



АНО ВО  
«Российский новый университет»  
Тамбовский филиал

392002, г. Тамбов, ул. Пензенская, д.61/175, к.3, тел. (4752) 77-10-65

Ю.В. Провоторова

**«ЖИЗНЕННАЯ НАВИГАЦИЯ»**

Учебно-методическое пособие для студентов  
по направлениям подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»,  
38.03.01 «Экономика» 09.03.03 «Прикладная информатика»



г. Тамбов  
2022

**УДК 159.9  
ББК 88.3  
П 78**

**Автор:**

*Провоторова Ю.В., к.п.н., доцент кафедры гуманитарных, социальных и естественно-научных дисциплин Тамбовского филиала АНО ВО «Российский новый университет»*

**Рецензент:**

*Кузьмин А.В., к.и.н., доцент кафедры экономики и менеджмента Института экономики, управления и сервиса ФГБОУ ВО «ТГУ им. Г.Р. Державина»*

**П 78.** Провоторова Ю.В. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Жизненная навигация» для студентов, обучающихся по направлениям подготовки «Юриспруденция», «Экономика», «Прикладная информатика»/ Провоторова Ю.В. – Тамбов, 2022 г. – 96 с.

*Учебное пособие рекомендовано для студентов 1 курса, обучающихся по направлениям подготовки «Юриспруденция», «Экономика», «Прикладная информатика» по дисциплине «Жизненная навигация», цель которой - развивать общекультурные компетенции, такие, как осознанное целеполагание, способность к групповому взаимодействию, умению использовать личностные ресурсы, стратегии работы с приоритетами.*

*В пособии представлены основные технологии саморазвития, позволяющие уже на студенческом этапе жизненного пути правильно ставить цели, подбирать ресурсную базу для реализации своих целей, составлять планы по их достижению, разрабатывать программы саморазвития, видеть возможные достижения и трудности.*

© Ю.В. Провоторова, 2022  
© ТФ АНО ВО «РосНОУ», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
Тема1. Что наполняет жизнь смыслом? .....	5
Содержание лекции №1:.....	5
Содержание лекции №2:.....	6
Практическое занятие №1 .....	9
Тема 2. Чем я должен располагать для реализации замыслов?.....	11
Содержание лекции №3:.....	11
Тема 3. Что порой мешает верить в успех? .....	27
Содержание лекций №4, 5:.....	27
Практическое занятие №2 .....	36
Тема 4. Что конкретно я собираюсь делать? .....	41
Содержание лекции №5:.....	41
Практическое занятие №3 .....	48
Тема 5. Каким я хочу стать или мое «Идеальное Я»? .....	50
Содержание лекций №6, 7:.....	50
Практическое занятие №4 .....	54
Тема 6. С кем вместе я буду идти к своей мечте?.....	55
Содержание лекция №8: .....	55
Практическое занятие №5 .....	68
Тема 7. Что я буду делать каждый день ?.....	69
Содержание лекция №9: .....	69
Практическое занятие №6 .....	76
Контрольные вопросы.....	81
Типовые тестовые задания: .....	82
Литература: .....	96

## **ВВЕДЕНИЕ**

Курс «Жизненная навигация» посвящен адаптации студента-первокурсника, который только перешел из школьной среды в вузовскую. В этой новой взрослой жизни ему предстоит самостоятельно ставить цели, разрабатывать план по их достижению, преодолевая все помехи и оценивая риски. Ему нужно будет решить, каким человеком он хочет стать, как это должно отразиться в его учебной, а после – профессиональной деятельности. В целом, курс «Жизненная навигация» – это помочь в поиске ответов на эти вопросы и дальнейшая работа со стратегическими целями. «Жизненная навигация» обеспечивает целенаправленную интеграцию в жизненные планы обучаемого программы его профессионального саморазвития. В рамках данной дисциплины система учебных занятий обеспечивает формирование у обучаемого навыков принятия научно обоснованных решений, принимаемых в связи с преодолением жизненных проблем.

Знаете ли вы, чего хотите от жизни? Понимаете ли вы, что нужно для достижения ваших целей и как правильно расставлять приоритеты? Умеете ли вы планировать свое время так, чтобы все успевать? Данный курс научит слушателей принимать верные решения в области образования и профессионального роста, а также планировать собственную жизненную траекторию.

Целью дисциплины «Жизненная навигация» является формирование умений и развитие навыков практического применения знаний о закономерностях развития личности в ходе профессионального становления и реализации жизненных планов, развитие способности сотрудничать, активности, инициативности, самостоятельности и творческих способностей.

Курс полностью построен на интерактивном взаимодействии между студентами и преподавателем. Лекций в привычном смысле там не планируется: необходимо ввести теоретический экскурс перед выполнением практического задания. Естественная эволюция курса – переход от работы в команде к индивидуальной практике. Далеко не все студенты сразу готовы проявлять активность, выступать перед группой, делиться своим мнением, поэтому сначала предпочтение отдается коллективным занятиям. Далее студенты разделяются на мини-группы по 3-5 человек: таким образом, в обсуждении будут участвовать большинство ребят, но выступать все равно будут самые смелые. Так мы плавно подойдем к моменту, когда нужно будет делать проектные индивидуальные работы, которые каждый студент будет выполнять самостоятельно и делать презентацию перед группой. Постепенное погружение позволит раскрыться всем студентам, ведь на таких

занятиях очень важно создать атмосферу комфорта и безопасности.

## **Тема 1. Что наполняет жизнь смыслом?**

### **Содержание лекции №1:**

#### **Смысл жизни**

#### **Гуманистическая аксиология. Смысл жизни**

Одной из сквозных тем философии, богословия, литературы и искусства является тема смысла жизни человека. Обычно жизнь признается ценностью, если имеет смысл, и чем-то недостойным, не имеющим ценности, если ее находят бессмысленной.

Гуманизм углубляет и проясняет наше понимание этой важной и сложной проблемы. Принимая то положение, что человек – это абсолютная ценность, а жизнь – основополагающий способ его существования, мы устанавливаем, что есть личность, есть ее жизнь и есть определенные отношения между ними. При этом мы признаем, что ценностный центр принадлежит личности, а не ее жизни, хотя и то и другое суть ценности.

Каждому из нас жизнь дана не совсем ясным, «волшебным» образом. Это одна из самых очевидных и удивительных тайн, хотя в ней и нет ничего мистического. Земля рожает, – в этом простонародном выражении бездна мудрости. Бросив в землю семя, осенью мы находим на грядке совсем не семя, а свеклу, морковь или сочный огурец. Произошло чудо рождения. И сколько бы мы ни разглядывали это невидное семечко и землю на грядке, как бы точно ни знали, что из него должен вырасти самый обычный огурец, а не заяц или крокодил, результат не перестанет нас восхищать. Даже после всех объяснений агрономов и генетиков, у нас сохранится ощущение того, что возникло, родилось то, чего до этого не было. Земля, покуда она рождает, плывет в тверди небесной сияющим телом, сказал очарованной жизнью и чудом рождения писатель Василий Розанов.

Еще более пронзительно ощущение человеком тайны и неизъяснимости своей собственной жизни. При всей очевидности жизни, неизвестно где и как, почему и для чего она дана именно тебе, мне, ему, ей... Тем не менее, если она нам дана, хотя и не абсолютно гарантировано и всего лишь на время, то мы должны распорядиться ей максимально разумно, плодотворно, полно и осмысленно, хотя, увы, можем растратить ее вхолостую. И даже не заметить, как она прошла, не ощутить этого дара.

Отсюда следует, что жизнь как таковая не имеет предписанного именно ей смысла, предназначения. Она парадоксальна: будучи ценностью, она не является смыслом. Мы можем смотреть на нее и так, и эдак, мы можем исследовать ее с самых разных точек зрения, но едва ли мы найдем на ней текст, какую-то табличку или ярлычок, на котором было бы написано, какой смысл имеет жизнь, зачем она нам пожалована. Она нам просто ничего не говорит о своем смысле. Ее единственное стремление и цель – длиться. Быть как можно дольше и быть как можно здоровее. И это – несмотря на то, что она важнейшая для человека ценность, совокупность невероятно большого веера возможностей, качеств и способностей. Отсюда следует только одно: хотя эта ценность сама в себе и для нас не несет никакого смысла, этот смысл ей может придать и придает сама личность, субъект, т.е. владелец, разумный, свободный и добный хозяин этой жизни.

Ответ гуманизма не тривиален и с первого взгляда может показаться непонятным, слишком сложным, запутанным. Конечно, можно изрекать сколько угодно «рецептов» смысла и счастья жизни: от «смысл жизни – это борьба», до «смысл жизни – это быть богатым и здоровым». Но если мы не поймем, что вопрос о смысле жизни является даже не второстепенным, а третьестепенным, то тогда, возможно, нам и придется, отчаявшись его обнаружить, жить через пень-колоду, на авось, либо то находя, то теряя этот смысл.

Суть в том, что, как и в случае с ценностями, вопрос о смысле является прерогативой, т.е. исключительным правом, человека. Именно он приоритетен по отношению к своей жизни, а сама жизнь приоритетна по отношению к ее смыслу.

**Смысл жизни является не целью, не началом или основанием для жизни, а результатом осмыслиения личностью себя самой и своей жизни.**

Если человек приоритетен (первостепенен) по отношению к своей жизни, то он тем

более приоритетен по отношению к смыслу своей жизни.

### ***Мы, люди, сами творцы смыслов, в том числе и смысла своей жизни.***

От нас самих и от условий нашего существования зависит смысл нашей жизни. Смысл жизни не ищется в жизни, заведомо отделенной от человека. Человек не волен говорить своей жизни «да» или «нет» в зависимости от того, найден этот смысл или нет.<sup>[1]</sup>

До всякого поиска смысла жизни она уже есть, дана, она уже «да». И потому нельзя ставить жизнь в зависимости от того, нашел человек этот смысл или нет. (Это все равно, что ставить телегу впереди лошади.) Смысла жизни нет и не может быть вне человека, без человека. Смысл – не тугой кошелек, который нужно найти на дороге жизни.

***Смысл творится нами тем, как мы живем. Он возникает на основе свободного выбора, на основе конкретных ценностей, на основе наших возможностей. Гуманистический выбор наделяет жизнь исключительно высокой ценностью.***

*Жизнь настолько невероятно прекрасна, что заслуживает того, чтобы придать ей, вдохнуть в нее самый высокий смысл. Если универсальным и единственным способом нашего бытия является жизнь, то необходимо сделать ее максимально гуманной, доброй, истинной, возвышенной, справедливой и ответственной. Ее надо сделать предельно творческой, потому что творчество – один из мощных источников смысла и ценностей, усваивая которые, жизнь становится поистине небывалой, оригинальной, без конца обновляющейся и удивительной.*

Есть известные «стандарты» ценностей и смыслов. Но смысл жизни человека всегда в чем-то важном уникален, неповторим в силу самой уникальности и неповторимости жизни каждого из нас. Смысл жизни есть. И он вполне конкретен. Но к нему нельзя идти или искать его, исключая из этого процесса абсолютную ценность человека, ценность и приоритет жизни по отношению к ее смыслу. Его нужно устанавливать на горизонте мира человека. Его нужно задавать и творить посредством осмыслиения и оценки, посредством конкретного дела, совершенствования и созидания лучшего мира для себя и других.

С точки зрения гуманизма, процесс возникновения смысла жизни таков, что заставляет человека вначале обрести самого себя, свою человечность, что и будет основой для установления и обретения смысла жизни. Ищущие же смысл жизни в противоположном направлении, отвлекаясь от себя и забывая о ценности жизни самой по себе, теряя естественное жизнелюбие, уже тем самым упускают его из виду. Они жаждут отыскать его как некий клад, решающий за человека все его жизненные проблемы здесь и сейчас, сразу и навсегда, целиком и полностью. Но жизнь устроена иначе, интереснее и мудрее. Она хочет от нас, чтобы мы не были ее паразитами и прожигателями. Жизнь дает нам шанс самим наполнить ее высокими смыслами, воспринимать ее как проект, позволяющий нам не просто быть, но и стать, возвышаться и совершенствоваться.

## **Содержание лекции №2:**

### **Смысл жизни**

#### **1. Значимость проблемы смысла жизни для человека**

Значимость проблемы смысла жизни в самосознании человека прекрасно показал психолог, философ Виктор Франкл в своей книге «Человек в поисках смысла» на материале обширных исследований американского общества.

Он цитирует несколько фраз из письма, которое приспал ему американский студент: «Здесь, в Америке, я со всех сторон окружен молодыми людьми моего возраста, которые отчаянно пытаются найти смысл своего существования. Недавно умер один из моих лучших друзей, которому найти этот смысл не удалось».

Что касается поколения взрослых, Франкл ссылается на исследование, проведенное среди выпускников Гарвардского Университета. Через 20 лет после окончания многие из них, несмотря на то, что они не только сделали карьеру, но и жили внешне вполне благополучной жизнью, жаловались на непреодолимое ощущение полной утраты смысла.

Кто еще будет сомневаться в существовании стремления к смыслу, пишет Франкл,

взяв в руки доклад американского Совета по вопросам образования, в котором приведены данные опроса почти 190 тысяч студентов в 360 университетах. Главный интерес у 74% опрошенных выражается в цели «прийти к мировоззрению, которое сделало бы жизнь осмысленной». 85% самоубийств среди американских студентов совершается по одной причине – никто из них не видел больше в своей жизни никакого смысла.

Б.Франкл цитирует еще одно характерное письмо американского студента: «Мне 22 года, у меня есть ученая степень, у меня шикарный автомобиль, я полностью независим в финансовом отношении, и в отношении секса и личного престижа я располагаю большими возможностями, чем я в состоянии реализовать. Единственный вопрос, который я себе задаю, — это какой во всем этом смысл!».

В современном обществе проблема смысла жизни для большинства людей отступает на второй план перед более конкретной и жесткой – как устроится в жизни, как заработать, как прокормить себя и семью.

Однако, при достижении хотя бы небольшой стабильности и благополучия проблема смысла жизни встанет неотвратимо перед каждым думающим человеком. Какой во всем этом смысл!?

Как предсказывают ведущие футурологи мира, главный прорыв в развитии человечества связан не столько с научно-техническим прогрессом, сколько с расширяющимся пониманием того, что значит быть человеком, в чем смысл жизни человека, в чем смысл жизни человечества.

## 2. Варианты понимания проблемы смысла жизни

Вообще, в оценке собственно проблемы смысла жизни есть несколько вариантов:

1. Смысла в жизни нет никакого.

Здесь следует заметить, что жизнь – это благо, и если человек превратил ее в нечто, бессмысленное и злое, то виновата в этом не жизнь сама по себе, а, прежде всего, он сам.

2. Поиски смысла – признак психического заболевания (мнение З. Фрейда). Комментарии здесь излишни.

3. Смысл жизни - в поиске смысла. (Любимое выражение писателей о каком-нибудь из своих персонажей: «Он мучительно искал смысл жизни».)

4. Смысл есть:

а) в религии – служение Богу.

б) в философии – ответы более разнообразны.

Один из авторов сделал попытку обобщить ведущие смыслы жизни разных эпох и вот, что у него получилось. В период Античности – это благо, Средневековье – служение Богу, Возрождение – постижение красоты, Новое время – знание, Новейшая история – деньги, XXI век – информация. Однако, по нашему мнению, перечисленные смыслы – ничто иное, как *цели*, которым придается чрезмерное значение *смысла*. Подмена смысла целями – вообще типичное заблуждение в истории человечества.

В философии исторически сложилось несколько подходов к пониманию смысла жизни, начиная с Античности. Кратко познакомимся с ними.

**Гедонизм.** Наслаждение считается высшим смыслом бытия человека во всех его проявлениях. Формула гедонизма: «Жить – значит наслаждаться». Отметим, что в индийском гедонизме насчитывают более 500 видов наслаждений и большинство из них являются высшими, духовными – занятия музыкой, поэзией, философией.

**Эвдемонизм.** Подлинное предназначение человека и смысл его жизни – стремление к счастью. Но счастье является наслаждением только тогда, когда основано на безмятежности духа, когда нет страха перед Богом, страданием, смертью. Эвдемонизм проповедует умеренность в телесных удовольствиях и стремление к духовному совершенству.

**Утилитаризм.** Смысл жизни – в умении извлекать пользу из всего, включая человека. Главное – точный расчет.

**Прагматизм.** Смысл жизни в достижении максимального успеха любой ценой. Критерий любых практических действий – выгода. Формула прагматизма – «Цель

оправдывает средства».

**Этика долга.** Смысл жизни в самопожертвовании во имя служения идеалу. Человек действует по велению долга для достижения общего блага. Отречение от всего личного во имя общественного – в этом предназначение человека.

Л.Н. Толстой в последнем, предсмертном письме старшим детям писал, что жизнь без объяснения ее значения и смысла и без вытекающего из него неизменного руководства есть жалкое существование.

### 3. Понятие цели и смысла, их связь и различие

**Цель** – субъективно заданный себе человеком ориентир движения. Отвечает на простые вопросы: «Чего хочу?» и «Что делать, чтобы этого достичь». Смысл – понятие более сложное с сильной ценностной составляющей. **Смысл** – это объективное знание, необходимое для понимания того главного, зачем человек живет на земле как человек.

Отметим, что жизнь вообще – не капризная игра случая в одной точке космоса, на Земле, она вечна и закономерна. Отсюда следует, что жизнь несет смысл в себе самой, в каждодневном движении, развертывании, осуществлении. Человек как одно из направлений развития жизни также закономерен и космичен как проявление интеллектуализации живого. Можно говорить о том, что смысл человеческой жизни объективен, то есть не зависит от наших желаний, заблуждений, иллюзий, ибо определен нашей родовой сущностью. Формулировка смысла жизни проста, сложна его реализация.

