Методика измеряет результирующую тенденцию мотивации, то есть степень преобладания одного из указанных мотивов - стремление к достижению успеха или избегание неудачи. Высокие показатели по тесту означают, что стремление к достижению успеха выражено в большей степени, чем избегание неудачи, низкие - наоборот.

Баллы всех испытуемых выборки ранжируют и выделяют две конкретные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% – мотивом избегания неудачи.

Так же можно воспользоваться следующей суммарной шкалой:

Если эта сумма оказалась в интервале от 165 до 210, то делают вывод о том, что в мотивации достижения успехов у данного испытуемого доминирует стремление к успеху.

Если эта сумма баллов оказалась в пределах от 76 до 164, то делают вывод о доминировании стремления избегать неудачи.

Если сумма баллов оказалась в пределах от 30 до 75, то никакого определенного вывода о доминировании друг над другом мотивации достижения успехов или избегания неудач сделать нельзя.

Бланк для ответов (форма А)

\_\_\_\_\_  
Фамилия, имя, отчество

№		+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасюсь получения плохой							
2	Если бы я должен был выполнять сложное, незнакомое задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку							
3	Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые, знаю, решу							
4	Меня больше привлекает дело, которое не требует							

	напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности							
5	Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что может хорошо получиться							
6	Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой должен сам определять свою роль							
7	Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной							
8	Я предпочел бы важное, трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но нетрудному							
9	Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим							
10	Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого возникают трения с товарищами							
11	Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в игру трудную, требующую размышлений							
12	Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где силы всех участников приблизительно равны							
13	В свободное от работы время я овладеваю какой-нибудь игрой скорее для развития своего умения, чем для отдыха и развлечения							
14	Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как считаю нужным, пусть даже с 50% риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие							
15	Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 1000 у. е. и размер ее может оставаться таким неопределенное время, чем работу, где начальная зарплата равна 500 у. е. и есть гарантия, что не позже чем через 2 года буду получать более 1500 у. е.							
16	Я скорее бы стал играть в команде, чем соревноваться один на один							
17	Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока меня полностью не удовлетворит полученный результат, чем стремиться закончить дело быстро и с меньшим напряжением							
18	На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу вопросам, требующим для ответа высказывания своего мнения							
19	Я скорее бы выбрал дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достичь высоких результатов, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится							
20	После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну (пронесло!), чем порадуюсь хорошей оценке							
21	Если бы я мог вернуться к одному из незавершенных дел, то скорее вернулся бы к делу трудному, чем к легкому							
22	При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно его решить							
23	Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-							

	либо за помощью, чем стану сам продолжать искать выход							
24	После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело							
25	Если есть сомнение в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем приму в нем участие							
26	Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь на его успешное завершение							
27	Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность							
28	Мне больше нравится выполнять сложное, незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверен							
29	Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда формулируют задачу лишь в общих чертах							
30	Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решить аналогичную ей, чем перешел бы к задаче другого типа							
31	Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство							
32	Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить							
Сумма баллов								

Бланк для ответов (форма Б)

Фамилия, имя, отчество

№		+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаюсь получения плохой							
2	Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые, знаю, решу							
3	Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности							
4	Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что может хорошо получиться							
5	Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, где сама должна определять свою роль							
6	Более сильные переживания у меня вызываются скорее страхом неудачи, чем надеждой на успех							
7	Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра							
8	Я предпочла бы важное трудное дело, где вероятность неудачи равна 50%, делу достаточно важному, но нетрудному							
9	Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим							
10	Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого возникают трения с товарищами							
11	После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением							



	вздохну («пронесло!»), чем порадуюсь хорошей оценке							
12	Если бы я собралась играть в карты, то скорее бы сыграла в развлекательную игру, чем в игру трудную, требующую размышлений							
13	Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где силы всех участников приблизительно равны							
14	После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело							
15	Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успехи							
16	В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникают волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство							
17	Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило							
18	Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное							
19	Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить за это же время два-три дела							
20	Если я заболела и вынуждена остаться дома, то использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать							
21	Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и мы решили устроить вечеринку, то предпочла бы сама организовать ее, вместо того, чтобы это сделала какая-нибудь другая							
22	Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-то за помощью, чем стану сама искать выход							
23	Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникают интерес и азарт, чем тревога и беспокойство							
24	Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь на его успешное завершение							
25	Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность							
26	Мне больше нравится выполнять сложное, незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверена							
27	Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы решать еще раз аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа							
28	Я работаю продуктивнее над заданием, когда задачу формулируют лишь в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают, что и как выполнять							
29	Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще теряюсь и впадаю в отчаяние, вместо того, чтобы быстро взять себя в руки и попытаться исправить положение							
30	Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить							
Сумма баллов								

*Вопросы (задания) для самостоятельной работы*

По результатам тестирования студенты составляют эссе, посвященное самооценке проанализированных индивидуальных качеств.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭССЕ, СОСТАВЛЕННОГО СТУДЕНТОМ ПО ТЕМЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

### **1. Отлично (5 баллов)**

Эссе составлено по существу, грамотно, не содержит посторонней информации, стилистических и фактических ошибок, соответствует предложенному объему в 1,5-2 страницы рукописного текста, полностью отражает все заявленные вопросы.

### **2. Хорошо (4 балла)**

Эссе составлено по существу, в целом грамотно, может содержать некоторую постороннюю информацию, отдельные непринципиальные фактические ошибки и/или стилистические погрешности, в основном отражает все заявленные вопросы.

### **3. Удовлетворительно (3 балла)**

Эссе в целом составлено по существу, но отражает не все заявленные вопросы; слишком коротко или, напротив, слишком длинно, за счет включения информации, не относящейся к сути заявленных вопросов; содержит серьезные фактические ошибки и/или стилистические погрешности.

### **4. Неудовлетворительно (2 балла)**

Эссе не составлено, либо не отражает существа заявленных вопросов; составлено безграмотно; содержит фактические ошибки, носящие принципиальный характер.

## **Темы докладов**

1. Содержательные теории мотивации
2. Процессуальные теории мотивации
3. Бихевиоризм и мотивация
4. Приемы и методы стимулирования персонала
5. Самомотивация

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫСТУПЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ С ДОКЛАДАМИ**

- **Оценки «отлично»** заслуживает доклад, полностью соответствующий заявленной теме, сделанный хорошим научным языком и выполненный в пределах регламента (10-15 минут). Доклад должен сопровождаться показом правильно оформленных слайдов, отличающихся хорошей наглядностью и удобных для восприятия аудитории.
- **Оценки «хорошо»** заслуживает доклад, в целом соответствующий заявленной теме, выполненный в пределах регламента (10-15 минут) или с небольшими от него отклонениями, или содержащий фактические ошибки, не носящие принципиального характера. Доклад должен сопровождаться показом слайдов, отличающихся достаточной наглядностью и доступных для восприятия аудитории.
- **Оценки «удовлетворительно»** заслуживает доклад, в целом соответствующий заявленной теме, но с некоторыми отклонениями от нее или с существенными отклонениями от регламента, а также содержащий существенные фактические ошибки, либо трудный для восприятия аудитории вследствие бессистемной подачи материала и/или ненаучного языка докладчика. Доклад должен сопровождаться показом слайдов, отличающихся достаточной наглядностью.
- **Оценки «неудовлетворительно»** заслуживает должным образом не подготовленный доклад, или доклад, не соответствующий заявленной теме; доклад, содержащий фактические ошибки, носящие принципиальный характер, при игнорировании регламента, не сопровождаемый показом слайдов или с показом некачественно выполненных слайдов, недоступных восприятию аудитории.

## **Тема 5. Формирование навыка эффективного решения проблем**

На занятии проводится самодиагностика при помощи тестовых методик.

### **Методика «Количественные отношения»<sup>2</sup>**

Данная методика предназначена для оценки логического мышления человека. Обследуемым предлагаются для решения 18 логических задач. Каждая из них содержит 2 логические посылки, в которых буквы находятся в некоторых численных взаимоотношениях между собой. Опираясь на предъявленные логические посылки, надо решить, в каком соотношении находятся между собой буквы, стоящие под чертой, поставив знак "больше" или "меньше". Время решения 5 мин.

---

<sup>2</sup> Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. С.218-219.

**Инструкция:** Вам предложены 18 логических задач, каждая из которых имеет две посылки. В каждой задаче Вам необходимо указать, в каком отношении находятся буквы, стоящие под чертой. Время решения всех задач — 5 мин.

- |  |   |
|--|---|
| 1.<br>А больше Б в 9 раз<br>Б меньше В в 4 раза<br>В А   | 2.<br>А меньше Б в 10 раз<br>Б меньше В в 6 раз<br>А В  |
| 3.<br>А больше Б в 3 раза<br>Б меньше В в 6 раз<br>В А   | 4.<br>А больше Б в 4 раза<br>Б меньше В в 3 раза<br>В А |
| 5.<br>А меньше Б в 3 раза<br>Б больше В в 7 раз<br>А В   | 6.<br>А больше Б в 9 раз<br>Б меньше В в 12 раз<br>В А  |
| 7.<br>А больше Б в 6 раз<br>Б больше В в 7 раз<br>А В    | 8.<br>А меньше Б в 3 раза<br>Б больше В в 5 раз<br>В А  |
| 9.<br>А меньше Б в 10 раз<br>Б больше В в 3 раза<br>В А  | 10.<br>А меньше Б в 2 раза<br>Б больше В в 8 раз<br>А В |
| 11.<br>А меньше Б в 3 раза<br>Б больше В в 4 раза<br>В А | 12.<br>А больше Б в 2 раза<br>Б меньше В в 5 раз<br>А В |
| 13.<br>А меньше Б в 5 раз<br>Б больше В в 6 раз<br>В А   | 14.<br>А меньше Б в 5 раз<br>Б больше В в 2 раза<br>А В |
| 15.<br>А больше Б в 4 раза<br>Б меньше В в 3 раза        | 16.<br>А меньше Б в 3 раза<br>Б больше В в 2 раза       |

В А

А В

17.