### 4. Объективный, единый смысл жизни человека

*Истинный, единый для всех смысл жизни заключается в выработке в себе человека, в воспитании себя человеком во все возрастающей степени.* Быть все более человеком – значит раскрывать и взращивать в себе основные родовые качества человека. Их максимально возможная в данную эпоху реализация в своем развитии есть работа очеловечивания. Предназначение человека – воплощение в себе лучших качеств, добытых человечеством, пополнение собой потенциала человечности на Земле. Это повседневная работа, иногда тяжелая, часто увлекательная работа и всегда благодарная, не имеющая себе равных по эффективности результатов.

Предлагаем обоснование изложенной концепции смысл жизни.

1. Существо, родившееся в человеческом обществе, имеет очень ограниченный выбор вариантов дальнейшего движения по жизни – всего из двух возможностей. Либо осуществляя родовое предназначение становиться человеком во все возрастающей степени, либо деградировать во все возрастающей степени, опускаясь на недочеловеческий уровень. Вплоть до того состояния, которое в русском языке обозначается страшным словом «нелюдь». Таково негативное обоснование – почему нельзя обойтись без усилий по выделке себя в человека. Но есть еще позитивное обоснование.

2. Обратимся к вопросу, что дает работа по очеловечиванию? Один из простых и коренных двигателей жизни вообще и человеческой в частности – это стремление к благополучию, счастью, любви, радости. Человек – высшее в этом мире существо, способен получать все радости жизни – высшие и по количеству и по качеству, недоступные и неведомые миру животных. Их многообразие, полнота и сила нарастают по мере очеловечивания. Человек живет все более содержательно, интересно, насыщено, разумно.

3. Почему работу по очеловечиванию можно считать определяющим объективным смыслом жизни? По той простой причине, что без его осуществления все прочие человеческие смыслы и цели просто не могут быть поставлены и реализованы как человеческие.

Чем интенсивнее процесс очеловечивания, тем осмысленнее жизнь, тем более всесторонне и сильно раскрывается человеческий потенциал, тем интенсивнее и интереснее процесс очеловечивания.

Человек может выдумать для себя смысл жизни, далекий от объективного. Но это гораздо опаснее, чем выдумывать ложные цели – можно потерять себя как человека,

потерять жизнь задолго до физической смерти.

Наш выдающийся психолог А.Н. Леонтьев в актовой лекции, обращенной к студенчеству, говорил, что вершина сотворения себя – вырасти в «человека Человечества» и пожелал достичь этой вершины.

## **Практическое занятие №1**

### **Вопросы к лекции**

1. Как понимать чудо жизни и почему жизнь – это основа поиска ее смысла?
2. В чем состоят общие и уникальные черты смысла жизни?
3. Как соотносятся между собой понятия жизни, личности и смысла жизни?
4. Как влияет смерть на ценность жизни и смысл жизни?
5. Существует ли специфическая «логика» связи жизни, ее смысла и человеческого самосозидания?

### **Вопросы для размышления**

1. Может ли человек в своей жизни вполне обойтись без ее смысла?
2. Что может дать (или отобрать) поиск или творчество человеком смысла своей жизни?
3. Существует ли смысл жизни для каждого свой или есть общий смысл жизни, одинаковый для всех людей?
4. Могут ли меняться смыслы жизни или таких изменений следует избегать?
5. Что делать, если жизнь становится бессмысленной?
6. Что практичней и конструктивней: искать смысл жизни или создавать, творить его самому на основе здесь и теперь существующих условий и возможностей?

### **Примерный перечень выполняемых заданий и рассматриваемых вопросов в ходе практических занятий:**

- 1). Дайте краткое описание мечты всей своей жизни в любой удобной для Вас форме.

---

---

---

- 2). Составьте список того, что Вас больше всего радует, доставляет наибольшее удовольствие.

---

---

---

---

- 3). Что для Вас будет максимальным успехом в плане личного самосовершенствования в работе, в семье, в общении с близкими людьми, во взаимодействии с социумом спустя 1 год, 3, 5, 10 и 15 лет?

---

---

---

---

---

---

- 4). Уточните свое описание жизненно важных целей с помощью SMART –теста.

### Справка

Оценку составляющих схемы «Дерево жизненно важных целей» проведите с помощью SMART-теста.

Название этого теста образовано первыми буквами английских слов, обозначающих следующие критерии оценки формулировки цели(ей) проекта:

1. конкретность (specific),
2. измеримость (measurable),
3. достижимость (achievable),
4. выгодность (rewarding),
5. временные рамки (timebound).

Проверка соответствия формулировки цели названным критериям производится путем ответов на следующий перечень вопросов.

1. Есть ли точное выражение того, что именно должно быть получено в итоге реализации части проекта, предназначеннной для достижения данной цели? Четко ли определено, что именно относится к данной цели?

2. Можно ли цель однозначно определить с помощью графиков, показателей, статистических данных? Сможем ли мы увидеть и измерить результаты проекта в целом и его отдельных частей? Сможет ли третья сторона однозначно определить, достигнута цель или нет?

3. Реальна ли поставленная цель? Возможно ли достижение заявленной цели с учетом имеющихся ресурсов? Можно ли ее достичь при возникновении прогнозируемых затруднений?

4. Какая польза или выгода будет получена в результате достижения цели командой проекта, иными заинтересованными сторонами? Кто конкретно и какую конкретно выгоду сможет извлечь из достижения данной цели? Вносит ли достижение данной цели существенный вклад в достижение целей более высокого порядка?

5. Какое время отведено на достижение данной цели? Достаточно ли выделенного времени для реального достижения данной цели? Установлена ли точная дата, когда цель будет достигнута

Постарайтесь придать своим целям вид аффирмаций - ярких, эмоционально насыщенных позитивных ориентиров, регулярное обращение к которым повышает вероятность воплощения желаемого в действительность.

---

---

---

5). С учетом логических взаимосвязей Ваших основных намерений с Вашей мечтой постройте целостную картину собственных стратегических ориентиров в виде дерева жизненно важных целей.

### Справка

«Дерево целей» представляет собой структурированную, построенную по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ целей. В нем также выделены генеральная цель («вершина дерева») и подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). «Дерево целей» связывает между собой перспективные цели и конкретные задачи на каждом уровне иерархии. При этом цель высшего порядка соответствует вершине дерева. Нижние ярусы «дерева целей» образуют локальные цели (задачи), с помощью которых обеспечивается достижение целей верхнего уровня.

На приведенном ниже рисунке представлен вариант построения «дерева целей» проекта в ориентации на долгосрочную перспективу.

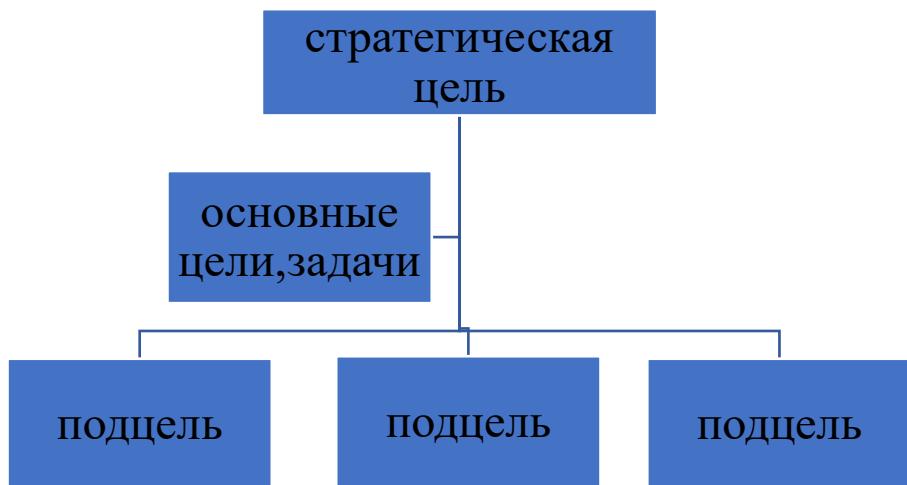


Рис.1 Древо целей

Пример

Ольга ставит перед собой цель продвинуться по службе.

Стратегическая цель	Должность начальника отдела продаж.
Подцель	Перевыполнить план для возможности подачи заявки на конкурс по замещению вакантной должности.
Задача	Проанализировать «узкие места» в продажах, улучшить показатели.
Подцель	Получение приглашения на собеседование.
Задача	Составить эффектное и грамотное портфолио.
Подцель	Успешное прохождение собеседования.
Задача	Подготовить самопрезентацию, написать речь.

## Тема 2. Чем я должен располагать для реализации замыслов?

Содержание лекции №3:

1. Счастье.
2. Цель.
3. Ресурсы

### 1. Счастье

**Что это означает – быть счастливым?**

*Истинное счастье достигается не через самоудовлетворение, а через верность достойной цели.*

Хелен Келлер

*Надо верить в возможность счастья, чтобы быть счастливым.*

Лев Толстой

*Единственное счастье в жизни — это постоянное стремление вперед.*

Эмиль Золя



Каким представляет себя человек в мечтах? Много разных ответов можно получить на этот вопрос. Но главное, что их будет объединять, это то, что человек хочет быть счастливым. Что это означает – быть счастливым?

Что же такое счастье? Тема счастья волновала человечество во все времена. Но до сих пор единого общепринятого определения этого понятия ученые не дали. Дошедшие до наших дней источники позволяют увидеть, что к поискам ответа на этот вопрос прибегали ученые еще со времен Древней Греции. Однако древнегреческие философы говорили о счастье чаще всего как об идеале, а не как о характеристики жизни.

Как отмечает Инна Аршавирьяна Джидарьян – отечественная ученый и психолог, в истории науки и в искусстве много места уделялось осмыслению не феномена счастья как такового, а феномена несчастья. И такая тенденция сохранялась до 60-70-х годов XX века, когда появились отечественные и многочисленные зарубежные работы по психологии счастья. В этот период психологами активно изучается проблема субъективного благополучия личности, которая включает понятия счастья, удовлетворенности жизнью, психологического здоровья и стойкости духа и др.

В нашей стране активно изучался вопрос образа жизни. Образ жизни – это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах и убеждениях. Основными параметрами образа жизни являются труд (учёба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления.

Академик Ю.П. Лисицын, опираясь на классификации образа жизни видного отечественного профессора И.В. Бестужева выделяет в образе жизни четыре категории: экономическую – «уровень жизни», социологическую – «качество жизни», социально-психологическую – «стиль жизни» и социально-экономическую – «уклад жизни». В исследованиях образа жизни доминирующее значение придавалось ценностям общественного бытия, связанным с системой общественных отношений, социально-экономической жизнью людей, со способами их практической деятельности.

Зарубежными социологами делался акцент на изучении проблемы качества жизни. Социология изучает общество, раскрывая внутренние механизмы его строения и развития его структур; закономерности социальных действий и массового поведения людей, а также отношения между личностью и обществом. В социологических исследованиях широко используются индикаторы, которые в отличие от самооценочных суждений человека имеют объективную основу, т.е. поддаются точному количественному замеру. К таким объективным индикаторам благополучия относится широкий спектр социально-экономических и демографических показателей: материальный достаток, социальное положение и профессиональная занятость, возраст, пол, образование, расовая принадлежность, здоровье, досуговые занятия и т.д., влияние которых на общий уровень удовлетворенности жизнью подробно изучено современной наукой. Но выяснилось, что не всегда эти показатели обнаруживают взаимосвязь с оценкой человеком себя как счастливого. Например, человек мог оказаться по его оценкам счастливым, будучи бедным или чувствовать себя несчастным, проживая в дорогом особняке.

В связи с этим психологи заострили внимание на необходимости специального изучения всех личностно-психологических проявлений субъективного благополучия индивида. Поэтому психологи стали изучать индивидуальные аспекты жизни, связанные с личностными ценностями, психологическим самочувствием человека, его субъективными ощущениями жизни и т.д. Изучается «признаваемое» человеком счастье или «декларируемое» счастье конкретного человека, который не только его осознает и

субъективно ощущает, но и открыто об этом заявляет, оценивая силу и степень своего чувства. Итак, счастье является оценочной категорией, т.е. связано с личным мнением людей о своих переживаниях и восприятии жизни, независимо от того, что об этом думают другие люди и насколько это соответствует или не соответствует общепринятым взглядам. Предполагается, что каждый человек знает о нем, чувствует его и не сомневается в нем.

Вопрос «Как стать счастливым?» стал одной из важнейших тем исследований американского психолога Мартина Селигмана. Он основал позитивную психологию – науку о благополучии и процветании человека.

М. Селигман в своих работах по позитивной психологии вместо понятия счастья часто применяет термин «благополучие». Благополучие – это состояние человека или объективная ситуация, когда у него есть все то, что благоприятно характеризует его жизнь в глазах окружающих, его близких и его самого.

М. Селигман выделяет пять аспектов благополучия, которые легли в основу его теории «PERMA» (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment):

1. Позитивные эмоции: хорошее настроение и удовлетворенность жизнью.  
2. Увлеченность: поглощенность чем-то, известная как состояние «потока». Американский психолог венгерского происхождения Михай Чиксентмихай полагает, что пика счастья мы достигаем тогда; когда увлекаемся чем-то настолько, что забываем о себе и о времени. Такие занятия должны полностью поглощать ваше внимание и соответствовать вашим способностям. Ощущение потока может возникнуть при погружении в любую деятельность - в спорт, игры, музыку, искусство и работу, или, например, волонтерскую деятельность.

3. Отношения: в основном приятные вещи происходят именно в контексте отношений с другими людьми. Как говорит Селигман: «Позитивное редко бывает одиноким».

4. Смысл: ощущение того, что ваша жизнь посвящена чему-то большему, чем вы сами, например, стремлению к истине или созданию чего-либо стоящего, заботе о людях.

5. Достижения: любимое занятие или занятие, которым вы хотите овладеть ради него самого, при этом оно не обязательно несет в себе великий смысл: например, Мартин Селигман любит играть в бридж.

Следовательно, человек может чувствовать себя счастливым, благополучным в том случае, если испытывает приятные переживания, занимается любимым делом, чувствует себя частью общества или сообщества и поддерживает отношения с другими людьми, имеет возможность реализовать свой потенциал и свои сильные стороны личности, его жизнь посвящена большому делу, которое значимо для других людей и приветствуется его окружением.

В Большом энциклопедическом словаре дано следующее определение: Счастье (praslavянское \*sъčestъje объясняют из \*sъ- «хороший» и \*čestъ «часть», то есть «хороший удел») – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмыслинности жизни, осуществлению своего человеческого назначения. Следовательно, счастлив тот человек, который удовлетворен своей жизнью, живет осмысленно и знает свое предназначение, живет, реализуя его.

В своих исследованиях ступеней развития представлений человека о собственном счастье отечественный ученый-психолог Б.С. Братусь обнаружил, что одни люди счастливы независимо от того – счастливы и вокруг другие. Б.С. Братусь обозначил эту ступень как эгоцентрическую (люди сосредоточены исключительно на себе) ступень развития представлений о счастье. Люди, находящиеся на более высокой ступени, счастье связывают с процветанием группы, к которой он принадлежит. Он не может быть счастлив, если несчастна группа. У людей, у которых развитие представлений о счастье относится к третьей ступени, счастье должно распространяться на всех людей, на все человечество.

## 2. Цель.

### Мечта и цель. Как отличить мечту от цели?

Мечта побуждает человека настойчиво стремиться к цели.

Мечты могут воплощаться в реальной жизни наших делах и поступках.

Цель – это осознанный образ предвосхищаемого результата. Сформулированная цель делает каждый последующий шаг осмысленным и придаёт уверенность. Реализовать цель – значит претворить ее в жизнь, сделать ее реальностью. Цель – это сознательный образ. Выполняя определенную деятельность, человек постоянно держит этот образ у себя в сознании.

Каковы ключевые отличия мечты и цели?

Во-первых, мечты находятся внутри нашего сознания, в мире воображаемом, виртуальном, в зоне комфорта, где все идеально. Мечтая, человек создает образ желаемого объекта или ситуации, которых ему не хватает для того чтобы почувствовать себя по-настоящему счастливым. Цель более конкретна и реалистична. При постановке цели мы понимаем, что реально, а что нет, учитываем свои возможности и вероятные помехи и ограничения на пути ее реализации, и понимаем, что цель – это тот желаемый результат, для достижения которого требуется совершить определенные действия.

Во-вторых, в мечтах практически не учитывается временной компонент. В то время как цель подразумевает определенные срок реализации. Согласно высказыванию американского писателя, философа и психолога Наполеона Хилла

«Цель – это мечта со сроком действия».

В третьих, при постановке цели мы предполагаем, что на ее реализацию требуются помимо времени и другие ресурсы (деньги, материалы и др.). Мечта

– есть мечта, она остается в воображении и ни к чему не обязывает.

Процесс определения и постановки целей в какой-либо деятельности называется целеполаганием.

На основе чего осуществляется целеполагание?

Постановка цели на основе мечты – относится к категории *ценностного целеполагания*.

Целеполаганию может предшествовать сравнение своего нынешнего положения с положением своего окружения или борьба собственных интересов. Такое целеполагание называется *конкурентным или состязательным*.

Существует также заданное или *пассивное целеполагание*, предполагающее, что человек имеет намерение действовать, т.к. обострилась проблема, есть угрозы потери, неудовлетворенная потребность или задача была поставлена нам со стороны окружения. Например, перед человеком могут ставиться уже сформулированные цели, например, руководством на работе, учителем в школе.

Таблица 1. Типология целей

Заданное (пассивное) целеполагание	Конкурентное (состязательное) целеполагание	Ценостное целеполагание
От проблем	От взаимного сравнения	От миссии
От угроз	От борьбы интересов	От идеалов, идеологем
От потребностей		От видения
От заданий		

Откуда берутся цели? Для того чтобы ответить на этот вопрос, необходимо обратиться к таким понятиям, как потребности и мотивы.

Потребность – это состояние нужды организма в чем-то, что лежит вне его и составляет необходимое условие для его нормального функционирования. Потребности могут быть разнообразные. Это биологические потребности – в пище, воде, кислороде и пр., а также потребности в безопасности, в общении, в познании и в самореализации.

При возникновении потребности, которая переживается как состояние напряжения, человеку необходимо найти и определиться с предметом ее удовлетворения. Психологи говорят, что должен произойти процесс «опредмечивания потребности» - рождение мотива. Через мотив потребность получает свою конкретизацию, человеку становится понятно, что именно может его потребность удовлетворить. Таким образом, мотив – это внутреннее побуждение к действию. Это то, ради чего совершается действие.

Деятельность человека может быть вызвана целым комплексом мотивов. Например, волонтер может заниматься волонтерской деятельностью не только потому, что желает помочь людям. Но и потому, что так он приобретает новый опыт, он общается, развиваются его коммуникативные способности, он знакомится с новыми людьми, может посмотреть мир и др.

Из множества мотивов один мотив становится ведущим, в нем заложен личностный смысл как переживание повышенной субъективной значимости предмета, действия или события, оказавшихся в поле действия ведущего мотива. Остальные мотивы выполняют стимулирующую функцию, играют роль дополнительных побудителей к деятельности.

Отечественные и зарубежные психологи подчеркивают значимости эмоций как регуляторов деятельности человека. Если с позиции мотива деятельность происходит успешно, то человек испытывает положительные эмоции, он осознает, что можно продолжать действовать в заданном направлении. Если деятельность осуществляется не успешно, то человек испытывает отрицательные эмоции и понимает, что надо что-то менять.

Цель как осознанный образ предвосхищаемого результата, ранее побужденная к осуществлению в деятельности каким-то мотивом, со временем приобретает самостоятельную побудительную силу, т.е. сама становится мотивом. Этот процесс называется «сдвигом мотива на цель». Его механизм таков: тот предмет, идея, цель, который длительно и стойко насыщался положительными эмоциями, превращается в самостоятельный мотив, побуждающий действовать, совершать поступки! Воплощая в жизнь цели, человек осуществляет реальную связь прошлого с настоящим, детерминирует (предопределяет) связь настоящего с будущим, реализует свои замыслы, включая и самый для себя значимый – свою мечту.

Таким образом, цель – это желаемое состояние или будущие результаты, которые можно достичь при определенных условиях в заданный промежуток времени.

В данном определении задействованы следующие элементы, определяющие сущность понятия «цель»:

- *Желаемое состояние.* Это образ будущего, видение себя, своей позиции в этом будущем. Например, через 10 лет я – высококвалифицированный специалист, ценный сотрудник известной международной компании, мой труд поощряется высокой зарплатой. Такая формулировка цели носит характер стратегического ориентира, определяя стратегию поведения на заданный период.
- *Будущие результаты* описываются конкретными показателями (например, конкретная должность, отрасль) или критериями (например, в отношении заработной платы: не менее..., или выше чем средняя по отрасли, или позволяющая всей семье путешествовать 2 раза в год и т.п.). Такая формулировка цели позволяет измерять и контролировать ее выполнение.

- Можно достичь при *определенных условиях*. Эти условия определяются наличием ресурсного обеспечения и состоянием внешней среды (например, структура и динамика рынка труда, отрасли и др.)
- Определенность *временного периода*. Сроки должны быть реальными и учитывать многоаспектность жизнедеятельности

Для более глубокого понимания феномена «цель», рассмотрим классификацию целей по критериям, применимым для описания жизненно-важных целей (см. таблицу 2).

Таблица 2. Классификация целей

Критерий классификации	Виды целей	Комментарий
Объект целеполагания	Цели <i>Почему/ Зачем</i>	Формируют основные жизненные принципы и ценности
	цели <i>Что</i>	Описывают стремления/желания
	цели <i>Как</i>	Определяют конкретные цели/задачи
Уровень детализации	стратегические	Носят вероятностный характер, определяются прогнозом тех изменений в среде, которые могут произойти в период реализации мечты
	тактические	Являются логическим продолжением стратегических целей, включают установление вех и направлений движения
	оперативные	Служат основой для разработки текущих контрольных показателей
Временной период	долгосрочные	Конкретный временной интервал определяется самим человеком, который ставит цели. Цель на 5 лет может быть как долгосрочной так и среднесрочной
	среднесрочные	
	краткосрочные	
Жизненные сферы	профессиональные	Продуктивно, когда человек сам выделяет сферы, в которых ему важно поставить цели на данном этапе жизненного пути личности
	личные	
	семейные	
	социальные	
	духовные	
	и др.	
Уровень потребностей	физиологические	Эта классификация дана в соответствии с иерархической моделью А. Маслоу
	безопасность	
	принадлежность к определенной группе, обществу	
	уважение	
	самовыражение	

### **Анализ целей:**

- *обеспечить финансовое положение семьи:* цели Почему, стратегические, качественные, семейные, удовлетворяющие потребность в безопасности
- *стать лучшим менеджером по продажам в компании:* цели Что, тактические, качественные, профессиональные, удовлетворяющие потребность в признании
- *развивать свои знания и навыки в области маркетинга и сбыта:* цели Как, оперативные, качественные, профессиональные, удовлетворяющие потребность в самосовершенствовании

В примере отсутствуют сроки достижения целей, поэтому анализ целей по временному периоду не может быть осуществлен. Требуется корректировка целей с указанием периода реализации целей.

### ***Почему важно формулировать цели?***

Ответить на этот вопрос можно словами римского философа Сенеки:  
для корабля, не имеющего пристани, «ни один ветер не будет попутным».

Многочисленные исследования показывают, что успеху и процветанию человека в современном мире способствуют: умение четко формулировать свои собственные стратегические цели; способность подразделять движение к цели на промежуточные вехи; умение определять необходимые для достижения своих целей средства; способность строить реалистичные планы; умение предвидеть возможные риски и подбирать меры их предупреждению<sup>17</sup>.

Цель – это важнейший инструмент управления собственной жизнью, собственной судьбой, сам факт наличия цели делает жизнь

### **О критериях оценки цели.**

Каким параметрам должна соответствовать цель? Оценку качества цели можно провести с помощью SMART-теста. Этот метод оценки эффективности цели был разработан в менеджменте (от англ. management – управление, руководство, администрирование, дирекция, умение распоряжаться, владеть, управлять), под которым понимается совокупность методов, форм и средств управления производством, позволяющая использовать его наиболее эффективно.

Этот тест показал свою эффективность при рассмотрении целей различных проектов из разных сфер деятельности человека, в том числе целей глобального проекта человека под названием «Жизнь».

Название этого теста – SMART – образовано первыми буквами английских слов, обозначающих следующие критерии оценки формулировки цели(ей) проекта:

1. конкретность (specific),
2. измеримость (measurable),
3. достижимость (achievable),
4. выгодность (rewarding),
5. временные рамки (time bound).

Проверка соответствия формулировки цели названным критериям производится путем ответов на следующий перечень вопросов.

1. **Конкретность.** Что конкретно я хочу? Есть ли точное выражение того, что именно должно быть получено в итоге реализации части проекта, предназначенной для достижения данной цели? Четко ли определено, что именно относится к данной цели? Цель должна быть четко и ясно определена, человек должен понимать к какому результату ему надо двигаться. Неясные, нечетко сформулированные цели – бесполезны, они не обладают достаточной направленностью и побудительной силой. Правильно поставленная цель дает возможность обоснованно ответить на вопрос – достигнута цель или нет.

2. **Измеримость.** Как я узнаю, что достиг цели? Можно ли цель однозначно

определить с помощью графиков, показателей, статистических данных? Сможем ли мы увидеть и измерить результаты проекта в целом и его отдельных частей? Сможет ли третья сторона однозначно определить, достигнута цель или нет? Цель должна быть сформулирована так, чтобы человек мог с легкостью определить достигнута она или нет. Без способа измерения успеха человек не может в полной мере ощутить, что действительного чего-то достиг.

**3. Достижимость.** Можно ли вообще достичь эту цель? Реальна ли поставленная цель? Возможно ли достижение заявленной цели с учетом имеющихся ресурсов? Можно ли ее достичь при возникновении прогнозируемых затруднений? Когда человек перед собой ставит слишком сложные цели, они кажутся ему нереалистичными, и у человека снижается уверенность в себе, ему страшно приступать к осуществлению нового шага. Слишком легкие цели, которые не предполагают приложение усилий и упорный труд, наоборот, не дают себя почувствовать хозяином положения и своей жизни, могут привести к обесцениванию и разочарованию в себе. Требуется найти баланс между реалистичностью и ее сложностью. Цели, требующие от человека «поднятия планки», обретения, развития потенциала, личностного роста – приносят наибольшее удовлетворение при их достижении.

**4. Выгодность.** Какая польза или выгода будет получена в результате достижения цели командой проекта, иными заинтересованными сторонами? Кто именно и какую конкретно выгоду сможет извлечь из достижения данной цели? Вносит ли достижение данной цели существенный вклад в достижение целей более высокого порядка? Цели должны формулироваться в соответствии с вашими профессиональными устремлениями, должны быть последовательно связаны с целями разных порядков, ценностями и жизненными представлениями.

**5. Временные рамки.** Какое время отведено на достижение данной цели? Достаточно ли выделенного времени для реального достижения данной цели? Установлена ли точная дата, когда цель будет достигнута? Цели должны иметь заданный срок. Когда человек осуществляет свою деятельность в определенный временных рамках, чувство неотложности дел усиливается, и достижение цели происходит более продуктивное.

Как это работает на деле? *К примеру, у вас есть намерение построить дом.*

Первым делом нам нужна конкретность. Задаем себе вопрос: «Какой именно дом я хочу построить?». Отвечаем: «Я хочу построить дом из керамического кирпича со всеми коммуникациями, одноэтажный, с гаражом и террасой». Для наглядности дом можно даже нарисовать или найти картинку с домом вашей мечты в интернете. Но и эта цель еще не достаточно конкретна. Ведь нужно определиться с местом постройки! Конкретная цель делает ее измеримой. Будет ли такая цель достижима? Скорее всего, если вы умелый строитель, для вас построить дом – вполне посильная задача. Если нет – потребуется помочь специалистов. И тут опять нужна конкретность: к каким строителям и иным специалистам нужно обращаться. И сколько средств потребуется на строительные и иные материалы, на оплату рабочим, и где их взять, если требуемой суммы пока нет в наличии. Насколько реальная поставленная цель. В наши дни построить дом не проблема. Вполне возможно в вашем окружении есть люди, которым удалось построить дом. В общении с ними вы можете получить больше информации о возможностях и помехах на пути реализации цели. Поэтому смело заявляем, что цель полностью реальная. И наконец, временные рамки. Вы можете строить своей мечты всю жизнь. И мучиться из-за долгостроя. Если вы поставите определенные реальные сроки, правильно спланировав цель, то она будет достижима. Дом своей мечты можно построить за 5 лет. Это вполне приемлемый срок.

*Наиболее частые ошибки при постановке целей:*

- отсутствие конкретной формулировки;
- невозможность оценить результат;
- не обозначены сроки реализации цели.

Например, студент ставит цель – выучить иностранный язык. Эта цель неконкретна. Какой именно из иностранных языков вы ставите себе цель выучить? Что значит выучить иностранный язык? В чем будет выражаться достигнутый результат? Это определенный уровень знания языка, количество слов, какой именно аспект языка будет развиваться: чтение, письмо, аудирование, общение? За какой период вы хотите достичь результат?

### Пример 1

Студент 3-го курса хочет досрочно сдать курсовую, чтобы поехать на лето в США по программе студенческого обмена. Учебный год только начался, но он не хочет растягивать это дело надолго. Парень формулирует свою цель так: “сдать курсовую работу до 1 февраля следующего года”.

Проверка:

S (конкретность). Написание курсовой – достаточно конкретная и четкая цель.

M (измеримость). Оценка в зачетной книжке будет подтверждением достижения цели.

A (достижимость). В прошлом году написание курсовой работы заняло у молодого человека 2 месяца. До дедлайна остается еще 5 месяцев. Преподаватель и декан не возражают против досрочной сдачи. Вывод: цель достижима.

R (актуальность). Цель вписывается в систему ценностей, образ жизни и не противоречит другим планам.

T (ограниченность по времени). Установлен конкретный срок – 1 февраля.

Общий вердикт – цель рабочая и соответствует всем критериям SMART.

### Пример 2

Девушка мечтает научиться играть на гитаре. У нее есть свободное время по вечерам, которое она планирует посвятить урокам. Свою цель она формулирует так: “научиться играть на гитаре за год”.

Проверка:

S (конкретность). К сожалению, уже на этом этапе цель сходит с дистанции. “Научиться играть на гитаре” – неконкретная формулировка, которая может включать в себя множество толкований. Нужно сформулировать яснее: “выучить 20 песен”, “освоить игру по нотам”, “выступать в оркестре” и т. п. А затем уже прикинуть, сколько времени понадобится.

Вердикт – цель нужно доработать.

### Пример 3

Парень очень хочет завести собаку. Уже даже с породой определился – немецкая овчарка. При этом своего жилья у нашего героя нет – он снимает комнату в трехкомнатной квартире. Цель он сформулировал так: “купить немецкую овчарку к 1 декабря 2020 года”.

Проверка:

S (конкретность). Цель вполне конкретная.

M (измеримость). Цель измерима – в момент обмена денег на собаку она будет достигнута.

A (достижимость). Цель достижима – немецкие овчарки стоят не очень дорого и наш герой может позволить себе эту породу.

R (актуальность). Держать такую большую собаку в одной комнате будет проблематично, да и хозяин квартиры вряд ли обрадуется. Цель конфликтует с реальностью. Поэтому лучше отложить ее до лучших времен или совсем отказаться.

Вывод: цель не соответствует критериям SMART.

## 10 шагов к постановке задач SMART

1. Определите цели. Чего вы хотите достичь, на чем нужно сосредоточиться, что улучшить?

2. Запишите, используя принцип SMART. Ручкой на бумаге или в текстовом редакторе – написание слов отделяет желания от целей.

3. Проанализируйте, что нужно сделать для достижения записанных задач.

4. Составьте список выгод, которые несет вам успешное выполнение целей. Отдельно выпишите возможные препятствия, которые могут встретиться на пути.

5. Если вы устанавливаете цели личностного роста, разбейте их на более мелкие задачи. В бизнесе – прибегните к методу каскадирования SMART.

6. Разработайте план действий, как в приведенных выше примерах: наем сотрудников, повышение продаж на 10% в квартал, и так далее. Установите сроки.

7. Периодически контролируйте этапы выполнения задач.

8. Пересмотрите или обновите краткосрочные задачи, если возникла необходимость.

9. Вознаградите сотрудников (и себя) за успешное продвижение.

10. Проведите переоценку целей. С течением жизни под влиянием внешних и внутренних обстоятельств они могут меняться.

Применение SMART-подхода для концентрации усилий в области развития бизнеса может стать тем катализатором, который необходим вашей команде. После того, как цели установлены, создан план действий, нужно продолжать искать точки улучшения и возможности для обратной связи. SMART-подход тесно связан с мотивационными целями сотрудников, которые привносят свой вклад в компанию, способствуя успеху и процветанию дела.

### **Система жизненно важных целей. Построение «дерева целей»**

«Дерево целей» – это один из наиболее эффективных с практической точки зрения методов, позволяющих структурировать и визуализировать систему множества целей, с учетом:

- иерархии: почему (зачем) – что – как
- охвата всех жизненных сфер, • возможности анализа согласованности, непротиворечивости и конфликтности

«Дерево целей» – это модель упорядочения целей разного уровня в единую комплексную систему. «Дерево целей» связывает между собой перспективные цели и конкретные задачи на каждом уровне иерархии. При этом цель высшего порядка соответствует вершине дерева. Нижние ярусы «дерева целей» образуют локальные цели (задачи), с помощью которых обеспечивается достижение целей верхнего уровня (см. рис2).