А больше В в 4 раза

В меньше В в 7 раз

В А

18.

А больше В в 3 раза

В меньше В в 5 раз

А В

### Обработка результатов

Подсчитывается количество правильных ответов. Норма взрослого человека - 10 и более.

Правильные ответы: 1.  $V < A$ , 2.  $A < B$ , 3.  $B > A$ , 4.  $V < A$ , 5.  $A > B$ , 6.  $B > A$ , 7.  $A > B$ , 8.  $V < A$ , 9.  $B > A$ , 10.  $A > B$ , 11.  $V < A$ , 12.  $A < B$ , 13.  $V < A$ , 14.  $A < B$ , 15.  $V < A$ , 16.  $A < B$ , 17.  $B > A$ , 18.  $A > B$

### Тест на определение уровня Эмоционального Интеллекта

Методика предложена Н. Холлом для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

1. Эмоциональная осведомленность.
2. Управление своими эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность).
3. Самомотивация (скорее это как раз произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт 14).
4. Эмпатия.
5. Распознавание эмоций других людей (скорее — умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

### Инструкция

Ниже Вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звездочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

### Обозначение баллов:

- Полностью не согласен (–3 балла).
- В основном не согласен (–2 балла).
- Отчасти не согласен (–1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

№	Высказывание	Балл (степень согласия)					
		–3	–2	–1	+1	+2	+3

1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.						
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4	Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10	Я не застреваю на отрицательных эмоциях.						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей.						
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.						
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.						
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						

25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26	Я способен улучшить настроение других людей.						
27	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						

### Шкалы методики Н. Холла

Шкалы	Баллы
Шкала «Эмоциональная осведомленность»	
Шкала «Управление своими эмоциями»	
Шкала «Самотивация»	
Шкала «Эмпатия»	
Шкала «Распознавание эмоций других людей»	
<b>Интегративный уровень:</b>	

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

- 14 и более — высокий;
- 8–13 — средний;
- 7 и менее — низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более — высокий;
- 40–69 — средний;
- 39 и менее — низкий.

#### Ключ к методике

- Шкала «Эмоциональная осведомленность» — пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.
- Шкала «Управление своими эмоциями» — пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- Шкала «Самотивация» — пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.
- Шкала «Эмпатия» — пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.
- Шкала «Распознавание эмоций других людей» — пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

#### Подсчет результатов

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или –). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

### Задача Эйнштейна

А. Эйнштейн придумал эту задачу в прошлом веке и полагал, что 98% жителей Земли не в состоянии ее решить. Принадлежите ли вы к 2% самых умных людей планеты? Здесь нет никакого фокуса, только чистая логика.

1. Есть 5 домов каждый разного цвета.
2. В каждом доме живет по одному человеку отличной друг от друга национальности.
3. Каждый жилец пьет только один определенный напиток, курит определенную марку сигарет и держит определенное животное.
4. Никто из 5 человек не пьет одинаковые с другими напитки, не курит одинаковые сигареты и не держит одинаковое животное.

Вопрос: кому принадлежит рыба?

Подсказки:

Англичанин живет в красном доме

Швед держит собаку

Датчанин пьет чай

Зеленый дом стоит слева от белого (считайте, что эти дома стоят рядом - иначе в задаче получаются два решения)

Жилец зеленого дома пьет кофе

Человек, который курит Pall Mall, держит птицу

Жилец из среднего дома пьет молоко

Жилец из желтого дома курит Dunhill

Норвежец живет в первом доме

Курильщик Marlboro живет около того, кто держит кошку

Человек, который содержит лошадь, живет около того, кто курит Dunhill

Курильщик сигарет Winfield пьет пиво

Норвежец живет около голубого дома

Немец курит Rothmans

Курильщик Marlboro живет по соседству с человеком, который пьет воду

Это всё, что необходимо для решения задачи.

Правильный ответ:

Рыбу держит немец.

Решение:



Дом 1. Желтый. Норвежец. Вода. Dunhill. Кошка.  
Дом 2. Голубой. Датчанин. Чай. Marlboro. Лошадь.  
Дом 3. Красный. Англичанин. Молоко. Pall Mall. Птица.  
Дом 4. Зеленый. Немец. Кофе. Rothmans. Рыба.  
Дом 5. Белый. Швед. Пиво. Winfield. Собака.

### *Вопросы (задания) для самостоятельной работы*

По результатам тестирования студенты составляют эссе, посвященное самооценке проанализированных индивидуальных качеств.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭССЕ, СОСТАВЛЕННОГО СТУДЕНТОМ ПО ТЕМЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

### **1. Отлично (5 баллов)**

Эссе составлено по существу, грамотно, не содержит посторонней информации, стилистических и фактических ошибок, соответствует предложенному объему в 1,5-2 страницы рукописного текста, полностью отражает все заявленные вопросы.

### **2. Хорошо (4 балла)**

Эссе составлено по существу, в целом грамотно, может содержать некоторую постороннюю информацию, отдельные непринципиальные фактические ошибки и/или стилистические погрешности, в основном отражает все заявленные вопросы.

### **3. Удовлетворительно (3 балла)**

Эссе в целом составлено по существу, но отражает не все заявленные вопросы; слишком коротко или, напротив, слишком длинно, за счет включения информации, не относящейся к сути заявленных вопросов; содержит серьезные фактические ошибки и/или стилистические погрешности.

### **4. Неудовлетворительно (2 балла)**

Эссе не составлено, либо не отражает существа заявленных вопросов; составлено безграмотно; содержит фактические ошибки, носящие принципиальный характер.

## **Темы докладов**

1. Определение проблемы. Отличие проблемы от задачи.
2. Качества мышления, необходимые при решении проблем.
3. Методики исследования интеллекта. Анализ результатов.
4. Наиболее актуальные проблемы в управлении персоналом.
5. Проблемное обучение.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫСТУПЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ С ДОКЛАДАМИ**

- **Оценки «отлично»** заслуживает доклад, полностью соответствующий заявленной теме, сделанный хорошим научным языком и выполненный в пределах регламента (10-15 минут). Доклад должен сопровождаться показом правильно оформленных слайдов, отличающихся хорошей наглядностью и удобных для восприятия аудитории.
- **Оценки «хорошо»** заслуживает доклад, в целом соответствующий заявленной теме, выполненный в пределах регламента (10-15 минут) или с небольшими от него отклонениями, или содержащий фактические ошибки, не носящие принципиального характера. Доклад должен сопровождаться показом слайдов, отличающихся достаточной наглядностью и доступных для восприятия аудитории.
- **Оценки «удовлетворительно»** заслуживает доклад, в целом соответствующий заявленной теме, но с некоторыми отклонениями от нее или с существенными отклонениями от регламента, а также содержащий существенные фактические ошибки, либо трудный для восприятия аудитории вследствие бессистемной подачи материала и/или ненаучного языка докладчика. Доклад должен сопровождаться показом слайдов, отличающихся достаточной наглядностью.
- **Оценки «неудовлетворительно»** заслуживает должным образом не подготовленный доклад, или доклад, не соответствующий заявленной теме; доклад, содержащий фактические ошибки, носящие принципиальный характер, при игнорировании регламента, не сопровождаемый показом слайдов или с показом некачественно выполненных слайдов, недоступных восприятию аудитории.

### **Тема 6. Творческий подход и инновации в профессиональной деятельности**

На занятии в публичной дискуссии обсуждается тема "Как развивать творческие способности". На занятии проводится самооценка при помощи тестовых методик.

#### **Тест "Ваш творческий потенциал"<sup>3</sup>**

---

<sup>3</sup> Ромашов О.В., Ромашова Л.О. Социология и психология управления. Учебное пособие для вузов. М.: Издательство «Экзамен», 2002. 512 с.

Предлагаемый тест позволяет проверить каждому свой творческий потенциал. Для его выполнения необходимо выбрать один из предложенных вариантов ответа на вопросы и оценить в баллах по ключу, данному в конце.

*1. Можно ли изменить к лучшему мир?*

- а) нет;
- б) да;
- в) в отдельных случаях.

*2. Думаете ли Вы, что тоже можете участвовать в этом?*

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

*3. Считаете ли Вы, что какая-нибудь из Ваших идей помогла бы улучшить мир?*

- а) да;
- б) случайно;
- в) в некоторых случаях.

*4. Считаете ли Вы, что в будущем Вам может прийти в голову такая идея?*

- а) да;
- б) маловероятно;
- в) возможно.

*5. Всегда ли Вы уверены в своем успехе?*

- а) да;
- б) иногда;
- в) часто.

*6. Испытываете ли Вы желание заняться темой, которую абсолютно не знаете?*

- а) да, неизвестное меня привлекает;
- б) нет;
- в) зависит от темы.

*7. Когда Вы занимаетесь незнакомой темой, испытываете ли желание развить ее?*

- а) да;
- б) предпочитаю ограничиться известным;
- в) иногда, когда есть желание.

*8. Если неизвестная тема Вас заинтересовала, будете ли Вы изучать ее досконально?*

- а) да;
- б) только основные моменты;
- в) нет.

*9. Что Вы будете делать в случае неуспеха?*

- а) продолжу действовать, несмотря на неудачу;
- б) смирюсь. Если это не осуществимо;
- в) буду упорствовать, даже когда причина непреодолима.

*10. В зависимости от чего нужно выбирать профессию?*

- а) от перспектив;
- б) от ее стабильности;
- в) от привилегий.

*11. Можете ли Вы повторить маршрут, по которому уже следовали?*

- а) да;
- б) нет, рискую заблудиться;
- в) да, если он привлекает внимание.