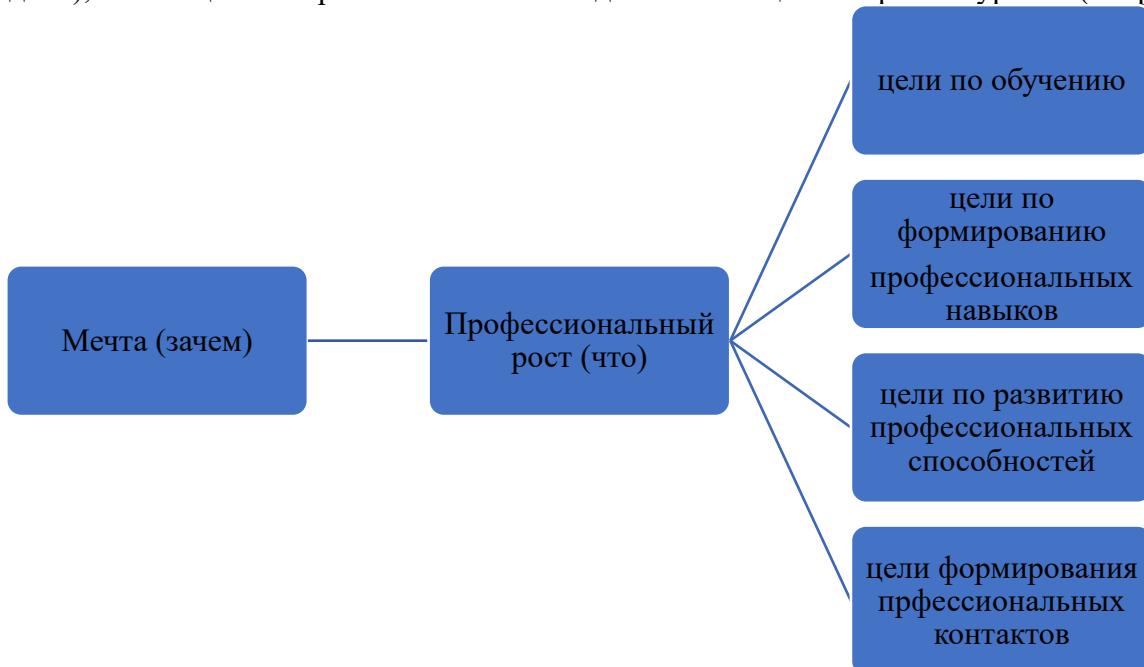


Рис.2 Модель упорядочения целей по уровням.

## Этапы и принципы построения дерева целей:

1) Определение вершины дерева – мечта. На определенном временном этапе выбирается наиболее важная МЕЧТА. В зависимости от нее определяется конечный результат жизнедеятельности и показатели эффективности прогнозируемого результата.

2) Формирование последующих уровней по важным жизненным сферам или декомпозиция целей. Каждый последующий уровень формируется таким образом, чтобы обеспечить достижение целей более высокого уровня.

3) Каждая «ветвь» дерева описывает не способ достижения цели, а конкретный конечный результат, выраженный каким-либо показателем.

4) Подцели одного уровня декомпозиции независимы (параллельны) между собой.

## Процесс постановки жизненно важных целей

Для того, чтобы формулировки целей были максимально корректны и способствовали жизненной навигации, рекомендуется постановку целей осуществлять поэтапно:

- Формулирование своей мечты.
- Построение «дерева целей». Принципа иерархии (по вертикали).
- Проверка полноты охвата важных жизненных сфер (по горизонтали).
- Проверка соответствия требованиям к формулировке целей различных уровней.
- Проверка на непротиворечивость и конфликтность.
- Формулировка конкретных задач, контрольных показателей, которые в дальнейшем буду использоваться в планировании (ежедневное, недельное, месячное и т.п.) и оценке результативности плановых мероприятий по жизненной навигации.

Схема процесса постановки жизненно важных целей представлена на рис. 3.

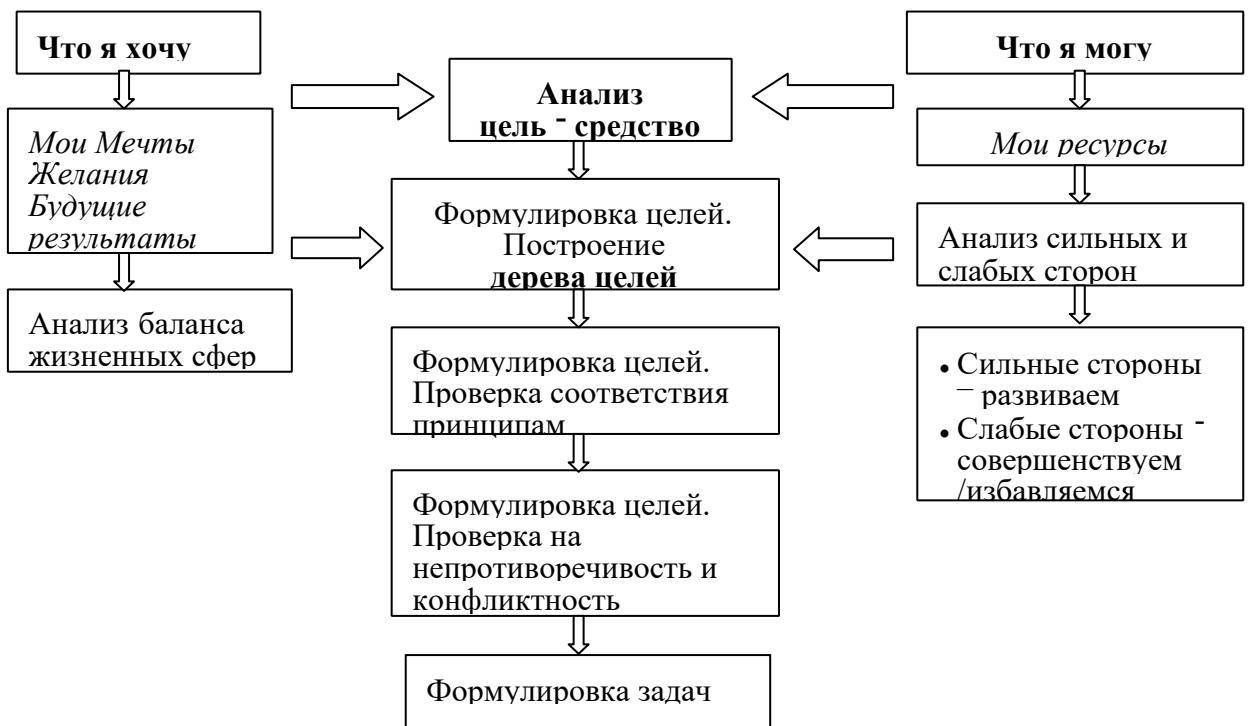


Рис. 3. Процесс постановки жизненно важных целей.

### **3. Определение и виды ресурсов**

Ресурс от французского «ressource» означает «вспомогательное средство», в толковом словаре С.И. Ожегова ресурс трактуется как запасы, источник чего-нибудь.

Ресурсы определяются как необходимое условие для осуществления деятельности, достижения запланированных результатов, как факторы успешности поведения человека в процессе преодоления трудностей.

Значимый вклад в теорию ресурсного подхода внес Стивен Хобфолл, исследовав роль ресурсов в преодолении стрессовых ситуаций (теория сохранения ресурсов)<sup>1</sup>.

Согласно С. Хобфоллу, ресурсы – *ценности*, которыми обладает индивид или сообщество и *средства*, с помощью которых эти ценности могут быть сохранены и преумножены для достижения поставленных целей. Он выделяет четыре группы ресурсов: объективные, социальные, личностные и энергетические<sup>2</sup>.

Рассмотрим каждую группу более подробно.

*Объективные ресурсы* – объекты, которыми человек обладает. Объективные ресурсы, в свою очередь, могут быть разделены на материальные (доход, дом, транспорт, одежда и др.) и нематериальные (информация, социальные связи и т.п.). Часть материальных ресурсов может принадлежать семье и передаваться по наследству, другая часть ресурсов является результатом деятельности индивидуума.

*Социальные ресурсы* – социальные статусы, которые обеспечивают доступ к остальным ресурсам (должность, звание, имидж, позиция в обществе). Эти ресурсы формируются в процессе взаимодействия с социумом (обществом) на разных этапах жизненного пути: в процессе обучения (посещение различных образовательных учреждений, начиная от дошкольных), в ходе профессиональной деятельности, неформального общения с ближайшим окружением и т.п. Понятно, что для формирования данных ресурсов требуется достаточно продолжительное время.

*Личностные ресурсы* – персональные характеристики индивидуума (оптимизм, жизнестойкость и др.), являются фундаментальными компонентами, играют первостепенную роль в процессе целеполагания; без них не возможно получение результата.

*Энергетические* – ресурсы, наличие и правильное распределение которых способствует приобретению других ресурсов (время, деньги и знания). Время и деньги являются универсальными ресурсами, которые можно конвертировать в любые другие. Например, можно потратить время, чтобы приобрести какие-то знания, навыки, или заработать деньги, а можно потратить деньги и нанять себе помощника, сэкономив таким образом свое время.

Ресурсы взаимосвязаны и зависят друг от друга. В системе ресурсов человека действуют механизмы непрерывного установления баланса: если один из ресурсов получает развитие, то это приводит к соответствующему развитию других ресурсов, потеря определенного ресурса может быть компенсирована другими ресурсами, но не всегда.

Таким образом, может быть сформулировано правило (закон) соответствия ресурсов: *система ресурсов индивидуума обладает способностью восстанавливать состояние баланса, устанавливая такое качественное и количественное их соответствие, которое позволяет оптимальным образом обеспечивать потребности управленческой деятельности владельца ресурсов.*

Ресурсы могут пребывать в двух состояниях: актуальном и потенциальном. *Актуальные* – это те ресурсы личности, которые увеличивают вероятность преодоления трудностей и реализацию поставленных целей, практически являясь «сильной стороной»

личности. *Потенциальные* личные ресурсы – это качества, имеющиеся у человека, но невостребованные в данной ситуации, не соответствующие реалиям внешней среды. Например, если вы работаете в международной фармацевтической компании, имеющей тесные партнерские связи с европейскими фирмами, тогда знание английского языка – это ваш актуальный ресурс. Умение хорошо готовить – для вашей работы является вашим потенциальным ресурсом, который может быть задействован в будущем, но не в данной компании.

При изменении ситуации (смена места работы, создание семьи и появление детей и т.п.) меняется и степень актуальности и важности конкретных личных характеристик.

Ресурсы личности (материальные и нематериальные, внешние и внутренние и т.п.), способствующие эффективному достижению цели и находящиеся в актуализированном состоянии формируют «сильные стороны» личности.

Управление ресурсами

Успешный человек – это тот, кто умеет управлять ресурсами.

Эффективное управление ресурсами предполагает:

- Концентрацию ресурсов на жизненно важных целях и своей мечте. Это означает определение приоритетов в расходовании дефицитных ресурсов (например, финансов и времени).
- Накопление ресурсов посредством использования собственного опыта и заимствования внешних ресурсов. Каждый успех или неудача – это возможность для обучения и получения нового знания. Заимствование предполагает накопление ресурсов посредством совместной деятельности, сотрудничества и других способов кооперации.
- Сохранение ресурсов. Стремление сохранить и преумножить ресурсы является мощным мотиватором личности. Принципы сохранения ресурсов (С.Хобфолл): предотвращение потери ресурсов, инвестирование, обеспечение доступности.

По мнению С.Хобфолла гораздо сложнее предотвратить потерю ресурсов, чем приобрести новые ресурсы. Так, например, установить новые социальные контакты, особенно используя возможности социальных сетей, совсем не сложно. Однако, чтобы сохранить контакты, потребуются достаточные усилия. Да и «качество» старых друзей несопоставимо выше. Вспомним поговорку: «старый друг лучше новых двух». Потеря значимого ресурса приводит к потере других, запуская нисходящую воронку потерь. Потеря работы может привести к потере статуса, дохода, социальных контактов и так далее.

Чем ощутимее потери, тем значимость приобретений играет большую роль для снижения стресса. Т.е. происходит мобилизация ресурсов и возрастает вероятность их приобретения.

Необходимо инвестировать в поддержание качества жизни и личного благополучия с целью приобретения ресурсов и предотвращения потерь. Недостижение целей связано либо с нехваткой ресурсов, либо с неумением или нежеланием ими воспользоваться. Иногда чрезмерная концентрация на сохранении ресурсов приводит к неспособности инвестирования для прекращения потерь. Если затраты становятся чрезмерными, то целесообразно или отказаться от владения, или адаптироваться к ситуации. Так, например, в условиях экономического кризиса, в Германии все больше людей отказываются от личных автомобилей, так как их содержание и обслуживание становиться нецелесообразным. Проще и дешевле пользоваться общественным транспортом, который «ходит как часы», а при особой необходимости брать машину на прокат.

Необходимо инвестировать в ключевые *ресурсы* (знание, навыки, имидж, связи и т.п.), которые способствуют достижению целей, но при этом их трудно (или невозможно) скопировать или отнять; в свое развитие и в то, чтобы приобрести новые ресурсы, такие, которые будут генерировать новые ресурсы сами по себе.

*Доступность ресурсов.* Семья, социальное окружение, учебные заведения и др. являются важнейшими детерминантами, обуславливающими социальное положение человека в обществе и условиями для обеспечения доступа к необходимым ресурсам. В

наиболее выгодном положении находятся те, кто имеет доступ к ресурсам в силу своего рождения. Имеющиеся ресурсы способствуют их дальнейшему приобретению (знание иностранного одного языка позволяет быстро освоить второй и последующие иностранные языки), тогда как недостаток ресурсов может способствовать их дальнейшей потере (недостаток волевых качеств и/или финансовых средств для ведения здорового образа жизни и профилактики заболевания, может привести к обострению хронических заболеваний и развитию новых болезней).

Навыки и умения, способствующие эффективному управлению ресурсами в условиях неопределенности среды и реализации намеченных целей, называются **компетенциями**.

### **Вопросы к лекции**

1. Чем отличается мечта от цели?
2. Цели из какой сферы жизни являются для вас сейчас приоритетными?
3. Каков ваш личный масштаб цели (на какой период времени вперед вы планируете)?
4. Что может являться критерием достижения ваших целей?
- 5.

### **Вопрос для размышления**

«Если отнять у человека способность мечтать, то отпадет одна из самых мощных побудительных причин, рождающих культуру, искусство, науку и желание борьбы во имя прекрасного будущего»

Константин Паустовский

Как вы понимаете это высказывание?

### **Примерный перечень выполняемых заданий и рассматриваемых вопросов в ходе практических занятий:**

#### **Упражнение 1.** Мои жизненные сферы. Приоритеты

Составьте список того, что вас больше всего радует. В списке должно быть от 15 до 20 событий.

Сгруппируйте события в списке по общим сферам. Например:  
карьера, семья, здоровье, финансы, друзья и др. сферы.

Проранжируйте по важности сферы жизнедеятельности. Руководствуйтесь своими жизненными ценностями, личными приоритетами.

Посчитайте в п.2 количество событий по каждой сфере жизнедеятельности. Расположите сферы в порядке убывания количества событий. Предположительно, вы получите ранжирование сфер жизнедеятельности по объему внимания, которое вы уделяете определенной жизненной сфере.

Сравните результаты, полученные в п.3 и п.4. Сделайте выводы.

**Упражнение 2.** Сформулируйте свои жизненные цели, учитывая свои желания, устремления, сформулируйте:

1. Долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные цели

Долгосрочные – это цели, которые вы планируете реализовать в течение, например, 5 лет.

Среднесрочные – это цели, которые вы ожидаете достичь в течение одного года

Краткосрочные – те цели, которые вы хотите реализовать в течение, например, ближайших 2 месяцев

Временной период должен учитывать вехи вашей ситуации и устремления. Например, для бакалавров 4 года – период обучения, 1 год – учебный год, 4 месяца – семестр. Для сотрудников предприятий плановые периоды и, соответственно, периоды целеполагания будут иными.

2. Цели «Почему, Что, Как»

Еще раз прочитайте формулировки целей (см. п.1) и соотнесите их с целями «Почему, Что и Как». При необходимости отредактируйте и/или дополните список целей.

Структура формулировок представлена в табл. 3.

Шаблон таблицы выполнен для пяти целей. Вы можете сформулировать необходимое количество целей, как меньше, так и больше пяти. Формулируйте цели, используйте рекомендованные конструкции (см. первый столбец) для каждой цели.

Таблица 3. Постановка личных целей

	Долгосрочные	Среднесрочные	Краткосрочные
Цели Что К ... (указывается время окончания планового периода) я добьюсь / достигну .....	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
Цели Как Чтобы достичь этих целей в течении ... (указывается период) я должен.....	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
Цели Почему Я хочу достичь этих целей, потому что .....	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.

Выполнение этого задания позволит приобрести навык постановки целей.

### Упражнение 3.

#### Ваше Дерево Жизненно Важных Целей

С учетом построенного дерева жизненно важных целей приайте описанию своей мечты форму видения – вдохновляющего, побуждающего к действию образа желаемого будущего, мобилизующего и других людей к участию в достижении Ваших замыслов.

---



---



---



---



---

Обсудите в группах из 3-5 человек свое видение собственной мечты.

### Упражнение 4. Анализ ресурсов

*Задание:* осуществите «управленческий баланс» ресурсов применительно к вашей мечте и жизненно важным целям. Заполните таблицу 4.

*Этапы выполнения упражнения:*

1. На отдельном листе составьте список №1 - ресурсы, которыми вы обладаете, используя классификацию С.Хобболла. Не забывайте рассмотреть материальные и нематериальные ресурсы, а также не только внутренние, но и внешние

2. На отдельном листе составьте список №2 – необходимые ресурсы. Это ресурсы, которые необходимых для достижения вашей мечты и жизненно-важных целей. Будьте предельно конкретными. Например, финансовые ресурсы – X руб. за программу обучения в автошколе, временные ресурсы – Y месяцев.

3. Заполните таблицу.

Таблица 4. Анализ ресурсов

<b>Группа</b>	<b>Необходимые ресурсы для достижения цели</b>	<b>Наличие (+/-)</b>	<b>Имеющиеся ресурсы</b>	<b>Возможные действия для достижения баланса</b>
объективные				
социальные				
личностные				
энергетические				

4. Сделайте выводы о ваших сильных и слабых сторонах

Если вы располагаете необходимыми ресурсами в достаточном объеме, то ставим «+». Это ваша сильная сторона.

Если не располагаете ресурсами или их объем недостаточен, то «-». Это ваша слабая сторона

Если вы имеете ресурсы, которые считаете своей сильной стороной, но они не задействованы для достижения целей – то это информация к размышлению:

Можно ли задействовать ваш ресурс для повышения эффективности достижения цели и как это сделать?

В какой ситуации (где и когда) этот ресурс может быть задействован?

5. По результатам анализа ваших ресурсов сделайте выводы: какие действия необходимо предпринять для достижения цели. Используйте глаголы: сконцентрироваться на..., накопить ..., развить..., инвестировать..., сохранить....

### Тема 3. Что порой мешает верить в успех?

Содержание лекций №4, 5:

1. «Препятствия» и «помощники» в вере в успех

2. Жизненные трудности и проблемы

3. Что может помочь человеку снова восстановить свои силы, поверить в успех?

1. «Препятствия» и «помощники» в вере в успех. Восприятие мира в мрачных красках



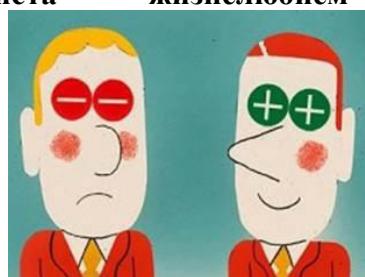
Люди могут отличаться друг от друга в восприятии событий жизни, окружающего мира, самого себя и своего будущего. Оптимизм и пессимизм два противоположных типа восприятия.

Пессимизм (нем. *Pessimismus* от лат. *Pessimus* – наихудший) – восприятие жизни, хода событий, проникнутое настроением упадничества, безнадежности, отсутствием веры в будущее.

Оптимизм (от лат. *Optimus* – «наилучший») – взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем.

**1. Оптимист отличается от пессимиста жизнерадостностью.**

Оптимистам живется гораздо легче, ведь они во всем стараются видеть только хорошее. Они радуются жизни и пребывают в хорошем настроении, что привлекает к ним других людей. Жизнерадостность бывает из оптимиста ключом, он любит ею делиться с окружающими людьми.



Пессимист отличается от оптимиста тем, что преуменьшает свое внутреннее ощущение счастья. Он думает, что счастье опасно показывать – может произойти что-то плохое. Поэтому, по мнению пессимиста, счастливым быть нельзя. Общение с ними иссушает, как пустынный ветер, изматывает, как зубная боль. Они постоянно на что-то жалуются: «Зарплату из-за кризиса не платят уже третий месяц, другой работы не найти, всех вокруг поувольняли, да и вообще скоро все провалится в тартарары».

**2. Оптимист отличается от пессимиста зарядом энергии и работоспособностью.**

Оптимисты имеют ряд преимуществ: они более инициативны, энергичны, реже впадают в депрессию, результаты их деятельности обычно выглядят более внушительно. В отличие от оптимистов, пессимисты чаще сдаются в трудной ситуации и впадают в депрессивное состояние. А оптимисты чаще добиваются успеха на работе, в спорте, в учебе, в личной жизни.



Психологи утверждают, что ожидание неприятностей, свойственное пессимистам, является само по себе мощным стрессовым фактором, особенно в условиях напряженного рабочего ритма. У любого человека бывает время, когда работа становится невыносимой: у него опускаются руки и он словно натыкается на стену. От того, как человек ведет себя в

этот момент, зависит его дальнейший путь: к беспомощности или работоспособности, к неудаче или успеху. Оптимизм обладает свойством помогать в работе. Он повышает способность к преодолению чувства опустошенности, причем не только в индивидуальном порядке, но и на уровне организаций.

Практические профессиональные результаты оптимистов обычно выше, что можно предположить на основе тестов профессиональной пригодности (типа тех, что используют при устройстве на работу). Собеседования при приеме на работу для оптимистов чаще заканчивается успешно.

### **3. Оптимист отличается от пессимиста различным отношением к успехам и неудачам.**

Все свои успехи оптимист приписывает себе: это произошло закономерно, в этом моя заслуга, я это сделал(а) сам(а), все зависело и зависит от моих собственных усилий и моего желания. А неудачи оптимисты приписывают стечению обстоятельств: просто не повезло, неудачно сложились обстоятельства, не по моей вине, по вине случая или других людей.

Пессимисты успех объясняют стечением обстоятельств: просто повезло, удачно сложились обстоятельства, по воле случая или других людей. Вряд ли еще когда так повезет. Неудачи пессимисты приписывают себе: это произошло закономерно, в этом моя вина, я это сделал сам(а), и сам(а) виноват(а). Так же в своих неудачах пессимисты часто обвиняют других людей.

### **4. Оптимист отличается от пессимиста разным состоянием здоровья и самочувствия.**

Оптимисты радуются каждому дню и этим сохраняют свое здоровье и продлевают жизнь. Оптимистическое отношение к невесёлой ситуации, жизнеутверждающие мысли могут даже изменить соотношение химических веществ в организме. Эндорфины, выделяемые клетками головного мозга, воздействуют на иммунную систему человека, изменяют количества кортизола в крови и увеличивают сопротивление болезням. То есть, иммунная система начинает работать с возросшей силой. А хронический пессимизм усиливает стресс, что приводит к повышенной выработке определенных гормонов: адреналина и кортизола. Адреналин повышает артериальное давление, увеличивает вязкость крови – всё это создает условия для развития инфаркта миокарда. А кортизол способствует образованию жировых отложений, особенно в области живота, что также увеличивает риск развития болезней сердца.

Эти выводы ученых подтверждаются многочисленными исследованиями. Например, в 1997 году в Дании проводилось обследование 730 пациентов с разными заболеваниями сердца. И наблюдения показали: у пессимистов в отличие от оптимистов вероятность возникновения инфаркта миокарда была на 70% выше, а вероятность преждевременной смерти – на 60%.

Интересен также эксперимент медиков с участием 1250 людей, которые остались в живых после перенесенного инфаркта миокарда. Ученые разделили испытуемых на три группы: «очень унылые», «умеренно унылые» и

«неунывающие». Спустя 10 лет они обнаружили следующие показатели смертности в этих группах:

- 50% очень унылые;
- 42% умеренно унылые;
- 35% неунывающие.

Кроме того, в ходе обследования, которому подвергались на протяжении тридцати пяти лет сто выпускников Гарварда, установлено, что пессимист отличается от оптимиста тем, что бросает курить реже и чаще болеет. Оптимисты в отличие от пессимистов, склонные брать свою судьбу в собственные руки, с большей вероятностью занимаются профилактикой и лечением своих заболеваний.

А недавно психологи пришли к выводу, что помешательство на позитивности и оптимизме зашло слишком далеко. Да, конечно, у оптимизма есть свои плюсы, но и

минусов немало. Односторонний взгляд на мир и на себя не дает человеку реальной картины происходящего. Исповедуя его, человек волей-неволей живет лишь сегодняшним днем, не задумываясь о последствиях своих и чужих поступков. Беспречность и эгоизм – вот первые плоды бездумного оптимизма, говорили участники washingtonского симпозиума, проходившего под девизом «Незамеченные достоинства негативизма», непредвиденный крах надежд, жестокое разочарование – тоже его плоды. Каждому человеку в жизни нужна и доля реализма, чтобы не слишком обольщаться и трезво смотреть на вещи. Это надо учитывать, когда Вы будете искать ответ на вопрос «Как стать оптимистом».

Подводя итоги следует отметить, оптимистический взгляд на жизнь во многом выигрывает у пессимистического. Как сказал Марк Твен: «Нет на свете более ужасного зрелица, чем молодой пессимист. Наверное, ужаснее только старый оптимист». Оптимистам нужно научиться реально смотреть на происходящее Пессимистам надо учиться радоваться жизни

## 2. Жизненные трудности и проблемы

Человек время от времени сталкивается на своем жизненном пути с затруднениями и проблемами. Это нарушает привычный ход его жизни. Порой вызывает бурю негативных эмоций. Что же отличает проблемную ситуацию от нормальной жизненной ситуации?

Нормальная ситуация – это ситуация, при которой разрыв между действительным и желаемым носит известный, определенный характер и не мешает нормальному функционированию общества, социальной группы или конкретного индивида.

Важно отметить, что полное отсутствие разрыва между действительным и желаемым влечет за собой исчезновение стимулов для их развития и существования.

Проблемная ситуация – это ситуация, в основе которой лежит не имеющее однозначного решения противоречие, отражающее реальное взаимодействие субъекта и его окружения, соотношение неблагоприятных обстоятельств и условий, в которых разворачивается деятельность человека или социальной группы.

Актуальность проблемной ситуации определяется тем, насколько значима для общества, социальной группы или индивида возникшая проблема.

Если же ситуация представляется людям проблемной, а объективно таковой не является, то это псевдопроблемная ситуация (ложная).

Тот элемент ситуации, который вызвал затруднение – называется проблемой – трудно разрешимая задача.

Процесс развития проблемной ситуации происходит постепенно и носит название **назревания проблемной ситуации** (см. рис. 4).

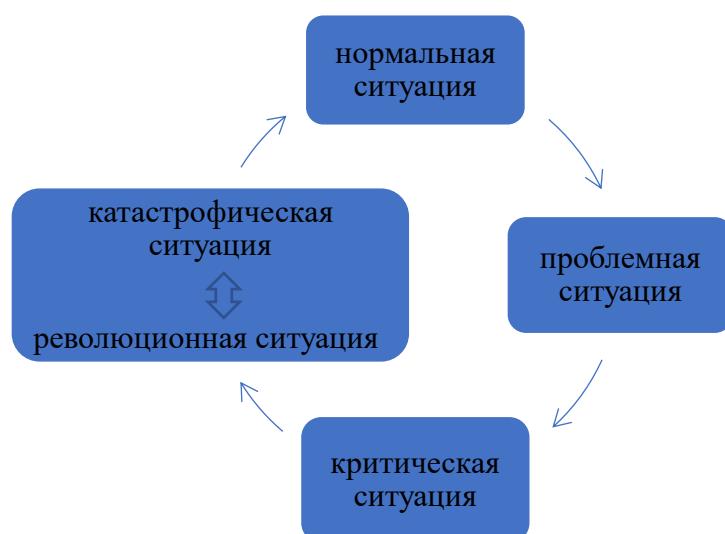


Рис. 4. Назревание проблемной ситуации.

**Критическая ситуация** характеризуется тем, что нормальное развитие, по существу, под угрозой, наступает приостановка нормального функционирования индивида и возникает опасность «катастрофы». Люди начинают ощущать грядущую безысходность. Положение и на этом этапе можно нормализовать, но уже ценой непомерно больших затрат сил и средств, чем на предыдущем, либо необходимо прибегнуть к помощи со стороны.

Если нормализация ситуации не происходит, начинается следующая и последняя стадия назревания – это назревание **катастрофической ситуации**. Итог может быть плачевным. Человек может не увидеть смысла своего существования, семья или другая социальная группа распадается, люди ссорятся и расстаются... В этот момент людям особенно тяжело!

Альтернатива катастрофической ситуации – **революционная ситуация** как реакция общества, группы людей или индивида на критическую ситуацию с целью произвести переворот, способный перевести объект на желательное качественно иное состояние, позволяющее ему нормально функционировать и развиваться на более высоком или качественно ином уровне, или пересмотр ситуации, когда индивид или группа ищут возможности существовать при сложившихся условиях.

Что значит решить проблему? Решить проблему – значит:

1. Осознать наличие проблемы, т.е. объективных факторов, мешающих жизни и деятельности людей, и препятствующих осуществлению социальной политики и социальной работы.

2. Найти принципы, способы, средства, необходимые для разрешения ситуации в целях достижения нормального функционирования социальных групп и общества в целом.

*Когда человек, находящийся рядом, заложник своих проблем и негативных эмоций. Скорая психологическая помощь.*

Порой случается так, что рядом с нами оказался человек, находящийся в отчаянии. Как распознать переживаемые им эмоции? Как ему помочь?

Практикующие психологи Крюкова М. А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. в книге «Экстренная психологическая помощь» предлагают следующую схему действий (см. таблица 5)

Таблица 5. Эмоциональные реакции человека в стрессе

Вы должны обратиться за помощью к медицинским работникам	<ul style="list-style-type: none"><li>• бред</li><li>• галлюцинации</li></ul>
Ваша помощь человеку крайне необходима	<ul style="list-style-type: none"><li>• апатия</li><li>• ступор</li><li>• агрессия</li><li>• страх</li><li>• истерика</li><li>• попытка самоубийства</li></ul>
Ваша помощь - это создание условий для нервной «разрядки».	<ul style="list-style-type: none"><li>• нервная дрожь</li><li>• плач</li></ul>

Рассмотрим подробнее эмоциональные реакции человека и пути оказания психологической помощи:

1. Бред и галлюцинации.

Бред – это стойкое убеждение, возникшее на патологической почве, не поддающееся воздействию разумных доводов или доказательств противного

Галлюцинации – непроизвольно всплывающий образ, воспринимаемый человеком как реально существующий предмет, явление, люди, как будто находящиеся в непосредственной близости с ним.

Причина этих проявлений – критическая ситуация, которая вызывает у человека мощный стресс, приводит к сильному нервному напряжению, нарушает равновесие в

организме.

В этом состоянии переубедить человека невозможно, ваша задача:

- обеспечить безопасность самого человека и окружающих. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность.

- Переведите человека в уединенное место, не оставляйте одного.

- Говорите с ним спокойно, соглашайтесь с ним.

- *Главное - обратитесь к медицинским работникам!*

## 2. Апатия – состояние полного безразличия.

Она может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы; или вследствие серьезной неудачи. Человек перестает видеть смысл своей деятельности.

Что ощущает человек? Наваливается ощущение усталости – такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить. В душе - пустота, безразличие, если человека оставить в этом состоянии без помощи, то апатия может перейти в депрессию. В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель.

Как вы можете помочь:

- поговорите с человеком, задайте ему несколько элементарных вопросов: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?»;

- по возможности вовлекайте его в совместную деятельность;

- проводите его к месту отдыха, обязательно снимите обувь;

- возьмите его за руку во время разговора;

- дайте человеку поспать или просто полежать.

## 3. Ступор – резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи.

Это одна из самых сильных защитных реакций организма. Происходит после очень сильного потрясения, когда человек затратил столько энергии на выживания, что сил на контакты, уже нет. *Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов*. Человек в таком состоянии не замечает опасности, идет резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи, оцепенение, состояние полной неподвижности. Ваша помощь может заключаться в следующем:

- необходимо любыми средствами добиться реакции человека, вывести его из оцепенения;

- человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

4.Агрессия – это модель поведения, т.е. поведение (физическое или словесное), которое направлено на причинение вреда кому-либо.

Агрессия – это один из непроизвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злобы, агрессии может сохраняться долгое время и мешать самому человеку и окружающим.

Помните! Если не оказать человеку помощь, это приведет к опасным последствиям: из-за сниженного контроля, за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.

Агрессию можно погасить следующим образом:

- свести к минимуму количество окружающих;

- дать человеку возможность «выпустить пар» (выговориться или «избить» подушку);

- можно поручить работу, связанную с высокой физической нагрузкой;

- демонстрируйте благожелательность, даже если вы не согласны с агрессором, иначе агрессия будет направлена на вас;

- старайтесь разредить обстановку смешными

- комментариями или действиями;

- помните, что агрессия может быть погашена страхом наказания, только если нет

цели получить выгоду от агрессивного поведения, если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

5.Страх – негативная эмоция, возникшая в ответ на угрозу нормальному существованию, здоровью и жизни в целом.

Страх сопровождает нас повсюду с самого раннего детства и до последних минут жизни. Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение или наоборот, агрессивное поведение. При этом человек плохо контролирует себя, не осознает, что он делает и что происходит.

Помните! Страх может быть полезен, когда помогает избегать опасности. Поэтому бороться с ним надо тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью.

Как вы можете помочь человеку, испытывающему страх:

- поддержите его, говорите с ним. «Я сейчас рядом, ты не один» ...
- высказывайте заинтересованность, понимания и сочувствие;

6. Нервная дрожь – физиологическая реакция в виде невольных вздрагиваний тела, свидетельствующая о сильном нервно-психическом напряжении:

Наверное, вы наблюдали когда-нибудь картину: человек, только что переживший аварию, нападения или ставший участником конфликта, сильно дрожит. Со стороны это выглядит так, будто он замерз. Но причина в другом.

После сильного стресса у человека появляется неконтролируемая дрожь (нет возможности по собственному желанию прекратить эту дрожь). Так организм «сбрасывает» напряжение.

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли.

*Реакция продолжается достаточно долгое время (до нескольких часов), за тем человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.*

Ваша помощь заключается в следующем:

- вам не необходимо усилить дрожь. Возьмите человека за плечи и сильно, резко потрясите его в течение 10 -15 минут;
- обязательно разговаривайте с ним в этот момент, иначе он может воспринять ваши действия как нападения
- после того как дрожь прошла, дайте человеку отдохнуть. Желательно уложить спать.
- **НЕЛЬЗЯ:** обнимать или прижимать к себе, укрывать чем-то теплым, успокаивать человека, говорить, чтобы он взял себя в руки!

7. Плач – одна из физиологических реакций человека, появляющаяся в нечленораздельных голосовых звуках, выражают горе или сильную взволнованность и сопровождающаяся слезами.

Каждый человек хоть раз в жизни плакал. И каждый знает, что после этого становиться немножко легче. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием. Хорошо если рядом есть кто-то, с кем можно разделить горе.

*Помните! Не происходит эмоциональной разрядки, облегчения, если человек сдерживает слезы. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью!*

Ваша основная задача - выслушать, не задавать вопросы и не давать советов.