*12. Можете ли Вы припомнить все детали состоявшегося разговора?*

- а) без затруднения;
- б) могу забыть часть из них;
- в) только те, которые меня заинтересовали.

*13. Можете ли Вы воспроизвести без ошибок слово на иностранном языке, не понимая его смысла?*

- а) да;
- б) если оно не трудное;
- в) иногда с искажениями.

*14. Любите ли Вы побыть один?*

- а) да, чтобы поразмышлять;
- б) нет, избегаю одиночества;
- в) мне безразлично, в компании или в одиночку.

*15. Когда Вы считаете дело сделанным?*

- а) оно доведено до конца и выглядит отличным во всех отношениях;
- б) когда цель достигнута в общих чертах;
- в) цель достигнута за исключением отдельных моментов.

*16. Что Вы любите делать, оставаясь в одиночестве?*

- а) мечтаю о разном;
- б) нахожу конкретное дело;
- в) мечтаю о конкретном деле.

*17. Когда Вам пришла в голову конкретная идея, при каких условиях Вы можете ее обдумывать?*

- а) независимо от места и времени;
- б) найдя уединенное место и отдавшись целиком размышлениям;
- в) в строго определенном месте.

*18. Как вы поступаете, если Ваша идея подверглась критике?*

- а) корректирую ее в зависимости от аргументов других;
- б) остаюсь при своем мнении, независимо от высказываний окружающих;
- в) изменяю мнение.

Начислите:

- 3 балла – за ответы а;
- 1 балл – за ответы б;
- 2 балла – за ответы в.

Общая сумма баллов:

- **более 45** свидетельствует о значительном творческом потенциале;
- **от 28 до 45** – среднем;
- **менее 27** – о незначительном.

### **«Интеллектуальная лабильность»**

Тест рекомендуется использовать с целью прогноза успешности в профессиональном обучении, освоении нового вида деятельности и оценки качества трудовой практики.

Тест требует от испытуемого высокой концентрации внимания и быстроты действий. Обследуемые должны в ограниченный отрезок времени (несколько секунд) выполнить несложные задания, которые будет зачитывать экспериментатор. Обследование можно проводить как индивидуально, так и в группе, возможно использование магнитофона. Каждому испытуемому выдается специальный бланк.

**Инструкция:** будьте внимательны. Работайте быстро. Прочитанное мною задание не повторяется. Внимание! Начинаем!

### **Содержание теста**

1. (квадрат номер 1) Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца года.
2. (квадрат номер 4) Напишите слово ПАР так, чтобы любая одна буква была написана в треугольнике.
3. (квадрат 5) Разделите четырехугольник двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями.

4. (квадрат 6) Проведите линию от первого круга к четвертому так, чтобы она проходила под кругом 2 и над кругом 3.
5. (квадрат 7) Поставьте плюс в треугольнике, а цифру 1 в том месте, где треугольник и прямоугольник имеют общую площадь.
6. (квадрат 8) Разделите второй круг на три, а четвертый на две части.
7. (квадрат 10) Если сегодня не среда, то напишите предпоследнюю букву вашего имени.
8. (квадрат 12) Поставьте в первый прямоугольник плюс, третий зачеркните, в шестом поставьте 0.
9. (квадрат 13) Соедините точки прямой линией и поставьте плюс в меньшем треугольнике.
10. (квадрат 15) Обведите кружком одну согласную букву и зачеркните гласные.
11. (квадрат 17) Продлите боковые стороны трапеции до пересечения друг с другом и обозначьте точки пересечения последней буквой названия вашего города.
12. (квадрат 18) Если в слове «синоним» шестая буква гласная, поставьте в прямоугольнике цифру 1.
13. (квадрат 19) Обведите большую окружность и поставьте плюс в меньшую.
14. (квадрат 20) Соедините между собой точки 2, 4, 5, миновав 1 и 3.
15. (квадрат 21) Если два многозначных числа не одинаковы, поставьте галочку на линии между ними.
16. (квадрат 22) Разделите первую линию на три части, вторую на две, а оба конца третьей соедините с точкой А.
17. (квадрат 23) Соедините нижний конец первой линии с верхним концом второй, а верхний конец второй - с нижним концом четвертой.
18. (квадрат 24) Зачеркните нечетные цифры и подчеркните четные.
19. (квадрат 25) Заключите две фигуры в круг и отведите их друг от друга вертикальной линией.
20. (квадрат 26) Под буквой А поставьте стрелку, направленную вниз, под буквой В - стрелку, направленную вверх, под буквой С - галочку.
21. (квадрат 27) Если слова "дом" и "дуб" начинаются на одну и ту же букву, поставьте между ромбами минус.
22. (квадрат 28) Поставьте в крайней слева клеточке 0, в крайней справа плюс, в середине проведите диагональ.
23. (квадрат 29) Подчеркните снизу галочки, а в первую галочку впишите букву А.
24. (квадрат 30) Если в слове "подарок" третья буква не И, напишите сумму чисел  $3 + 5$ .
25. (квадрат 31) В слове "салют" обведите кружком согласные буквы, а в слове дождь зачеркните гласные.
26. (квадрат 32) Если число 54 делится на 9, опишите окружность вокруг четырехугольника.
27. (квадрат 33) Проведите линию от цифры 1 к цифре 7, так, чтобы она проходила под четными цифрами и над нечетными.

- 28.(квадрат 34) Зачеркните кружки без цифр, кружки с цифрами подчеркните.
- 29.(квадрат 35) Под согласными буквами поставьте стрелку, направленную вниз, а под гласными - стрелку, направленную влево.
- 30.(квадрат 36) Напишите слово "мир" так, чтобы первая буква была написана в круге, а вторая в прямоугольнике.
- 31.(квадрат 37) Укажите стрелками направления горизонтальных линий вправо, а вертикальных вверх.
- 32.(квадрат 39) Разделите вторую линию пополам и соедините оба конца первой линии с серединой второй.
- 33.(квадрат 40) Отделите вертикальными линиями нечетные цифры от четных.
- 34.(квадрат 41) Над линией поставьте стрелку, направленную вверх, а под линией - стрелку, направленную влево.
- 35.(квадрат 42) Заключите букву М в квадрат, К в круг, О в треугольник.
- 36.(квадрат 43) Сумму чисел  $5 + 2$  напишите в прямоугольнике, а разность этих же чисел - в ромб.
- 37.(квадрат 44) Зачеркните цифры, делящиеся на 3, и подчеркните остальные.
- 38.(квадрат 45) Поставьте галочку только в круг, а цифру 3 - только в прямоугольник).
- 39.(квадрат 46) Подчеркните буквы и обведите кружками четные цифры.
- 40.(квадрат 47) Поставьте нечетные цифры в квадратные скобки, а четные в круглые.




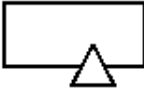






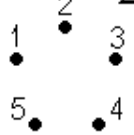
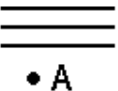








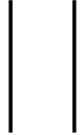


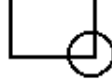
Перед проведением методики экспериментатор должен внимательно ознакомиться с заданиями и во время процедуры обследования четко произносить номер квадрата, в котором будет выполняться очередное задание, так как номера заданий и квадратов на бланке испытуемого не совпадают.

Оценка производится по количеству ошибок. Ошибкой считается любое пропущенное, не выполненное или выполненное с ошибкой задание.

Норма выполнения:

0-4	ошибки	—	высокая лабильность, хорошая способность к обучению;
5-9	ошибок	—	средняя лабильность;
10-14	ошибок	—	низкая лабильность, трудности в переобучении;
15 и более	ошибок	—	мало успешен в любой деятельности.

Тест требует мало времени для проведения тестирования и обработки результатов, вместе с тем он дает достаточно точный прогноз профессиональной пригодности.

1	4	5	6	7	8	10
						
12	13	15	16	17	18	
		БНЕОЛШАК				
19	20	21	22	23	24	25
		7954283_8954283			594162	
26	27	28	29	30	31	32
А В С			VIIIVVII		САЛЮТ <i>дождь</i>	
33	34	35	36	37	39	40
12345748		КПАИРО				5166347
41	42	43	44	45	46	47
	М К О		46359		1 А 7 Б 2 С	7 4 9

### Тестовая методика "Открыты ли Вы новому"<sup>4</sup>

Жизнь сегодня меняется стремительно. В обиходе появляются новые предметы и понятия, становятся само собой разумеющимися вещи, которые еще вчера были непривычными. И деловой сферы подобные изменения касаются, пожалуй, в первую очередь: внедрение новых технологий, методов работы и т. д. Готовы ли вы перестроиться, отказаться от привычных, но устаревших методов работы в пользу более современных? Способны ли вы впустить в свою жизнь новые веяния? Наш следующий тест поможет вам понять это.