Как можно помочь человеку, который решил, что жизнь не выносима и другого выхода, как самоубийство он не знает?

Обывателю иногда кажется, что самоубийство – это сюжет из романа, что-то нереальное, невозможное, вымыщенное. Но, тем не менее, по данным статистики ежегодно количество покончивших с собой в два и более раз больше, чем людей, погибших в дорожно-транспортных происшествиях за этот же период. Причины, толкающие людей на этот ужасный поступок огромное множество.

Давайте вместе подумаем, что же может толкнуть человека на этот страшный шаг?

- человек, решивший свести счеты с жизнью, находится, как правило, в состоянии конфликта со всем окружающим миром. Поэтому очень важно, чтобы кто-то проявил по отношению к нему сочувствие;
- слушайте и соглашайтесь с тем, что он говорит, т.к. ваша задача стать своим;
- в момент разговора пытайтесь показать положительные стороны случившегося, а также покажите уникальность его жизни;
- не подходите к человеку близко, это его может спровоцировать на резкие необдуманные действия;
- при первой же возможности обратитесь за помощью к специалистам.

Как мы говорили с вами ранее, если вовремя не оказать человеку помощь и поддержку, то есть огромная вероятность, что у него разовьется депрессия. Что это такое и как ей противостоять мы рассмотрим далее.

Депрессия – это аффективное состояние, характеризующееся отрицательными эмоциональным фоном и общей пассивностью поведения.

Человек, страдающий депрессией, живет в другом мире, в другом измерении. На его планете нет ни веры, ни надежды, ни любви.

Какие психические механизмы лежат в основе депрессии. Первый психический механизм, участвующий в образовании депрессии принцип, по которому работает наш мозг, называется принципом «доминанты». Суть принципа доминанты состоит буквально в следующем: когда возбуждается какой-то центр мозга, он постепенно оказывается доминирующим, и подавляет (тормозит) работу других центров мозга. У человека формируется депрессивная доминанта, то есть после того, как человек зафиксировался на каком то депрессивном переживании, оно начинает охватывать все мысли и переживания, все сферы жизни. Человеку кажется, что «Было плохо что- то, стало плохо все».

Второй психический механизм, играющий одну из наиважнейших ролей в развитии депрессии – это механизм «динамического стереотипа» (или, проще говоря, привычки). Поскольку человек ко всему привыкает, то он вполне способен привыкнуть и к своему депрессивному состоянию. При этом возникает своеобразный порочный круг – мы впадаем в депрессию, смыкаемся с этим, а потом уже не в силах из нее выйти, и самое во всем этом ужасное то, что когда мы будем пытаться переломить эту свою патологическую склонность к печали и тоске будет возникать биологический механизм защиты нашей привычки от изменений. Именно поэтому для лечения депрессии обращаются к врачам.

Третий основополагающий психический механизм депрессии связан со спецификой нашей речи. Человек часто повторяет себе и окружающим: «*В моей жизни нет ничего хорошего. Меня никто не понимает, родители не в счет, друзей мало*» и т.д. Тем самым закрепляя установку видеть мир потускневшими глазами.

Главным признаком депрессии является сниженное настроение. Мир кажется серым и пустым, а чувство бессмыслицы нагоняет тоску. У человека нарушается сон, снижается аппетит (зачастую до полного отвращения к пище), он теряет силы. Внутреннее напряжение может быть нестерпимым, а может начаться полная апатия. Прежние радости кажутся постными, а удовольствия – чем-то далеким и не реальным. Человек, находящийся в депрессии, или безуспешно пытается занять себя, надеясь подавить тревогу и тоску, или же ложиться в постель и не чего не хочет делать. Он может стать озлобленным и раздраженным, может постоянно плакать, а может молчать, что на самом деле хуже всего, кроме этого, существуют и дополнительные симптомы депрессии, которые порой доставляют человеку уйму неприятностей:

трудности при необходимости сосредоточиться, удержать внимание;

- снижение самооценки, возникновение чувства неуверенности в себе, идеи виновности и самоуничтожения;
- мрачное и пессимистическое видение будущего
- идеи и действия по самопожертвованию и суициду
- нарушение сна (чаще раннее пробуждение утром)

- изменение аппетита
- жалобы на постоянное плохое физическое самочувствие.

К сожалению, нет единого рецепта – как помочь человеку, переживающему депрессию. Ему может помочь специально организованное врачом лечение, а также общение и плечо, на которое можно опереться.

### **3. Что может помочь человеку снова восстановить свои силы, поверить в успех?**

Что может помочь человеку снова поверить в свои силы, поверить в успех? Вот какие рецепты дают психологи!

#### **1. Релаксация**

Релаксация – это снятие психологического, мышечного напряжения для восстановления сил.

Порой, чтобы восстановить свои силы человеку достаточно просто отдохнуть. Но не просто лежать на диване! Важно помнить, что отдых может быть активным, например, спорт или занятие танцами. И лучший отдых – это смена деятельности! В результате у человека не только поднимается настроение, но и повышается работоспособность – потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность эффективно в определенный промежуток времени.

#### **2. Визуализация.**

Наше воображение способно формировать образы, которые реально не существуют. Благодаря воображению мы можем использовать все возможности визуализации – метод, основанный на работе воображения и заключающийся в моделировании желаемого будущего, создании в воображении образов желаемой действительности.

Как работает визуализация? Психологи полагают, что визуализация является наиболее эффективным методом доставки нашему подсознанию различные сообщения о наших желаниях.

Положительный эффект от визуализации желаний, как предполагают учёные, связан с тем что мозг неспособен провести черту между реальным событием, в котором мы реально участвуем и предполагаемым событием, которое мы чётко себе представляем. Таким образом: если человек периодически начинает представлять себе какую-то ситуацию или желаемое событие (все равно, что – покупка автомобиля или путешествие в Париж), то подсознательно у него появляется стремление исполнить это. Разумом человек может понимать, что для реализации задуманного у него нет сейчас ни финансовой возможности, ни времени. Но подсознание уже начало свою работу по поиску вариантов и путей достижения желаемого.

Что необходимо учитывать, чтобы метод визуализации оказался действенным?

- 1) Обозначение желаемое.
- 2) Создание точного образа желаемого (например, если вы хотите стать врачом, то представьте себя на рабочем месте в костюме врача; если вы хотите купить машину, то представьте, что вы сидите за рулем и едете по автостраде, если вы хотите построить или сменить свой имидж – представьте себя уже обновленным).

- 3) Образ должен быть яркий, красочный, позитивный (почувствуйте те положительные эмоции, которые вы будете испытывать, когда достигните желаемого).

- 4) Представляйте, что это произошло уже сейчас (для нашего подсознания, на которое мы хотим воздействовать, все существует в настоящем времени).

Итак, когда мы визуализируем то, каким должен быть тот или иной аспект нашей жизни в будущем, красочно и достаточно точно, наше подсознание утверждается в реальности этого образа и держит его в своем «архиве», стремится, чтобы реальные и воображаемые образы соответствовали друг другу или были максимально похожи.

Одним из приемов визуализации является «доска желаний».

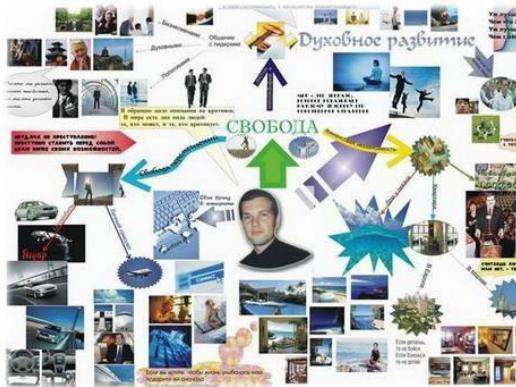
Вот тут вы можете воспользоваться возможностью и создать свою доску желаний:

Но не обязательно пользоваться компьютером и графическими сервисами. Для создания доски желаний человеку может быть достаточно чистый лист бумаги, ножницы и

стопка обычных журналов.

Этапы создания доски желаний.

- I. Откройте журналы и вырежьте оттуда приглянувшиеся изображения, заголовки, фразы и слова.
- II. Разложите вырезки на доске или на большом листе плотной бумаги как вам захочется. Вы можете оставить в центре доски место для своей фотографии.
- III. Аккуратно приклейте все, что вы выбрали. Можете добавить записи – комментарии или рисунки.
- IV. В центре – расположите свою фотографию, ту, которая вам нравится, на которой вы выглядите счастливым.



- V. Поместите доску желаний на видное место, чтобы время от времени она попадала в ваше поле зрения.

Интересен тот факт, что спортсмены часто используют приемы визуализации в ходе тренировок и на выступлениях. Они настраивают свое тело на совершение прыжка или броска, на правильный разбег. Врачи фиксируют, что в процессе визуализации у спортсмена учащается дыхание и сердцебиение, напрягаются в нужной последовательности все мышцы так, будто он выполняет действие на самом деле.

Знаменитая прыгунья, двукратная олимпийская чемпионка с шестом – Елена Исинбаева тоже использовала этот прием.

3. Аффирмация – краткая фраза, содержащая словесную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека.

Смысл аффирмации – создать вокруг себя ореол позитивных мыслей и занять место негативных установок, вытеснив их. Ежедневное повторение аффирмаций позволяет нам наполняться позитивными эмоциями и энергией.

1. Эффективная аффирмация должна быть сформулирована в позитивном ключе. Не рекомендуется использовать частицу «не», слова «избавился», «нет», «перестал», «никогда».

2. Фраза должна быть сформулирована в настоящем времени.

3. Мысль должна быть конкретизирована. 4. Фраза должна быть наполнена позитивом!

4. Записывание цели.

Порой человеку достаточно просто заглянуть в свои записи и освежить в памяти свои цели.

*Не случайно существует поговорка: что написано пером, того не вырубишь топором!*

Когда вы записываете цель, рекомендуется использовать слово «будет», а не «хотел бы» или «может быть», чтобы не програмировать себя на сомнение.



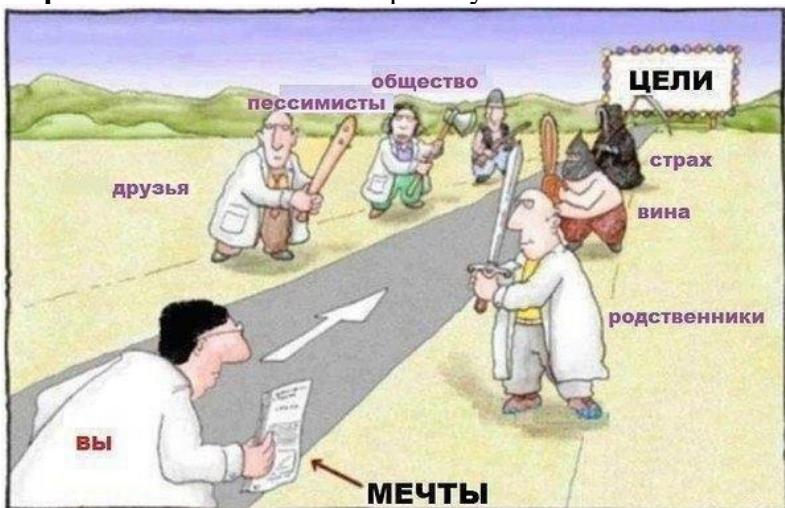
## Практическое занятие №2

### Вопросы к лекции

1. Что такое успех: главные составляющие успеха?
2. Какими качествами должен обладать успешный человек?
3. Что должен делать (сделать) человек, чтобы добиться успеха?
4. Что отличает успешных людей от неуспешных?
5. Что мешает людям реализовать свой потенциал и достигнуть успеха?
6. В чем проявляется успех?

Примерный перечень выполняемых заданий и рассматриваемых вопросов в ходе практических занятий:

**Упражнение 1.** Опишите картинку



1. Жажда успеха приходит к тем, кто стремится и добивается своей цели. (Татьяна Соловова)
2. Если вас никто не критикует – значит, успеха вы еще не добились. (Мальcolm Форбс)
3. Во всяком деле, чтобы добиться успеха, нужна некоторая доля безумия. (Уильям Шекспир)
4. В любом проекте важнейшим фактором является вера в успех. Без веры успех невозможен. (Уильям Джеймс)
5. Почему-то мы анализируем свои поражения гораздо подробнее, чем свои успехи. (Мэттью МакКонахи)
6. Успех в чем бы то ни было – это как свободное место в переполненном автобусе – если не приложить усилий, чтобы его занять, его займет кто-нибудь другой. (Олег Рой)
7. Успех — это умение двигаться от неудачи к неудаче, не теряя энтузиазма. (Уинстон Черчилль)
8. Отправная точка любого успеха — это желание. (Наполеон Хилл)
9. Всегда опирайтесь на мысль о том, что ваше собственное решение добиться успеха намного важнее всего другого. (Авраам Линкольн)
10. Уникальность и неповторимость — неотъемлемая часть успеха. (Ф. М. Достоевский)
11. Успех, пришедший к вам однажды, не прокормит вас всю жизнь. (Ричард Брэнсон)
12. Пунктуальность — основа организации. Организация — основа успеха. (Джонатан Коу)
13. Успех — это возможность просыпаться утром и засыпать вечером, успевая делать между этими двумя событиями то, что тебе по-настоящему нравится. (Боб Дилан)
14. Самый большой успех приходит тогда, когда плывешь против течения. (Дональд Трамп)

**Упражнение 2.** Напишите 10 вещей, которые мешают вам добиться успеха .

Что мешает вашему жизненному успеху? Тест по картинкам



### Дерево

Вам нравится то, что вы делаете. Именно этому занятию вы и посвящаете всю свою жизнь. Вы стараетесь оптимизировать процесс, но при этом забываете о других направлениях. Не стоит зацикливаться только на одном.

### Лицо

Обычно вы заинтересованы в первую очередь тем, что затрагивает именно вас. Вы даже и не хотите расширять и увеличивать сферу влияния во многих своих делах и отношениях.

### Глаз

С недавних пор, вы стали чутко относиться к своим чувствам и ощущениям. Вам не хочется допускать того, что интуиция может обмануть вас.

### Волк

Вы наверняка являетесь независимым человеком. Многое вы стараетесь делать сами. Звать кого-то на помощь — не в ваших приоритетах. Вы считаете, что для вас это показатель слабости. Работать в команде вы не любите. Именно поэтому финальные стадии в ваших делах чаще всего являются провальными.

### Птица

Смело можете себя отнести к свободным личностям, которые любят перемены. Дела для вас чужды, если появляется множество проблем и ограничений. Вы можете резко забросить начатое дело, а потом заняться совсем другими вещами. Хотя, конечно, доделать начатое до самого конца, было бы идеальным для вас вариантом.

### Гнездо

Вы уважаете традиции и чтите прошлое. Вы настолько им живёте, что забываете о будущем. Вам нужно срочно воспользоваться новыми методами и принять перемены.

## Упражнение 3. SWOT-анализ для достижения жизненно-важных целей

Успех – это результат владения и управления своими ресурсами в прилагаемых обстоятельствах, то есть с учетом условий, в которых вы живете, учитесь, работаете и т.д.

*Задание:* ниже приводится схема SWOT-анализа личности с целью выбора стратегии поведения для трудоустройства на определенную должность в конкретную отрасль и предприятие (или создание своего бизнеса). Если вы учитесь на первом курсе бакалавриата, то соответственно стратегия поведения должна охватывать как минимум 4-х летний период. Вы можете заменить задачу трудоустройства сформулированной вами ранее мечтой, но основные шаги при этом останутся теми же.

Этапы выполнения упражнения:

*Шаг 1. Анализ ресурсного потенциала личности и компетенций на рынке на предмет выявления сил и слабостей.*

1. Определение четких критериев (базы сравнения) для оценки сильных и слабых сторон:

Сравнение с требованиями образовательных стандартов

Сравнение с требованиями работодателей -

Сравнение с показателями прошлых периодов

Каковы сильные стороны (отличительные навыки и компетенции) вашей личности с позиций ваших стратегических целей и мечты?

Ресурсы

Знания

## Навыки

Проранжируйте перечисленные факторы по важности Или назовите 3-4 наиболее значимых для достижения своей мечты

Каковы ваши слабые стороны? Что мешает (как вы сами себе мешаете) достижению целей

Проранжируйте перечисленные факторы по важности

Или назовите 3-4 наиболее значимых фактора «слабости»

*Шаг 2. Анализ внешней среды (микро и макро) на предмет выявления возможностей и угроз для фирмы.*

Направления анализа

Диагностика и прогноз развития факторов внешней среды в анализируемый период  
Характер влияния (+, -)

Сила влияния

Важность фактора для отрасли (фирмы)

Проранжируйте перечисленные факторы по важности

Какие события и тенденции внешней среды ослабляют ваши конкурентные преимущества (сильные стороны) или являются препятствиями в их развитии? В чем заключаются угрозы со стороны внешней среды? Обоснуйте Ваши предположения

Проранжируйте перечисленные факторы по важности Или назовите 3-4 наиболее значимых угрозы

*Шаг 3. Сводный анализ компетенций в контексте окружающей среды.*

Осуществляется анализ попарных сравнений с заполнением матрицы . Оценочная шкала:

«+», если индивид может реализовать благоприятную возможность или нейтрализовать угрозу

«-», если имеющиеся сильные стороны индивида не позволяют нейтрализовать угрозу.

«0», если происходит компенсации слабых сторон благоприятными возможностями среды или сильные стороны компенсируют внешние угрозы (помехи).

Пример заполнения матрицы представлен в таблице 6.

Аналитические вопросы:

Позволяют ли сильные стороны воспользоваться возможностями с выгодой для себя ?

Способствуют ли сильные стороны защите от внешних угроз?

Насколько слабые стороны тормозят ваше развитие и не дают воспользоваться благоприятной ситуацией?

Насколько слабые стороны делают вас (ваши компетенции) уязвимым под действием внешних угроз?

Дать общую характеристику взаимодействием фирмы и внешней среды и способность фирмы достигать поставленных целей

Таблица 6. Пример заполнения матрицы для SWOT-анализа

		Внешняя среда					
		Благоприятные возможности			Угрозы		
		B1	B2	B3	Y1	Y2	Y3
		1	1	1	0	-1	-1
		1	1	1	1	0	0

		Сильные стороны							
		1	0	1	0	0	-1	0	0
Ресурсы и компетенции индивидуума	Сильные стороны	0	0	1	0	-1	0	0	0
	Слабые стороны	-1			0	-1		2	-
	-1	-1	-1	-1	-1	-1		5	-
1	1	1	2	0	-2	-1	1	-	-

*Шаг 4. Определение основных стратегических действий по результатам анализа, а именно:*

Какие сильные стороны следует поддерживать и развивать?

На какие слабые стороны следует обратить внимание на предмет избавления от них (внутренние помехи)?

Какие возможности целесообразно, прежде всего, использовать с выгодой для себя? Необходимо ориентироваться на следующее сочетание условий:

возможности, которые оказывают большее влияние, возможности, которые имеют большое значение для отрасли (или для индивида), возможности, которые индивид способен выгодно использовать, исходя из наличия своих сильных сторон.

4. От каких внешних угроз желательно защититься в первую очередь (внешние помехи и препятствия)? Необходимо ориентироваться на следующее сочетание условий:

угрозы, которые оказывают большее влияние на индивида,

угрозы, которые имеют большое значение для отрасли (или для индивида),

угрозы, которые индивид способен компенсировать, исходя из наличия своих сильных сторон.

## Справка SWOT-анализ личности

SWOT-анализ – это комплексный анализ факторов внешней и внутренней среды. Название этого метода образовано первыми буквами английских терминов, отражающих основные блоки анализа:

*Strengths* – сильные стороны,

*Weakness* – слабые стороны,

### ***Opportunities – возможності,***

### *Threats* – угрозы.

Термин SWOT впервые был использован Кеннетом Эндрюсом (Kenneth Andrews) в 1963 году в Гарварде на конференции по проблемам бизнес-политики. Применительно к личности SWOT-анализ может быть реализован для определения стратегии развития (управления) личных ресурсов и компетенций.

В процессе SWOT-анализа необходимо ответить на следующие вопросы:

Каковы мои сильные и слабые стороны?

Каково влияние внешней среды (текущее и прогнозируемое, позитивное и негативное)?

В какой мере сильные стороны позволяют воспользоваться открывающимися возможностями и противостоять угрозам (защищаться от них)?

В какой мере слабые стороны этого не позволяют.

Какую оценку следует дать компетенциям в целом (исходя из сочетания сил, слабостей, возможностей и угроз)?

Какие направления развития компетенций целесообразны при том или ином сочетании сил, слабостей, возможностей и угроз?

#### Пример SWOT-анализа в саморазвитии

Допустим, цель проведения SWOT-анализа — определиться с дальнейшим жизненным путём или вообще в принципе составить объективное представление о себе как об «объекте инвестиций». Это здравый подход к самооценке, и SWOT-анализ — эффективный инструмент в данном случае.

Допустим, у нас есть условный Пётр. И он решил проанализировать себя с помощью SWOT-анализа. Вот так:

##### Сильные стороны

Я обладаю взвешенным, спокойным темпераментом, у меня нет склонности «рубить с плеча», я всегда прежде все обдумываю, а уже потом принимаю решения, я хладнокровен и внимателен к деталям.

У меня есть склонность к самообразованию: я дисциплинированный, надо мной не нужно «стоять с кнутом», чтобы заставить меня что-то сделать, я в состоянии самостоятельно составить образовательную программу и придерживаться ее.

Я чуткий, эмпатичный, умею выстраивать отношения с людьми, легко завожу новые знакомства, умею нравиться людям, вызываю у них доверие.

Я отлично владею английским языком как письменным, так и устным, пишу увлекательные художественные тексты, которые многим нравятся.

У меня отличное гуманитарное образование, я разбираюсь в искусстве, литературе, истории.

##### Слабые стороны

У меня есть лишний вес, мои внешние данные — достаточно средние, я не могу похвастаться модельной внешностью и параметрами. Многие парни пользуются у девушек гораздо большей популярностью, чем я.

Я очень эмоционален, обидчив, болезненно воспринимаю критику, и негативные эмоции надолго выводят меня из колеи, что негативно сказывается на моей работоспособности.

Мои слабые стороны в интеллектуальном плане: точные науки, я в них абсолютно ничего не понимаю, складываю два плюс два на калькуляторе, также я не умею рисовать, играть на музыкальных инструментах.

Я робок, не могу постоять за себя в конфликтных обстоятельствах.

Плохо разбираюсь в финансовых вопросах.

##### Возможности

Я из семьи «среднего класса», не нуждаюсь в деньгах, мне не нужно искать съемный угол или брать ипотеку: я в хороших отношениях с родителями, поэтому они меня поддержат.

Благодаря отличному знанию английского, я имею возможность съездить в другие страны «дикарем», без экскурсоводов и гидов, существенно сэкономив на этом.

Я живу в крупном городе, где есть все возможности: образование, работа, развлечения, ради этого мне не нужно никуда перебираться — все есть здесь, под боком.

От природы у меня крепкое здоровье, поэтому я могу не беспокоиться на этот счет, мне достаточно просто поддерживать его регулярными осмотрами.

##### Угрозы

В областях, к которым у меня есть очевидная склонность (английский язык, литература) очень высокая конкуренция, рынок перенасыщен специалистами, для того чтобы зарабатывать переводами, нужно очень много работать, а зарабатывать литературой и вовсе очень сложно.

В общественном сознании укрепился образ мужчины как более мужественного, с более крепким телосложением, выраженной мускулатурой, поэтому я не особенно привлекателен для девушек, тем более, вокруг есть и более привлекательные парни.

Родители не молодеют, их смерть тяжело ударит по моему эмоциональному состоянию.

Сидячий образ жизни, который я веду, может испортить даже самое от природы крепкое здоровье, например, сказавшись на сердце.

#### Вывод

Заняться спортом, больше ходить пешком, больше двигаться. Этот фактор прописан и в «слабых сторонах», и в «угрозах» — значит, он важный и может повлиять на качество жизни.

Пройти курсы финансовой грамотности, научиться самостоятельно вести бюджет.

Больше общаться с людьми, чтобы развить коммуникативные навыки: научиться не реагировать на обиды слишком эмоционально, отстаивать свою позицию в конфликтах, и одновременно развить сильную сторону — эмпатичность, умение расположить к себе, выслушать.

Следить за здоровьем родителей, напоминать им о регулярных медицинских осмотрах.

Использовать имеющуюся возможность съездить за границу (знание английского языка + средний достаток, дающий возможность откладывать) для поиска профессии — например, попробовать себя в туризме, где пригодится и иностранный язык, и умение расположить к себе собеседника.

Отыскать нишу в литературном творчестве, где конкуренции будет меньше, и где наш Петр сможет реализовать свои таланты в полной мере.

## Тема 4. Что конкретно я собираюсь делать?

### Содержание лекции №5:

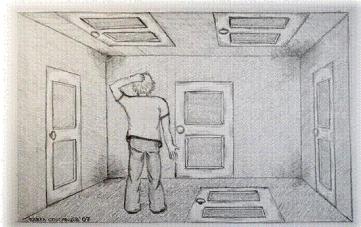
1. Выбор, принятие решения
2. Мудрость
3. Планирование

#### 1. Выбор, принятие решения

Уникальность жизненной ситуации каждого отдельного человека заставляет делать свой персональный выбор. Это требует осознания своего отношения к прошлому, настоящему и различным вариантам возможного будущего.

Для персонального благополучия и социального успеха необходимо умение брать на себя ответственность за последствия своих действий и предопределяющий их выбор. Проблема персонального выбора, причины неготовности нести за него ответственность в значительной мере связаны с присущими человеку опасениями:

- остаться в одиночестве,
- боязнь неудачи,
- страхом потерять значимые возможности из-за неправильного определения своего пути,



- боязью утратить чувство полноты жизни.

Значимость осмысленности своего выбора, приемы осознания своих приоритетов и методов преодоления самоограничений входят в число важнейших факторов жизненного благополучия, персонального успеха во всех сферах жизнедеятельности. Поэтому в наиболее развитых странах не только интенсивно исследуются процессы принятия эффективных решений в ходе преодоления жизненно важных трудностей, но и нарастает работа по внедрению выявленных приемов и методов в систему образования, культивируется установка на их применение в повседневной жизни.

Выбор - ситуация, в ходе которой осуществляется избирательное предпочтение одних ценностей и норм и отвергаются другие.

В сложных условиях цивилизованного существования с многообразием различных требований к человеку и наличием альтернативных поведенческих моделей выбор выступает как необходимый компонент нормального социального поведения.

Выбор человека определяется его потребностями, мотивами и целями. Условия воспитания и другие социальные факторы играют важную роль в формировании поведения субъекта, но все же особенности личности являются ведущими в осуществлении деятельности. Выбирая, человек осуществляет каждый раз определенную стратегию выбора: он может выбрать то, что хочет, или то, что от него ожидают окружающие или осуществляет свой выбор согласно тем возможностями, которые имеет. Идеальным вариантом является соотношение в выборе «хочу», «могу» и «надо».



Рассмотрим пример – выбор профессии.

В идеальном варианте при осуществлении выбора профессии необходимо соотнести свои предпочтения, со своими способностями и потребностями в людях той или иной профессии в обществе. Априори считается, что выбор профессии есть осознанный шаг. Это так, но как четко в вашем сознании отражаются причины сделанного вами выбора? Очень часто на вопрос о причинах выбора той или иной профессии мы отвечаем, что она нам нравится, или более всего подходит, или позволяет заработать на жизнь, но при этом мы часто имеем лишь смутное представление о профессии. Мы незнам (или не стремимся узнать) условия и особенности труда. Очень часто мы действуем под давлением мнения своих родителей, друзей, жизненных условий и т. п., но не отдаём себе в этом отчета. Таким образом, наш выбор, или, точнее, процесс, определивший наше решение, не всегда осознается нами.

Нередко наш выбор бывает противоречивым, но он всегда либо верен, либо неверен. Адекватность нашего выбора в значительной мере зависит от степени развития *критичности* нашего мышления. Критичность мышления заключается в том, насколько успешно мы выявляем недостатки в своих суждениях и суждениях других людей.

Но наше поведение не всегда носит осознанный характер. Часто мы поступаем необдуманно или используем выработанный ранее поведенческий стереотип, не успевая привести его в соответствие с изменившимися условиями деятельности. Следовательно, поведение и мышление связаны лишь в определенных, проблемных случаях, когда нам необходимо решить конкретную умственную задачу, смысл которой заключается в формировании поведения. Когда же такой задачи нет, формирование и регуляция поведения могут осуществляться на других уровнях и с помощью других механизмов.

С ситуацией выбора также связано такое качество личности как решительность. Американский философ и психолог У. Джемс выделял несколько типов решительности:

1. Разумная решимость проявляется тогда, когда противодействующие мотивы начинают понемногу угасать, оставляя место альтернативе, которая воспринимается совершенно спокойно. Переход от сомнения к уверенности переживается пассивно. Человеку кажется, что основания для действия формируются сами по себе в соответствии с условиями деятельности.

2. В случаях, если колебание и нерешительность слишком затянулись, может наступить момент, когда человек скорее готов принять неверное решение, чем не принимать никакого. При этом нередко какое-нибудь случайное обстоятельство нарушает равновесие, предоставив одной из перспектив преимущество перед другими, и человек как бы подчиняется судьбе.

3. При отсутствии побудительных причин, желая избежать неприятного ощущения нерешительности, человек начинает действовать как бы автоматически, просто стремясь к движению вперед. То, что будет потом, в данный момент его не заботит. Как правило, этот тип решительности характерен для лиц с кипучим стремлением к деятельности.

4. К следующему типу решительности относятся случаи нравственного перерождения, пробуждения совести и т. д. В данном случае прекращение внутреннего колебания происходит из-за изменения шкалы ценностей. У человека как бы происходит внутренний перелом, и сразу возникает решимость действовать в конкретном направлении.

5. В некоторых случаях человек, не имея рациональных оснований, считает более предпочтительным определенный образ действий. С помощью воли он усиливает мотив, который сам по себе не мог бы подчинить себе остальные. В отличие от первого случая функции разума здесь выполняет воля.



Выбор человек совершают каждый день. Он может касаться простых бытовых вопросов.

А может затрагивать судьбы других людей. Будьте внимательны и мудры, совершая выбор!

## 2. Мудрость

Когда нам говорят слово «мудрость» большинство из нас наверняка представляют старца, умудренного опытом, окруженного стопками книг или странствующего по свету.

Однако, чтобы осуществить мудрый выбор, человеку можно и в более ранних возрастах.

Что же такое мудрость?

В толковом словаре Даля мудрость определена как высшее состояние умственного и нравственного совершенства человека, которое характеризуется единством высшей степени разумности и благонамеренности, истины, пользы и блага, правды и любви. Это состояние достигается учением, размышлением и опытностью осознания высших житейских и духовных истин. Согласно отечественному ученому-психологу С.Л. Рубинштейну мудрость – это, прежде всего, «мысль, приложенная к жизни, неустанно работающая над ней, ее пронизывающая и осмысливающая, мысль, которая знает и учит, как верно жить».

Изучая мудрость как свойство отдельного человека, американский психолог Пол Б. Балтес предпринял попытку определить характеристики мудрости и построить ее модель.

Пол Б. Балтес полагает, что мудрость проявляется во взвешенных суждениях по важнейшим и неясным жизненно важным вопросам. Согласно развиваемой им точки зрения, мудрость – это экспертная система знаний, ориентированная на практическую сторону жизни. Мудрость лежит в основе полезных советов, касающихся смысла жизни и положения дел конкретного человека. В ее основе лежит кристаллизованный культурно-обусловленный интеллект – способность к формулированию обобщенных суждений, глубинному анализу проблем, построению выводов на основе накопленных знаний и опыта, и особые личностные качества человека.

К числу основных свойств мудрости Пол Б. Балтес относит:

- решение человеком, в основном, главных вопросов, которые относятся и к разряду особо сложных;
- исключительно высокий уровень знаний, суждений и советов;
- необычная широта, глубина и сбалансированность знаний, которые могут применяться в исключительно сложных ситуациях;
- сочетание ума и добродетели, благополучия и пользы и для себя, и для других людей одновременно.

В построенную Полом Б. Балтесом модель мудрости включены:

- знания о практической стороне жизни;
- знания контекста жизни и общественных перемен;
- процедурные знания – знание как нужно действовать;
- знания, позволяющие учитывать относительность различных ценностей;
- знания, которые лежат в основе понимания неопределенности нашей жизни.



Другие американские психологи М. Дж. Чандлер и С. Холлидей выделили в качестве основных составляющих обыденных представлений о мудрости:

- богатый жизненный опыт,
- глубокое понимание происходящего,
- способность давать хорошие советы, - высокую коммуникативную компетентность,
- ненавязчивость (тактичность).

Американским психологом Р. Дж. Стенбергом попытался соотнести мудрость с различными умственными способностями. В результате удалось выделить такой аспект мудрости, как способность к решению проблем в условиях противоречивых требований, способность к увязыванию конкурирующих факторов.

Отечественная ученый-психолог М.А. Холодная определяет мудрость как специфическое состояние интеллектуальной зрелости, проявляющееся в контексте обыденного образа жизни и являющееся результатом длительного и уникального процесса накопления жизненного опыта, а также как высший уровень интеллектуального развития личности, связанный с эффективным анализом, оценкой и предсказанием событий обыденной жизни. При этом мудрость рассматривается как третья ступень в становлении интеллектуальной одаренности. Ей предшествуют компетентности и талант.

Как было отмечено Г. Крайг, одной из удивительных сторон мудрости является то, что она с трудом поддается описанию, но большинство людей ее легко распознают.

Отечественный ученый-психолог А.С. Огнев провел детальное исследование представлений людей о мудрости.

Согласно полученным результатам, в качестве основных характеристики мудрого человека можно назвать:

- глубоко осмысленный богатый жизненный опыт;
- чувство меры;
- отношение к жизни как к самодостаточной ценности;
- прозорливость;
- ответственность;
- готовность делиться опытом.

Участники исследования подчеркивали, что важно не столько само по себе богатство жизненного опыта, сколько глубина его осмысления, его переработка путем глубокой рефлексии – склонности анализировать свои переживания.

Основой развития мудрости является – глубокое осмысление жизненного опыта.

С тем чтобы накапливался опыт, значимый именно для формирования и развития мудрости, необходимо, чтобы человек был в гуще жизни, чтобы он сам был субъектом решения жизненно важных проблем, а не только пассивным созерцателем.

Мудрость не соседствует рядом с разного рода крайностями, фанатизмом, неизменной жесткостью в оценках людей. Мудрость подразумевает терпимость в отношении мнения других людей, терпеливость. Не зря народная мудрость гласит: «Нельзя стать мудрым, не сделавшись терпеливым».

Полученные результаты позволяют также уточнить, что мудрый человек отличается обязательным использованием ценностно-нравственных ориентиров наиболее оптимальным образом, а также способен просчитать различные варианты развития событий.