- Вы пришли пообедать в ресторан и увидели, что в меню присутствует блюдо-сюрприз. Попробуете ли вы разузнать у официанта, что это может быть?
  - нет, просто закажу что-нибудь другое (3 очка);
  - не стану спрашивать в надежде на приятную неожиданность (1

<sup>4</sup> [http://bgumanagement2009.narod.ru/test/test\\_28.html](http://bgumanagement2009.narod.ru/test/test_28.html)



- очко);
- в) да, я предпочитаю заранее знать, о чем идет речь (2 очка).
2. Насколько хорошо вы ориентируетесь в Интернете?
- а) только с посторонней помощью (2 очка);
- б) вполне уверенно (1 очко);
- в) мне не приходилось работать с Интернетом (3 очка).
3. Какие мысли могут вам прийти в голову при наблюдении за приземлением воздушного шара?
- а) кажется, все обошлось без происшествий (2 очка);
- б) я бы не рискнул(а) летать на подобном аппарате (3 очка);
- в) чтобы летать, нужно быть готовым к любым неожиданностям (1 очко).
4. Могут ли вам доставить удовольствие переодевания?
- а) только во время карнавала (2 очка);
- б) нет, я нахожу это нелепым (3 очка);
- в) да, я очень люблю костюмированные праздники (1 очко).
5. Ваш друг предлагает вам заняться каким-то новым видом спорта. Согласитесь ли вы?
- а) нужно сначала попробовать (2 очка);
- б) нет, вдруг не получится (3 очка);
- в) найду это заманчивым (1 очко).
6. Капитальный ремонт в своем доме вы:
- а) доверите специалисту (1 очко);
- б) произведу сам(а) (3 очка);
- в) привлеку к помощи знающих друзей (2 очка).
7. Хотелось бы вам посетить известные мировые центры моды с целью пополнить гардероб?
- а) нет, проще дожидаться, когда это само доберется до нас (2 очка);
- б) конечно (1 очко);
- в) такие проблемы меня мало беспокоят (3 очка).

### **Подсчет очков**

Суммируйте результаты. **7-11 очков.** Вы практически не впускаете в свою жизнь ничего нового, живете тем, что для вас привычно. Ваша консервативность может обернуться целой кипой неприятных моментов. Не забывайте, сегодня больше удастся тому, кто более гибок и готов к самым неожиданным поворотам событий.

**12-16 очков.** Вы открыты и восприимчивы к различным нововведениям, но тем не менее увлекаетесь ими в меру, умело сочетая в своей жизни традиционное и новаторское.

**17-21 очко.** Вы по натуре экспериментатор. Любое нововведение вам необходимо тут же испробовать. Но взвесьте: в этой постоянной гонке за новым, не усложняете ли вы себе жизнь?

По результатам тестирования студенты составляют эссе, посвященное самооценке проанализированных индивидуальных качеств.

*Вопросы (задания) для самостоятельной работы*

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭССЕ, СОСТАВЛЕННОГО СТУДЕНТОМ ПО ТЕМЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

### **1. Отлично (5 баллов)**

Эссе составлено по существу, грамотно, не содержит посторонней информации, стилистических и фактических ошибок, соответствует предложенному объему в 1,5-2 страницы рукописного текста, полностью отражает все заявленные вопросы.

### **2. Хорошо (4 балла)**

Эссе составлено по существу, в целом грамотно, может содержать некоторую постороннюю информацию, отдельные непринципиальные фактические ошибки и/или стилистические погрешности, в основном отражает все заявленные вопросы.

### **3. Удовлетворительно (3 балла)**

Эссе в целом составлено по существу, но отражает не все заявленные вопросы; слишком коротко или, напротив, слишком длинно, за счет включения информации, не относящейся к сути заявленных вопросов; содержит серьезные фактические ошибки и/или стилистические погрешности.

### **4. Неудовлетворительно (2 балла)**

Эссе не составлено, либо не отражает существа заявленных вопросов; составлено безграмотно; содержит фактические ошибки, носящие принципиальный характер.

## **Тема 7. Основы эффективного руководства. Лидерство**

На занятии проводится самообследование при помощи тестовых методик.

**Лидер ли Вы?<sup>5</sup>**

---

<sup>5</sup> [http://upravlenkam.ru/ps\\_test/test\\_lid/index.html](http://upravlenkam.ru/ps_test/test_lid/index.html)

За каждый ответ

"да" - 10 очков

"не знаю" - 5 очков

"нет" - 0 очков.

1. Еще в детстве необходимость подчиняться другим людям была для меня проблемой.
2. Думаю, что прогресс в науке и культуре немислим без людей с развитыми потребностями властвовать над другими.
3. Думаю, что настоящий мужчина умеет подчинять своей воле женщин.
4. Честно говоря, не люблю, когда близкие опекают.
5. Согласен(на) с утверждением, что истинная натура женщины - покорность.
6. Не все, возможно, догадываются, что брать все на себя мне приходится из-за постоянных опасений за благополучие родных.
7. По-моему, большинство проблем возникает из-за недостатка лидеров с "железной рукой".
8. В трудных ситуациях, требующих быстрого решения, мне обычно не надо много времени, чтобы поступить правильно.
9. Знаю, что люблю и могу руководить другими людьми.
10. Не умею и не хочу открываться до конца не перед кем.
11. Мне приятны мечты о "тихой пристани".
12. Думаю, что подчиненному необходимо уметь выполнять любые приказы начальника.
13. Возможно, это странно, но в отношениях с близкими мне людьми испытываю внутреннее сопротивление, когда вынужден(на) просить о чем-то.
14. Часто бывают ситуации, когда кто-то ждет от меня объяснений, хотя, на мой взгляд, все и так ясно.
15. Мне кажется, что мой характер похож на характер отца (матери), который(ая) был(а) опорой в семье.

150-100 очков: Ваши ответы рисуют образ великого диктатора, который считает, что знает, как есть и как должно быть. И такому поведению Вы легко находите оправдание. Вы умеете убеждать и руководить другими, заставить выполнить работу в срок. Но иногда что-то в тоне, взгляде, жесте Ваших "подчиненных" говорит: дай передохнуть!

99-50 очков: Гармония и решительность, мудрость и расчет, умение дать мудрый совет - вот Ваши главные достоинства. Если необходимо - руководите, если нужно - уступаете, всегда принимая во внимание чужое мнение и желание. Но только Вам известно, всегда ли Вы добиваетесь цели достойными средствами.

49-0 очков: Ваши ответы характерны для "психологического ужа". Вы способны проглотить любой упрек, даже если это не обязательно, всем

пожертвовать, хотя этого никто не требует. Часто, чувствуя собственное бессилие, Вы способны на... решительный поступок. Испытывая беспомощность, ищите в других недостающие Вам черты характера. И в этом находите смысл и надежду на лучшую для Вас жизнь.

### **"Комплекс угрожаемого авторитета" - болезнь руководителя<sup>6</sup>**

Авторитет - это человек, играющий определенную социальную роль, с ним связаны соответствующие ожидания окружающих. Но авторитет - это и психологическое состояние личности, которое складывается из осознания своих возможностей и компетенции, понимания того, что ожидают от нее окружающие, из осознания своих прав, значения собственной деятельности. Рост авторитета нередко рассматривается руководителем как собственная победа, а его потеря - как личная трагедия.

"Комплекс угрожаемого авторитета" можно считать своеобразной болезнью. Есть ли от нее лекарство? Чтобы лечить болезнь, ее надо распознать. К сожалению, поставить себе самому диагноз "комплекс угрожаемого авторитета" - дело весьма трудное. Характер этого "недуга" таков, что он плохо поддается самодиагнозу, а те, кто со стороны его обнаруживают, либо не реагируют, либо используют его для достижения собственных корыстных целей. Но определенные признаки "комплекса угрожаемого авторитета" можно у себя подметить. Для руководителей, которые хотели бы убедиться, не поражены ли они этим "заболеванием", предлагаем короткий тест. Однако предупреждаем, что считать его абсолютно безошибочным нельзя.

Подумайте и отметьте ту букву, которая соответствует ответу, наиболее близкому вашим убеждениям.

1. Могу сказать о себе, что я выполняю свои обязанности настолько хорошо, насколько это возможно:

А.всегда;  
В.обычно;  
С.иногда;  
Д.почти никогда.

2. До сих пор мне удавалось точно предвидеть важные для моего предприятия события:

А.всегда;  
В.обычно;  
С.иногда;  
Д.почти никогда.

---

<sup>6</sup> [http://www.elitarium.ru/kompleks\\_ugrozhaemogo\\_avtoriteta/](http://www.elitarium.ru/kompleks_ugrozhaemogo_avtoriteta/)

3. Причиной неудач, которые иногда бывают в моей работе, является плохое отношение ко мне или некомпетентность некоторых моих подчиненных:

- А.всегда;
- В.обычно;
- С.иногда;
- Д.почти никогда.

4. Я признаю право на критику, но должен отметить, что большинство моих критиков не имеет морального права выдвигать против меня обвинения:

- А.признаю полностью;
- В.согласен частично;
- С.скорее не согласен;
- Д.совершенно не согласен.

5. Многим сотрудникам безразличны мои неудачи:

- А.совершенно верно,
- В.частично верно;
- С.скорее неверно;
- Д.совершенно неверно.

6. Люди, которые хотят меня поучать, должны сами сначала многому научиться:

- А.согласен полностью;
- В.согласен частично;
- С.скорее не согласен;
- Д.совершенно не согласен.

7. Согласие с мнением подчиненных является признаком слабости руководителя:

- А.согласен полностью;
- В.согласен частично;
- С.скорее не согласен;
- Д.совершенно не согласен.

8. Я трезво и объективно оцениваю себя самого:

- А.всегда;
- В.в общем;
- С.иногда;
- Д.почти никогда.

9. Я ценю справедливую критику, но должен сказать, что те, кто критиковал мои решения, проявили злую волю и пренебрежение:

- А.всегда;
- В.в общем;
- С.иногда;
- Д.почти никогда.

10. Я могу безошибочно оценить отношение моих подчиненных ко мне:

- А.всегда;
- В.в общем;

С.иногда;

Д.почти никогда.

11. Не следует уступать подчиненным, поскольку это подрывает авторитет руководителя:

А.согласен полностью;

В.согласен частично;

С.скорее не согласен;

Д.совершенно не согласен.

12. Я стараюсь сохранить критическое отношение к себе, но могу сказать, что принимаю правильные решения:

А.всегда;

В.в общем;

С.иногда;

Д.почти никогда.

13. Истинно компетентный человек может полагаться исключительно на свое мнение:

А.всегда;

В.в общем;

С.иногда;

Д. почти никогда.

14. Меня нервирует нелояльность людей, которые публично выступают против моих распоряжений:

А.всегда;

В.в общем;

С.иногда;

Д.почти никогда.

15. Я ценю прямоту и самостоятельность моих подчиненных, но считаю, что они должны выполнять мои приказы без дискуссий:

А.согласен полностью;

В.согласен частично;

С.скорее не согласен;

Д.совершенно не согласен.

## Результат

Если у вас явно преобладают ответы "А", будьте осторожны: "комплекс угрожаемого авторитета" может стать вашей "болезнью".

Если у вас явно преобладают ответы "В", то можно признать, что вы очень осторожны, но нельзя исключить у вас предрасположенности к данной "болезни".

Если у вас явно преобладают ответы "С", то вы занимаете по отношению к своим подчиненным слишком оборонительную позицию.

Если у вас явно преобладают ответы "D", то скорее всего вы не подходите для роли "авторитета".

Если ни один из типов ответов не получил явного преимущества, этот тест не может описать вас достаточно точно.

Лечить "комплекс угрожаемого авторитета" крайне трудно, поэтому наиболее эффективными являются профилактические меры, которые должен принять сам руководитель. Чтобы избежать этой "болезни", ему необходимо создать в коллективе климат здорового критицизма, основанного на деловом, принципиальном анализе ситуаций, возникающих в организации.

### *Вопросы (задания) для самостоятельной работы*

По результатам самообследования студенты составляют эссе, в котором приводится анализ изученных индивидуальных качеств.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭССЕ, СОСТАВЛЕННОГО СТУДЕНТОМ ПО ТЕМЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

### **1. Отлично (5 баллов)**

Эссе составлено по существу, грамотно, не содержит посторонней информации, стилистических и фактических ошибок, соответствует предложенному объему в 1,5-2 страницы рукописного текста, полностью отражает все заявленные вопросы.

### **2. Хорошо (4 балла)**

Эссе составлено по существу, в целом грамотно, может содержать некоторую постороннюю информацию, отдельные непринципиальные фактические ошибки и/или стилистические погрешности, в основном отражает все заявленные вопросы.

### **3. Удовлетворительно (3 балла)**

Эссе в целом составлено по существу, но отражает не все заявленные вопросы; слишком коротко или, напротив, слишком длинно, за счет включения информации, не относящейся к сути заявленных вопросов; содержит серьезные фактические ошибки и/или стилистические погрешности.

### **4. Неудовлетворительно (2 балла)**

Эссе не составлено, либо не отражает существа заявленных вопросов; составлено безграмотно; содержит фактические ошибки, носящие принципиальный характер.

## **Тема 8. Конфликты: успешная профилактика и разрешение**

На занятии проводится деловая игра, а также самообследование при помощи тестовых методик.

### **Игра в гайки<sup>7</sup>**

**Цель игры:** Выявить предпочитаемые данным испытуемым стратегии поведения в конфликтной ситуации. Истинная цель игры участникам не сообщается.

**Условия проведения игры.** Ведущий сажает двух играющих за стол друг напротив друга, лицом к лицу; между ними на стол ставится поднос. На поднос ведущий кладет 10 гаек. В руках ведущий держит часы с секундной стрелкой и большой мешок, наполненный такими же гайками.

#### **Инструкция участникам:**

«Перед вами на подносе 10 гаек. Ваша задача, как только я дам команду – набрать себе как можно больше гаек. Каждые 10 секунд остаток гаек на подносе удваивается. Начали!»

Возможные стратегии поведения играющих:

Играющий пытается схватить как можно больше гаек, так что на подносе их совсем не остается (нередко поднос при этом летит на пол) – *стратегия конкуренции*.

Играющий не препятствует, чтобы оппонент забрал большую часть гаек (вследствие чего их также совсем не остается на подносе) – *стратегия приспособления*.

Играющий отказывается вообще проявлять какую-либо активность и брать гайки, и их все забирает оппонент – *стратегия уклонения*.

Играющие делят гайки поровну, по пять каждому, и гайек на подносе не остается – *стратегия компромисса*.

Играющие не предпринимают ничего, ожидая, когда ведущий через 10 секунд положит на поднос еще 10 гаек, потом еще через 10 секунд – уже 20 гаек, и так до тех пор, пока все гайки из мешка не окажутся на подносе; затем гайки делятся поровну – *стратегия сотрудничества*.

### **Самооценка конфликтности**

---

<sup>7</sup>Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 2001. С. 624-625.



Выберите в каждом вопросе один из трех вариантов ответа. Если на какой-либо вопрос вы не сможете найти ответа, то при подсчете набранных баллов присвойте этому вопросу два очка.

1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор. Что вы предпримете?

- а) избегаю вмешиваться в ссору;
- б) я могу вмешаться, встать на сторону потерпевшего, того, кто прав;
- в) всегда вмешиваюсь и до конца отстаиваю свою точку зрения.

2. На собрании вы критикуете руководство за допущенные ошибки?

- а) всегда критикую за ошибки;
- б) да, но в зависимости от моего личного отношения к нему;
- в) нет.

3. Ваш непосредственный начальник излагает свой план работы, который вам кажется нерациональным. Предложите ли вы свой план, который кажется вам лучше?

- а) если другие меня поддержат, то да;
- б) разумеется, я предложу свой план;
- в) боюсь, что за это меня могут лишить премиальных.

4. Любите ли вы спорить со своими коллегами, друзьями?

а) только с теми, кто не обижается и когда споры не портят наши отношения;

- б) да, но только по принципиальным, важным вопросам;
- в) я спорю со всеми и по любому поводу.

5. Кто-то пытается пролезть вперед вас без очереди. Ваша реакция.

- а) думаю, что и я не хуже его, тоже пытаюсь обойти очередь;
- б) возмущаюсь, но про себя;
- в) открыто высказываю свое негодование.

6. Представьте, что рассматривается проект, в котором есть смелые идеи, но есть и ошибки. Вы знаете, что от вашего мнения будет зависеть судьба этой работы. Как вы поступите?

а) выскажусь и о положительных, и об отрицательных сторонах этого проекта;

б) выделю положительные стороны проекта и предложу предоставить автору возможность продолжить его разработку;

в) стану критиковать: чтобы быть новатором, нельзя допускать ошибок.

7. Представьте, что теща (свекровь) говорит вам о необходимости экономии и бережливости, о вашей расточительности, а сама то и дело покупает дорогие старинные вещи. Она хочет знать ваше мнение о своей последней покупке. Что вы ей скажете?

- а) что одобряю покупку, если она доставила ей удовольствие;
- б) говорю, что у этой вещи нет художественной ценности;
- в) постоянно ругаюсь, ссорюсь с ней из-за этого.

8. В парке вы встретили подростков, которые курят. Как вы реагируете?

- а) делаю им замечание;

б) думаю: зачем мне портить себе настроение из-за чужих, плохо воспитанных юнцов;

в) если бы это было не в общественном месте, то я бы их отчитал.

9. В ресторане вы замечаете, что официант обсчитал вас:

а) в таком случае я не дам ему чаевых, хотя и собирался это сделать;

б) попрошу, чтобы он еще раз, при мне, составил счет;

в) выскажу ему все, что о нем думаю.

10. Вы в доме отдыха. Администратор занимается посторонними делами, сам развлекается, вместо того чтобы выполнять свои обязанности: следить за уборкой в комнатах, разнообразием меню... Возмущает ли вас это?

а) я нахожу способ пожаловаться на него, пусть его накажут или даже уволят с работы;

б) да, но если я даже и выскажу ему какие-то претензии, то это вряд ли что-то изменит;

в) придираюсь к обслуживающему персоналу — повару, уборщице или срываю свой гнев на жене.

11. Вы спорите с вашим сыном-подростком и убеждаетесь, что он прав. Признаете ли вы свою ошибку?

а) нет;

б) разумеется, признаю;

в) постараюсь примирить наши точки зрения.

Оценка результатов

Каждый ваш ответ оценивается от 1 до 4 очков. Оценку ответов вы найдете в предлагаемой таблице.

	Вопросы										
От вет	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
а	4	0	2	4	2	4	0	4	0	0	0
б	2	2	0	2	4	4	2	4	2	4	4
в	0	4	4	0	2	0	0	2	0	2	2

От 30 до 44 очков. Вы тактичны. Не любите конфликтов. Умеете их сгладить, легко избежать критических ситуаций. Когда же вам приходится вступать в спор, вы учитываете, как это может отразиться на вашем служебном положении или приятельских отношениях. Вы стремитесь быть приятным для окружающих, но когда им требуется помощь, вы не всегда решаетесь ее оказать. Не думаете ли вы, что тем самым теряете уважение к себе в глазах других?

От 15 до 29 очков. О вас говорят, что вы конфликтная личность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, невзирая на то, как это повлияет на ваши служебные или личностные отношения. И за это вас уважают.

До 14 очков. Вы мелочны, ищете поводы для споров, большая часть которых излишня. Любите критиковать, но только когда это выгодно вам. Вы навязываете свое мнение, даже если вы не правы. Вы не обидитесь, если вас

будут считать любителем поскандалить. Подумайте, не скрывается ли за вашим поведением комплекс неполноценности?

## ТЕСТ ТОМАСА

**ЦЕЛЬ:** Определение стиля поведения, изучение личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

Подумайте о ситуации, в которых Вы находите свои желания отличающимися от желаний других людей. Как Вы обычно реагируете на такие ситуации?

**ИНСТРУКЦИИ:** В следующих страницах Вы найдете несколько пар положений, описывающих возможные поведенческие реакции. Выберите положение «А» или «Б» в каждой паре, в зависимости от того, насколько четко оно отражает Ваше собственное поведение.

Возможны случаи, когда ни положение «А», ни «Б» не отражают Ваше типичное поведение. Несмотря на это, выберите те ответы, которые стоят ближе всего к Вашему личному мнению.

## ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. А. Бывают случаи, когда я позволяю другим взять на себя ответственность за решения проблемы.  
Б. Вместо того, чтобы вести переговоры о вещах, на которые мы не соглашаемся, я стараюсь акцентировать те области, в отношении которых мы придерживаемся общего мнения.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.  
Б. Я стараюсь принять во внимание чувства других лиц и собственную обеспокоенность.
3. А. Обычно я проявляю твердость, добиваясь своих целей.  
Б. Я принимаю во внимание чувства других лиц, чтобы поддерживать с ними дружеские связи.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.  
Б. Иногда я приношу свои желания в жертву желаниям других лиц.
5. А. Я последовательно добиваюсь помощи других в разрабатывании решения.  
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать ненужного напряжения.
6. А. Я стараюсь избегать личных неприятностей.  
Б. Я стараюсь утверждать свою позицию.
7. А. Я стараюсь отложить решение вопроса до тех пор, пока у меня не появляется достаточно времени для более глубокого обдумывания.  
Б. Я уступаю по некоторым вопросам взамен на другие.
8. А. Обычно я проявляю твердость добиваясь своих целей.  
Б. Я стараюсь публично и немедленно раскрыть все беспокойства и

- проблемы.
9. А. Я чувствую, что не всегда стоит беспокоиться о разногласиях.  
Б. Я прилагаю усилия, чтобы сделать по-своему.  
А. Обычно я проявляю твердость, добиваясь своих целей.
10. Б. Я стараюсь найти компромиссное решение.
11. А. Я стараюсь публично и немедленно раскрыть все беспокойства и проблемы.  
Б. Я могу постараться смягчить чувства других лиц и таким образом сохранить наши дружеские отношения.
12. А. Иногда я стараюсь не придерживаться мнений, которые могли бы породить противоречие.  
Б. Я предпочитаю, чтобы другие лица имели свое мнение взамен на разрешение мне придерживаться собственного мнения.
13. А. Я предлагаю средний вариант.  
Б. Я оказываю давление, чтобы достичь своего.
14. А. Я излагаю другому лицу свои идеи и прошу взамен рассказать о его/ее идеях.  
Б. Я стараюсь продемонстрировать другому лицу логику и пользу своего мнения.
15. А. Я могу постараться смягчить чувства других лиц и таким образом сохранить наши дружеские отношения.  
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.
16. А. Я стараюсь не задевать чувств другого.  
Б. Я стараюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А. Обычно я проявляю твердость, добиваясь своих целей.  
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.
18. А. Я могу позволить другим людям придерживаться собственного мнения, если это приносит им радость.  
Б. Я согласен, чтобы другие люди имели свое мнение, если они позволяют и мне придерживаться собственного мнения.
19. А. Я стараюсь публично и немедленно раскрыть все беспокойства и проблемы.  
Б. Я стараюсь отложить вопрос в сторону, пока у меня не появляется достаточно времени для более глубокого обдумывания.
20. А. Я стараюсь немедленно разработать наши несогласия.  
Б. Я стараюсь найти подходящую комбинацию достижений и утрат для каждого из нас.
21. А. Подходя к переговорам, я стараюсь принимать во внимание желания другого лица.  
Б. Всегда поддерживаю прямое рассмотрение проблемы.
22. А. Я стараюсь найти позицию, которая находилась между моим и его/ее мнениями.  
Б. Я отстаиваю свои желания.
23. А. Я часто забочусь о выполнении желаний всех нас.

- Б. Бывают случаи, когда я позволяю другим взять на себя ответственность за решение проблемы.
24. А. Если позиция другого лица кажется ему/ей очень важной, я постараюсь бы ответить на его/ее желания.
- Б. Я стараюсь убедить другого лица в необходимости компромисса.
25. А. Я стараюсь продемонстрировать другому лицу логику и пользу своей позиции.
- Б. Подходя к переговорам, я стараюсь принимать во внимание желания другого человека.
26. А. Я предлагаю средний вариант.
- Б. Я почти всегда забочусь о выполнении желаний всех нас.
27. А. Иногда я предпочитаю не придерживаться мнения, которое могло породить противоречие.
- Б. Я могу позволить людям придерживаться собственного мнения, если это приносит им радость.
28. А. Обычно я проявляю твердость, добиваясь своих целей.
- Б. Обычно я добиваюсь помощи других при разрабатывании решения.
29. А. Я предлагаю средний вариант.
- Б. Я чувствую, что не всегда стоит беспокоиться о разногласии.
30. А. Я стараюсь не задевать чувства других лиц.
- Б. Я всегда делюсь проблемой с другим человеком, чтобы вместе ее разработать.

**ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ:** По ключу опросника подсчитывается частота каждого из пяти возможных типов поведения в конфликте.

### КЛЮЧ ОПРОСНИКА

№ п/п	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1.				А	Б
2.		Б	А		
3.	А				Б
4.			А		Б
5.		А		Б	
6.	Б			А	
7.			Б	А	
8.	А	Б			
9.	Б			А	
10.	А		Б		
11.		А			Б
12.			Б	А	
13.	Б		А		
14.	Б	А			
15.				Б	А
16.	Б				А
17.	А			Б	
18.			Б		А
19.		А		Б	
20.		А	Б		
21.		Б			А
22.	Б		А		
23.		А		Б	
24.			Б		А
25.	А				Б
26.		Б	А		
27.				А	Б
28.	А	Б			
29.			А	Б	
30.		Б			А

Когда вы находитесь в конфликтной ситуации, для более эффективного решения проблемы необходимо выбрать определенный стиль поведения, учитывая при этом ваш собственный стиль, стиль других, вовлеченных в конфликт людей, а также природу самого конфликта.

#### Стиль конкуренции (доминирования)

Человек, использующий стиль конкуренции, весьма активен и предпочитает идти к разрешению конфликта своим собственным путем. Он не очень заинтересован в сотрудничестве с другими людьми, но зато способен на волевые решения. Старается в первую очередь удовлетворить

собственные интересы в ущерб интересам других, вынуждая других людей принимать его решение проблемы. Для достижения целей использует свои волевые качества; и если воля достаточно сильна, то ему это удастся.

Ситуации, когда следует использовать стиль конкуренции:

- исход очень важен для вас, и вы делаете большую ставку на свое решение возникшей проблемы;
- вы обладаете достаточными способами и средствами решения проблемы, и представляется очевидным, что предлагаемое вами решение — наилучшее;
- решение нужно принять быстро, и у вас есть достаточно власти для этого;
- вы чувствуете, что у вас нет иного выбора и что вам нечего терять;
- вы находитесь в критической ситуации, которая требует мгновенного реагирования;
- вы не можете дать понять группе людей, что находитесь в тупике, так как кто-то должен повести их за собой;
- вы должны принять непопулярное решение, но сейчас вам необходимо действовать и у вас достаточно полномочий для выбора этого шага.
- если вы используете этот подход, вы можете быть не очень популярным, но вы завоюете ее если он даст положительный результат. Если вашей основной целью является популярность и хорошие отношения со всеми, этот стиль использовать не следует.

### **Стиль уклонения (уход)**

Этот подход к конфликтной ситуации реализуется тогда, когда вы не отстаиваете свои права, не сотрудничаете ни с кем для выработки решения проблемы или просто уклоняетесь от решения конфликта.

Ситуации, в которых рекомендуется применять стиль уклонения:

- напряженность слишком велика, и вы ощущаете необходимость ослабления накала;
- исход не очень важен для вас и вы считаете, что решение настолько тривиально, что не стоит тратить на него силы;
- вы знаете, что не можете или даже не хотите решить конфликт в свою пользу;
- вы хотите выиграть время, может быть, для того, чтобы получить дополнительную информацию или заручиться чьей-либо поддержкой;
- ситуация очень сложна, и вы чувствуете, что разрешение конфликта потребует слишком много от вас;
- у вас мало власти для решения проблемы или для ее решения желательным для вас способом;
- Вы чувствуете, что у других больше шансов решить эту проблему;
- пытаться решить проблему немедленно опасно, поскольку вскрытие и открытое обсуждение конфликта может только ухудшить ситуацию.

### **Стиль приспособления (уступчивость)**

Стиль приспособления означает то, что вы действуете совместно с другим человеком, не пытаясь отстаивать собственные интересы. Вы уступаете и смиряетесь с тем, чего хочет оппонент.

Стиль приспособления может немного напоминать стиль уклонения, поскольку вы можете использовать его для получения отсрочки в решении проблемы. Однако основное отличие между ними состоит в том, что вы действуете вместе с другим человеком; вы участвуете в ситуации и соглашаетесь делать то, чего хочет другой. Когда же вы применяете стиль уклонения, вы не делаете ничего для удовлетворения интересов другого человека. Вы просто отталкиваете от себя проблему.

Ситуации, в которых рекомендуется применять стиль приспособления:

- вас не особенно волнует случившееся;
- вы хотите сохранить мир и добрые отношения с другими людьми;
- Вы чувствуете, что важнее сохранить с кем-то хорошие взаимоотношения, чем отстаивать свои интересы;
- Вы понимаете, что исход конфликта намного важнее для другого человека, чем для вас;
- Вы понимаете, что правда не на вашей стороне;
- у вас мало власти или мало шансов победить;

Вы полагаете, что другой человек может извлечь из этой ситуации полезный урок, если вы уступите его желаниям, даже не соглашаясь с тем, что он делает, или считая, что он совершает ошибку.

Уступая, соглашаясь или жертвуя своими интересами в пользу другого человека, вы можете смягчить конфликтную ситуацию и восстановить гармонию; Вы можете и в дальнейшем довольствоваться итогом, если считаете его приемлемым для себя. Или же вы можете использовать этот период затишья для того, чтобы выиграть время, так чтобы потом можно было добиться желательного для вас окончательного решения.

Стиль сотрудничества

Следуя этому стилю, вы активно участвуете в разрешении конфликта и отстаиваете свои интересы, но стараетесь при этом сотрудничать с другим человеком. Этот стиль требует более продолжительной работы по сравнению с большинством других подходов к конфликту, поскольку вы сначала «выкладываете на стол» нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем обсуждаете их. Это хороший способ поиска обоюдовыгодного результата и удовлетворения интересов всех сторон. Для успешного использования стиля сотрудничества необходимо затратить некоторое время на поиск скрытых интересов и нужд для разработки способа удовлетворения истинных желаний обеих сторон.

Ситуации, в которых рекомендуется применять стиль сотрудничества:

- решение проблемы очень важно для обеих сторон и никто не хочет полностью от него устраниваться;
- у вас тесные, длительные взаимозависимые отношения с другой стороной;



- у вас есть время поработать над возникшей проблемой (это хороший подход к разрешению конфликтов на почве долгосрочных проектов);
- и вы, и другой человек осведомлены о проблеме, и желания обеих сторон известны;
- Вы и ваш оппонент хотите поставить на обсуждение некоторые идеи и потрудиться над выработкой решения;
- Вы оба способны изложить суть своих интересов и выслушать друг друга;
- обе вовлеченные в конфликт стороны обладают равной властью или хотят игнорировать разницу в положении для того, чтобы на равных искать решение проблемы.

Сотрудничество среди прочих стилей является самым трудным, однако позволяет выработать наиболее удовлетворяющее обе стороны решение в сложных и важных конфликтных ситуациях.

#### Стиль компромисса

Используя стиль компромисса, вы немного уступаете в своих интересах, чтобы удовлетворить их в оставшемся, другая сторона делает то же самое. Иными словами, вы сходитесь на частичном удовлетворении своего желания и желания другого человека. Вы делаете это, обмениваясь уступками и торгуясь для разработки компромиссного решения. Такие действия могут в некоторой мере напоминать сотрудничество. Вы уступаете в чем-то, другой человек в чем-то уступает вам, но в результате не удовлетворяются скрытые нужды и интересы, как в случае применения стиля сотрудничества.

Случаи, в которых стиль компромисса наиболее эффективен:

- обе стороны обладают одинаковой властью и имеют взаимоисключающие интересы;
- **Вы хотите получить решение быстро, потому что у вас нет времени или потому что это более экономичный и эффективный путь;**
- вас может устроить временное решение;
- Вы можете воспользоваться кратковременной выгодой;
- другие подходы к решению проблемы оказались неэффективными;
- удовлетворение вашего желания имеет для вас не слишком большое значение, и вы можете несколько изменять поставленную вначале цель;
- компромисс позволит вам сохранить взаимоотношения, и вы предпочитаете получить хоть что-то, чем все потерять.

#### *Вопросы (задания) для самостоятельной работы*

По результатам тестирования студенты составляют эссе, посвященное самооценке проанализированных индивидуальных качеств.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭССЕ, СОСТАВЛЕННОГО СТУДЕНТОМ ПО ТЕМЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

### **1. Отлично (5 баллов)**

Эссе составлено по существу, грамотно, не содержит посторонней информации, стилистических и фактических ошибок, соответствует предложенному объему в 1,5-2 страницы рукописного текста, полностью отражает все заявленные вопросы.

### **2. Хорошо (4 балла)**

Эссе составлено по существу, в целом грамотно, может содержать некоторую постороннюю информацию, отдельные непринципиальные фактические ошибки и/или стилистические погрешности, в основном отражает все заявленные вопросы.

### **3. Удовлетворительно (3 балла)**

Эссе в целом составлено по существу, но отражает не все заявленные вопросы; слишком коротко или, напротив, слишком длинно, за счет включения информации, не относящейся к сути заявленных вопросов; содержит серьезные фактические ошибки и/или стилистические погрешности.

### **4. Неудовлетворительно (2 балла)**

Эссе не составлено, либо не отражает существа заявленных вопросов; составлено безграмотно; содержит фактические ошибки, носящие принципиальный характер.

## **Тема 9. Потенциальные ограничения, мешающие эффективному тайм-менеджменту**

На занятии обсуждаются ограничения, присущие самоменеджменту; проводится самообследование при помощи тестовой методики.

### **Методика самооценки ограничений развития менеджера<sup>8</sup>**

В ходе данного обследования вам предлагается определить свое отношение к 110 утверждениям, описывающим возможности, которые могут быть или отсутствовать у вас как руководителя. Прочитайте каждое

---

<sup>8</sup> [http://www.elitarium.ru/metodika\\_samoocenki\\_ogranichenijj\\_razvitija\\_menedzhera/](http://www.elitarium.ru/metodika_samoocenki_ogranichenijj_razvitija_menedzhera/)

утверждение и перечеркните квадрат с соответствующим номером в таблице ответов, если вы чувствуете, что оно справедливо по отношению к вам. В противном случае оставьте клетку пустой.

Старайтесь подходить к каждому утверждению текста по отдельности, но слишком долго не думайте, отложите анализ до окончания обследования. Отвечая на вопросы, будьте максимально искренними.

1. Я хорошо справляюсь с трудностями, свойственными моей работе.
2. Мне ясна моя позиция по принципиально важным вопросам.
3. Когда необходимо принимать важные решения о моей жизни, я действую решительно.
4. Я вкладываю значительные усилия в свое развитие
5. Я способен успешно решать проблемы.
6. Я часто экспериментирую с новыми идеями, испытывая их.
7. Мои взгляды обычно принимаются во внимание коллегами, и я часто влияю на то, какие решения они принимают.
8. Я понимаю принципы, которые лежат в основе моего подхода к управлению.
9. Мне нетрудно добиться успешной работы подчиненных.
10. Я считаю себя хорошим наставником для подчиненных.
11. Я хорошо председательствую на совещаниях, хорошо провожу их.
12. Я забочусь о своем здоровье.
13. Я иногда прошу других высказаться о моих основных подходах к жизни и работе.
14. Если бы меня спросили, я, безусловно, смог бы описать, что я хочу сделать в своей жизни.
15. Я обладаю значительным потенциалом для дальнейшего обучения и развития.
16. Мой подход к решению проблем систематизирован.
17. Обо мне можно сказать, что я нахожу удовольствие в переменах.
18. Я обычно успешно воздействую на других людей.
19. Я убежден, что исповедую подходящий стиль управления.
20. Мои подчиненные полностью меня поддерживают.
21. Я вкладываю много сил в «натаскивание» и развитие моих подчиненных.
22. Я считаю, что методики повышения эффективности рабочих групп важны и для повышения собственной эффективности в работе.
23. Я готов, если нужно, идти на непопулярные меры.
24. Я редко предпочитаю более легкое решение тому, которое, как я знаю, является верным.
25. Моя работа и личные цели во многом взаимно дополняют друг друга.
26. Моя профессиональная жизнь часто сопровождается волнениями.
27. Я регулярно пересматриваю цели моей работы.
28. Мне кажется, что многие менее изобретательны, чем я.
29. Первое впечатление, которое я произвожу, обычно хорошее.

30. Я сам начинаю обсуждение моих управленческих слабостей и сильных сторон, я заинтересован в обратной связи в этой сфере.
31. Мне удастся создавать хорошие отношения с подчиненными.
32. Я посвящаю достаточно времени оценке того, что нужно для развития подчиненных.
33. Я понимаю принципы, лежащие в основе развития эффективных рабочих групп.
34. Я эффективно распределяю свое время.
35. Я обычно тверд в принципиальных вопросах.
36. При первой возможности я стараюсь объективно оценить свои достижения.
37. Я постоянно стремлюсь к новому опыту.
38. Я справляюсь со сложной информацией квалифицированно и четко.
39. Я готов пройти период с непредсказуемыми результатами ради испытания новой идеи.
40. Я бы описал себя как человека, уверенного в себе.
41. Я верю в возможность изменения отношения людей к их работе.
42. Мои подчиненные делают все возможное для организации.
43. Я регулярно провожу оценку работы своих подчиненных.
44. Я работаю над созданием атмосферы открытости и доверия в рабочих группах.
45. Работа не оказывает негативного влияния на мою частную жизнь.
46. Я редко поступаю вразрез с моими убеждениями.
47. Моя работа вносит важный вклад в получение удовольствия от жизни.
48. Я постоянно стремлюсь к установлению обратной связи с окружающими по поводу моей работы и способностей.
49. Я хорошо составляю планы.
50. Я не теряюсь и не сдаюсь, если решение не находится сразу.
51. Мне относительно легко удастся устанавливать взаимоотношения с окружающими.
52. Я понимаю, что заинтересовывает людей в хорошей работе.
53. Я успешно справляюсь с передачей полномочий.
54. Я способен устанавливать обратные связи с моими коллегами и подчиненными и стремлюсь к этому.
55. Между коллективом, который я возглавляю, и другими коллективами в организации существуют отношения здорового сотрудничества.
56. Я не позволяю себе перенапрягаться на работе.
57. Время от времени я тщательно пересматриваю свои личные ценности.
58. Для меня важно чувство успеха.
59. Я принимаю вызов с удовольствием.
60. Я регулярно оцениваю свою работу и успехи.
61. Я уверен в себе.
62. Я в общем влияю на поведение окружающих.
63. Руководя людьми, я подвергаю сомнению устоявшиеся подходы.
64. Я поощряю успешно работающих подчиненных.

65. Я считаю, что важная часть работы руководителя состоит в проведении консультаций для подчиненных.
66. Я считаю, что руководителям не обязательно постоянно быть лидерами в своих коллективах.
67. В интересах своего здоровья я контролирую то, что пью и ем.
68. Я почти всегда действую в соответствии со своими убеждениями.
69. У меня хорошее взаимопонимание с коллегами по работе.
70. Я часто думаю над тем, что не дает мне быть более результативным в работе, и действую в соответствии со сделанными выводами.
71. Я сознательно использую других для того, чтобы облегчить решение проблем.
72. Я могу руководить людьми, имеющими высокие инновационные способности.
73. Мое участие в собраниях обычно удачно.
74. Я разными способами добиваюсь того, чтобы люди моего коллектива были заинтересованы в работе.
75. У меня редко бывают настоящие проблемы в отношениях с подчиненными.
76. Я не позволяю себе упустить возможности для развития подчиненных.
77. Я добиваюсь того, чтобы те, кем я руковожу, ясно понимали цели работы коллектива.
78. Я в целом чувствую себя энергичным и жизнерадостным.
79. Я изучал влияние моего развития на мои убеждения.
80. У меня имеется четкий план личной карьеры.
81. Я не сдаюсь, когда дела идут плохо.
82. Я уверенно чувствую себя, возглавляя занятия по решению проблем.
83. Выработка новых идей не составляет для меня труда.
84. Мое слово не расходится с делом.
85. Я считаю, что подчиненные должны оспаривать управленческие решения.
86. Я вкладываю достаточные усилия в определение ролей и задач моих подчиненных.
87. Мои подчиненные развивают необходимые им навыки.
88. Я располагаю навыками, необходимыми для создания успешных рабочих групп.
89. Мои друзья подтвердят, что я слежу за своим благосостоянием.
90. Я рад обсудить с окружающими свои убеждения.
91. Я обсуждаю с окружающими свои долгосрочные планы.
92. «Открытый и легко приспосабливающийся» - это хорошее описание моего характера.
93. Я придерживаюсь в целом последовательного подхода к решению проблем.
94. Я спокойно отношусь к своим ошибкам, не расстраиваясь из-за них.
95. Я умею слушать других.
96. Мне хорошо удастся распределить работу между окружающими.

97. Я убежден, что в трудной ситуации мне обеспечена полная поддержка тех, кем я руковожу.
98. Я способен давать хорошие советы.
99. Я постоянно стараюсь улучшить работу моих подчиненных.
100. Я знаю, как справляться со своими эмоциональными проблемами.
101. Я сопоставлял свои ценности с ценностями организации в целом.
102. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.
103. Я продолжаю развивать и наращивать свой потенциал.
104. У меня сейчас не больше проблем, и они не более сложны, чем год назад.
105. В принципе, я ценю нешаблонное поведение на работе.
106. Люди серьезно относятся к моим взглядам.
107. Я уверен в эффективности моих методов руководства.
108. Мои подчиненные с уважением относятся ко мне как к руководителю.
109. Я считаю важным, чтобы кто-нибудь еще мог справиться с моей работой.
110. Я уверен в том, что в группе можно достичь большего, чем порознь.

#### Таблица ответов

А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н	І	Ј	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99
100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

#### Обработка и интерпретация результатов

Проработав все 110 утверждений, подсчитайте число перечеркнутых клеток в столбцах и запишите число в соответствующей клетке итога; затем переходите к таблице подсчета результатов.

#### Инструкция по заполнению таблицы результатов

Впишите соответствующие числа из таблицы ответов в первый столбец таблицы результатов.

Заполните столбец «Ранг», придавая наивысшему результату из первого столбца ранг 1, второму - 2 и так далее. Наименьший результат получит ранг 11.

Заполните столбец «Обратный ранг», придавая наименьшему результату ранг 1, и так далее. Наивысший результат получит ранг 11. Это и

есть последовательный ряд ваших ограничений. Особое внимание обратите на качества, занимающие три первых места, с 1-го по 3-е. Ознакомьтесь с их кратким определением.

**Таблица результатов**

<i>Ваш результат</i>	<i>Сильные стороны</i>	<i>Ранг</i>	<i>Обратный ранг</i>	<i>Ограничения</i>
A	Способность управлять собой			Неумение управлять собой
B	Четкие ценности			Размытость личных ценностей
C	Четкие личные цели			Смутные личные цели
D	Продолжающееся саморазвитие			Остановленное саморазвитие
E	Хорошие навыки решения проблем			Недостаточность навыка решения проблемы
F	Творческий подход			Недостаток творческого подхода
G	Умение влиять на окружающих			Неумение влиять на людей
H	Понимание особенностей управленческого труда			Недостаточное понимание особенностей управленческого труда
I	Способность руководить			Недостаток способности руководить
J	Умение обучать			Неумение обучать
K	Умение наладить групповую работу			Низкая способность формировать коллектив

### **Краткое определение ограничений**

1. Неумение управлять собой: неспособность в полной мере использовать свое время, энергию, умения; неспособность справляться со стрессами современной жизни управленца.

2. Размытость личных ценностей: отсутствие ясного понимания своих личных ценностей; наличие ценностей, не соответствующих условиям современной деловой и частной жизни.
3. Смутные личные цели: отсутствие ясности в вопросе о целях своей личной или деловой жизни; наличие целей, несовместимых с условиями современной работы и жизни.
4. Остановленное саморазвитие: отсутствие настроенности и восприимчивости к новым ситуациям и возможностям.
5. Недостаточность навыка решать проблемы: отсутствие стратегии, необходимой в принятии решений, а также способности решать современные проблемы.
6. Недостаток творческого подхода: отсутствие способности генерировать достаточно новых идей; неумение использовать новые идеи.
7. Неумение влиять на людей: недостаточная способность обеспечивать участие и помощь со стороны окружающих или влиять на их решения.
8. Недостаточное понимание особенностей управленческого труда: недостаток понимания мотивации работников; устаревшие, негуманные или неуместные представления о роли руководителя.
9. Слабые навыки руководства: отсутствие практических способностей добиваться результата от работы подчиненных.
10. Неумение обучать: отсутствие способности или желания помогать другим развивать и расширять свои возможности.
11. Низкая способность формировать коллектив: неспособность содействовать развитию и повышению эффективности рабочих групп или коллективов.

### *Вопросы (задания) для самостоятельной работы*

По результатам тестирования студенты составляют эссе, посвященное самооценке проанализированных индивидуальных качеств.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭССЕ, СОСТАВЛЕННОГО СТУДЕНТОМ ПО ТЕМЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

### **1. Отлично (5 баллов)**

Эссе составлено по существу, грамотно, не содержит посторонней информации, стилистических и фактических ошибок, соответствует предложенному объему в 1,5-2 страницы рукописного текста, полностью отражает все заявленные вопросы.

### **2. Хорошо (4 балла)**

Эссе составлено по существу, в целом грамотно, может содержать некоторую постороннюю информацию, отдельные непринципиальные



фактические ошибки и/или стилистические погрешности, в основном отражает все заявленные вопросы.

### **3. Удовлетворительно (3 балла)**

Эссе в целом составлено по существу, но отражает не все заявленные вопросы; слишком коротко или, напротив, слишком длинно, за счет включения информации, не относящейся к сути заявленных вопросов; содержит серьезные фактические ошибки и/или стилистические погрешности.

### **4. Неудовлетворительно (2 балла)**

Эссе не составлено, либо не отражает существа заявленных вопросов; составлено безграмотно; содержит фактические ошибки, носящие принципиальный характер.

## **4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **4.1. Список основной литературы**

1. Архангельский, Г.А. Корпоративный тайм-менеджмент: Энциклопедия решений / Г.А. Архангельский. - 4-е изд. - М.: Альпина Паблишер, 2014. - 160 с. (ЭБС «Инфра-М»)

### **4.2. Список дополнительной литературы**

1. Тайм-менеджмент. Полный курс: учебное пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С.В. Бехтерев; Под ред. Г.А. Архангельского. - 3-е изд. - М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. - 311 с. (ЭБС «Инфра-М»)

2. Хайнц, М. Позитивный тайм-менеджмент: Как успевать быть счастливым / Мария Хайнц. - М.: Альпина Паблишер, 2014. - 128 с. (ЭБС «Инфра-М»).

### **4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

№ п/п	Наименование	Адрес
1.	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	<a href="http://consultant.ru/">http://consultant.ru /</a>
2.	Электронно-библиотечная система издательства «Инфра-М»	<a href="http://www.znaniyum.com/">www.znaniyum.com/</a>

3.	HR-Portal. Сообщество и публикации	<a href="http://hr-portal.ru/rubric/kdp">http://hr-portal.ru/rubric/kdp</a>
4.	Электронно-библиотечная система НГАУ	<a href="http://nsau.edu.ru/library/ebooks/e-lib-sys-nsau/">http://nsau.edu.ru/library/ebooks/e-lib-sys-nsau/</a> .
5.	Электронная библиотека «Рукоонт»	<a href="http://www.rucont.ru">http://www.rucont.ru</a>

#### **4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю) и самостоятельной работы**

1. Методические рекомендации по выполнению контрольных работ и рефератов для всех форм обучения по направлениям подготовки: 38.03.04 Государственное и муниципальное управление; 38.03.03 Управление персоналом; 43.03.01 Сервис; 38.04.04 Государственное и муниципальное управление; 38.04.03 Управление персоналом / Сост. И. Э. Толстова, О. С. Ковалёва, О. Г. Антошкина. - 3-е изд.- Новосибирск: НГАУ, 2017. - 22 с.

Составитель:  
**Севостьянов Дмитрий Анатольевич**

Методические указания для проведения практических занятий по  
дисциплине «**Тайм-менеджмент в профессиональной сфере**»  
(для студентов всех форм обучения  
по направлению подготовки 38.04.03 Управление персоналом)

Объем **5,5** уч.-изд.л.

Новосибирский государственный аграрный университет  
630039, Новосибирск, ул.Добролюбова,160