Важным для мудрого человека является развитие скромности, тактичности, которые органично сочетаются с чувством собственного достоинства.

Можно ли развить в себе мудрость?

Важными предпосылками для развития мудрости является восприятие человеком себя частью мира и стремление постичь его суть и себя как его части. К числу серьезных препятствий для развития мудрости относятся восприятие себя отдельно от окружающего мира, стремление человека противопоставлять себя миру.

### **3. Планирование**

#### **От замысла к плану**

Каким будет ваш первый волонтерский проект? Вы только в начале пути изучения всей специфики волонтерского дела. Но уже сейчас можно ознакомиться той технологией, которая поможет эффективно планировать как волонтерский проект, так и бизнес проект или составить ваши жизненные планы Вашего главного проекта – вашей собственной жизни.

Итак, когда вы сформулировали цель и у вас есть уже четкое видение того результата, который вы хотите получить,

План – это намеченная система мероприятий, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ.

Планирование включает в себя полное описание наших действий по достижению поставленной цели, включая возможные риски.

Если речь идет о ежедневно возобновляемой деятельности, то план может быть простой.

В проектной деятельности этого недостаточно и требуется составить развернутый план.

Комплексная взаимосвязь решаемых проблем, намечаемых целей с построением плана по вехам часто организуется как логическая последовательность шагов. Каждый шаг представляет собой поиск ответа на определенные вопросы. Как показала многолетняя практика, в качестве такой последовательности могут быть использованы вопросы, вошедшие в состав технологии организационного развития – ТОР.

При использовании технологии ТОР разработка плана проекта происходит путем последовательных ответов на указанные ниже вопросы Содержание и последовательность приведенных ниже вопросов служат надежной основой для эффективной разработки плана.

#### **1. ПРОБЛЕМНОЕ ПОЛЕ.**

Вопросы: Что входит в перечень основных проблем, на решение которых направлен разрабатываемый проект? (ответ должен содержать компактное описание целостного проблемного поля людей, жизнь которых должна улучшиться в результате реализации проекта).

#### **2. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

Вопросы: Какие проблемы сейчас волнуют в тех, кто будет использовать результаты проекта? (ответ может быть оформлен в виде оценки по таким параметрам, как степень неотложности, степень значимости для качества жизни в целом, степень сложности. Можно использовать такие оценки степени выраженности каждого из параметров, как «высокая», «средняя», «низкая»).

#### **3. РАЗВЕРНУТАЯ ФОРМУЛИРОВКА ПРОБЛЕМЫ**

Вопросы: На решение какой именно проблемы будет направлен данный проект? Что конкретно при этом мы хотим изменить? (ответ должен содержать такое описание проблемы, которое настраивает команду проекта на поиск конструктивного разрешения противоречий между тем, в чем конкретные люди нуждаются и тем, что они имеют в настоящий момент).

#### **4. СМЫСЛ РАЗРЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ**

Вопросы: Зачем, для чего мы хотим этих изменений? (ответ должен характеризовать степень личной значимости для разработчиков проекта, смысл разрешения намеченной проблемы).

#### **5. ФОРМУЛИРОВКА ЦЕЛИ**

Вопросы: Что конкретно при реализации проекта хотим получить (цель)? Как мы об этом узнаем? (в ответе должны быть указаны ключевые ориентиры для контроля).

#### **6. РЕСУРСЫ**

Ресурсы – это те материальные средства, время и люди, с помощью которых возможно выполнения какой-либо деятельности; условия, позволяющие с

помощью определённых преобразований получить желаемый результат

Вопросы: Какие ресурсы нужны для достижения намеченной цели? (ответ должен содержать реалистичное описание необходимых ресурсов).

## 7. ПОМЕХИ И ИХ ИСТОЧНИКИ

Вопросы: Какие возможны помехи: с нашей стороны? со стороны окружения? (ответ служит профилактикой растерянности, которая может возникнуть вследствие неожиданного столкновения с препятствиями).

## 8. ПРОФИЛАКТИКА ПОМЕХ

Вопросы: Как помехи можно нейтрализовать? (ответ должен способствовать формированию установки на коррекцию своих действий для получения намеченного результата в случае необходимости).

9. ПЛАН Вопросы: Когда и какие результаты мы ожидаем? (наилучшим вариантом ответа на этот вопрос является составленный план-график работ с указанием как минимум 5–7 вех. План-график должен содержать описание конкретных результатов, конкретных сроков их достижения и ответственных за исполнение).

Для отображения взаимосвязей предстоящих дел и намеченных этапов пути можно воспользоваться одной из методик сетевого планирования проектов. Их результаты отображают в виде графоаналитических схем, называемых сетевыми графиками (один из них отражен на расположенному ниже рисунке).

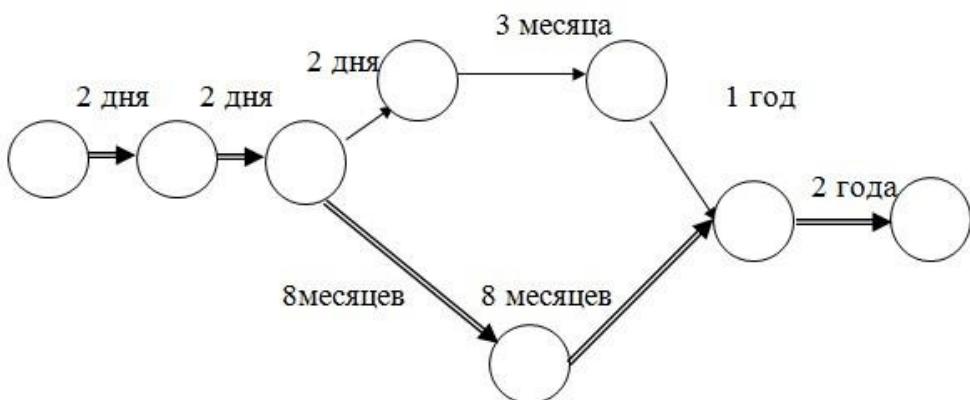


Рис.5 План-график

С учетом намеченных целей определяются ключевые события проекта, которые часто называют его вехами плана. Вехи играют роль контрольных точек. На таких графиках логические взаимосвязи показаны стрелками, а вехи – кружками или прямоугольниками. Часто на сетевом графике выделяется так называемый критический путь, которому соответствует самая продолжительная последовательная цепочка событий на пути к итоговому желаемому результату (на рисунке критический путь выделен двойной линией).

## 10. ПРЕЦЕДЕНТЫ

Прецедент (от лат. praecedens – предшествующий) – случай или событие, имевшее место в прошлом, и служащее примером или основанием для аналогичных действий в настоящем.

Вопросы: Какие аналогичные задачи решались нами или кем-либо другим раньше? Насколько использованные меры были успешными и почему? Что можно сделать для применения этого опыта в данном проекте? (наилучшие результаты дают примеры успешного решения и ориентацию на реализацию собственного замысла).

## 11. ПОСЛЕДСТВИЯ

Последствия – это изменения, происходящие в результате осуществления деятельности.

Вопросы: Каких последствий мы ожидаем от своих действий в связи с реализацией

намеченного плана?

(ориентируясь на свою цель, проанализируйте политические, финансово экономические, социальные, юридические, морально-этические и любые другие последствия, существенные для каждого из участников проекта, и имеющие непосредственное отношение к успешному разрешению проблемы. В качестве обобщенного критерия оценки последствий конкретного вида и всей последующей ситуации в целом можно использовать ответ на вопрос: «Будет ли в дальнейшем этот вариант удачным прецедентом, захочу ли я потом упоминать его как пример удачного решения проблем подобного рода?»).

## 12. АЛЬТЕРНАТИВЫ

Альтернатива – это возможность выбора одного из двух (или нескольких) возможных решений.

Вопросы: Какие существуют альтернативы намеченному плану и что именно можно делать в случае его неудачной реализации? Когда использование этих альтернатив наиболее эффективно? Что из альтернативных действий можно включить в составленный план и каким образом?

*Ответ должен включать не менее трех вариантов возможных*

*действий. Из них выбирается наилучший. Для него составляется укрупненный график ключевых событий, с указанием конкретных результатов, конкретных сроков их достижения и ответственных за исполнение. По итогам сопоставления производится корректировка предварительного плана проекта, если этого позволяет увеличить жизнеспособность проекта в целом.*

Когда план проработан – у человека крепнет уверенность в том, что его дело завершиться успехом!

## Практическое занятие №3

### Вопросы и задания для самоконтроля

1. Профессиональное самоопределение.
2. Выбор, принятие решения и планирование.
3. Мудрость.
4. Технология ТОР.

### Примерный перечень выполняемых заданий и рассматриваемых вопросов в ходе практических занятий:

1)Составление плана (по вехам) достижения жизненно важных целей, используя методические указания по применению технологии ТОР. Для этого заполните представленную ниже анкету, ориентируясь на приведенный ниже справочный материал:

Разделы	Ответы
Формулировка цели	
Ресурсы	
Помехи и их источники	Я: Внешние обстоятельства:

Профилактика помех	
План по вехам	Что надо сделать?
Прецеденты	
Последствия	
Альтернативы	

### Справка

Комплексная взаимосвязь решаемых проблем, намечаемых целей с построением плана по вехам часто организуется как логическая последовательность шагов. Каждый шаг представляет собой поиск ответа на определенные вопросы. Как показала наша многолетняя практика, в качестве такой последовательности могут быть использованы вопросы, вошедшие в состав технологии организационного развития – ТОР.

Содержание и последовательность приведенных ниже вопросов служат надежной основой для эффективной разработки укрупненного плана по вехам. При использовании технологии ТОР разработка плана происходит путем последовательных ответов на указанные ниже вопросы. +

- Что входит в перечень моих основных жизненных проблем?
- Какие проблемы волнуют меня прямо сейчас? (ответ может быть оформлен в виде оценки по таким параметрам, как степень неотложности, степень значимости для качества жизни в целом, степень сложности. Можно использовать такие оценки степени выраженности каждого из параметров, как «высокая», «средняя», «низкая»).
- На решение какой именно проблемы будет направлена данная конкретная цель? Что конкретно при этом я хочу изменить?
  - Зачем, для чего я хочу этих изменений?
  - Что конкретно при реализации проекта хотим получить (цель)? Как мы об этом узнаем? (в ответе должны быть указаны ключевые ориентиры для контроля).
  - Какие ресурсы нужны для достижения намеченной цели? (ответ должен содержать реалистичное описание необходимых ресурсов).
  - Какие возможны помехи: с нашей стороны? со стороны окружения? (ответ служит профилактикой растерянности, которая может возникнуть вследствие неожиданного столкновения с препятствиями).
  - Как помехи можно нейтрализовать? (ответ должен способствовать формированию установки на коррекцию своих действий для получения намеченного результата в случае необходимости).
  - Когда и какие результаты мы ожидаем? (наилучшим вариантом ответа на этот вопрос является составленный план-график работ с указанием как минимум 5–7 вех. План-график должен содержать описание конкретных результатов, конкретных сроков их достижения и ответственных за исполнение).
  - Какие аналогичные задачи решались нами или кем-либо другим раньше?
  - Каких последствий мы ожидаем от своих действий в связи с реализацией намеченного плана?

- Какие существуют альтернативы намеченному плану и что именно можно делать в случае его неудачной реализации? Когда использование этих альтернатив наиболее эффективно? Что из альтернативных действий можно включить в составленный план и каким образом?

2). Проведите оценку степени реалистичности своего плана с использованием десятибалльной шкалы оценок уверенности в том, что намеченное будет действительно выполнено. При необходимости внесите в план или любой из намеченных ранее ориентиров корректировку для повышения реалистичности своих замыслов.

---

---

---

---

---

3). В индивидуальном режиме каждый участник занятия составляет список примеров успешного решения аналогичных задач им самим или кем-то другим. С учетом этих примеров проводится анализ плана жизни и при необходимости в него вносятся дополнительные улучшения.

---

---

## **Тема 5. Каким я хочу стать или мое «Идеальное Я»?**

### **Содержание лекций №6,7:**

1. Я-концепция человека
2. Как приблизиться к своему Я-идеальному
3. Устойчивость Я-концепции. Личность и ситуация

#### **1.Я-концепция человека**

В психологии есть такое понятие как Я-концепция (Я-реальное) – это представление человека о самом себе (Бернс Р<sup>3</sup>., Кон И.С.<sup>45</sup>). В Я-концепции принято выделять три составляющих: когнитивную (что я о себе думаю, каким я себя знаю), эмоциональную (как я себя оцениваю, как я к себе отношусь) и поведенческую (какие поступки я совершаю).

Наличие осознаваемой и дифференцированной Я-концепция – необходимый элемент развития личности. Младенец не имеет Я-концепции, он не отличает себя от других, в первую очередь, от матери. У дошкольника уже есть представление о том, что он отдельное существо, но оценивает себя он глазами других людей. Только в подростковом возрасте человек начинает осознавать себя полностью отделенным от людей вокруг. И это непростой период, потому что помимо возрастающей самостоятельности, отставая свое право на личное пространство, подросток в качестве второй стороны медали получает и опыт экзистенциального одиночества, когда приходит осознание, что на 100% себя понимать мы можем только сами. На фоне этого у многих подростков 43 случается экзистенциальный кризис, когда подросток пытается найти баланс между тотальной отдаленностью от других людей и связанностью отношениями с важными для себя людьми. А достижение взрослого возраста – сбалансированная Я-концепция. При этом, чем лучше мы знаем свои особенности, тем, как правило, эффективнее можем действовать, трансформировать окружающую действительность и способы достижения целей под свои личностные особенности.

---

Когда мы говорили с вами в главе о ресурсах про наши личностные качества – это был компонент когнитивной части Я-концепции, когда мы изучали наши сильные и слабые стороны – это был компонент эмоциональной части Я-концепции, когда мы говорили с вами про привычки – это был компонент поведенческой части Я-концепции. Таким образом мы подробно изучили свое Я-реальное.

### Я-идеальное

Но кроме представления человека о самом себе, каким он является сейчас (Я-концепции, Я-реального) существует представление человека о том, каким он хотел бы стать – это наше Я-идеальное.

Очень важно, чтобы Я-идеальное и Я-реальное совпадали по большему количеству факторов, чем расходились. Когда наше Я-идеальное и Я-реальное не совпадают, мы испытываем то, что называется когнитивным диссонансом (Л.Фестингер<sup>6</sup>). Когнитивный диссонанс – это напряжение, которое возникает в нас, когда два мнения (представления, знания) входят в противоречие одно к другому. Например, представим себе студента, который считает себя человеком ответственным и пунктуальным. Одним теплым весенним утром он приходит на важную встречу с полчасовым опозданием. У него возникает диссонанс между представлением о себе как о человеке ответственном и пунктуальном и знанием о своем опоздании. Человеку, который испытывает диссонанс, некомфортно, поэтому он стремится диссонанс сгладить. Какие есть варианты у нашего студента? Он может решить, что ему нужно поменять представление о себе, то есть впредь считать себя человеком непунктуальным (это очень редко происходит у людей с достаточно высокой самооценкой). Он может найти дополнительные факторы, которые позволят ему примирить эти две противоречивые когниции, например, он может снизить значимость ситуации для себя, то есть сказать себе, что эта встреча неважная, а он пунктуален именно в вопросах важных для себя. Или он может изменить представление об ответственности, например, и сказать, что ответственность и пунктуальность – это два не абсолютно связанных между собой качества, можно быть ответственным и при этом не всегда пунктуальным.

### Я-реальное

Что же такое Я-реальное? Это твои представления о том, как ты выглядишь, что ты можешь, на что способна, какова твоя социальная роль и твой статус и прочее. Все твои установки о тебе и есть Я-реальное.

### Я-идеальное

В отличие от Я-реального, отражающего твое настоящее, Я-идеальное – это твой взгляд на себя в будущем, то, к чему ты стремишься, какой ты хочешь быть. Пресловутое «кем ты будешь, когда вырастешь» – это как раз Я-идеальное.

### Я-зеркальное

У тебя есть определенные установки и по поводу того, что о тебе думают другие люди. Это твое Я-зеркальное. Если ты предполагаешь, что никак не можешь повлиять на мнение других о тебе, если оно уже сложилось, то ошибаешься.



## **2.Как приблизиться к своему Я-идеальному?**

Казалось бы, что задумываться над таким вопросом. Наглядных примеров сейчас очень много, осталось только сшить наряд, как у Леди Гага или научиться читать реп, как Тимати. Но! Очень часто «Я-идеальное» - это продукт общественного мышления, веяние моды. Например, далеко не каждой девушке идет худоба или слишком длинные ногти. Да и имплантатами в губах или в груди мало кого дивишь сейчас. Более того, многие люди, стремясь себя приукрасить, теряют свои индивидуальность и, сами того не ведая, превращаются в серую массу таких же «пестрых». К тому же, многих «звезд» шоу-бизнеса есть серьезные психологические проблемы, которые мешают им стоить искренние близкие отношения с людьми, они часто страдают трудоголизмом, перфекционизмом (стремлением сделать все наилучшим образом) или требуют ежеминутных комплиментов. Поэтому подражание внешнему образу вряд ли приведет к успеху.

Очень важно отследить для себя – что ваше, а что нет. Кто-то доверяет интуиции, кому-то важно попробовать разные стили или занятия, чтобы определиться. Только всегда оставляйте свою «изюминку», будь то родинка на щеке или особая манера речи.

*Вспомните себя в детстве.* О чем вы мечтали, к чему стремились, чем интересовались, на кого равнялись.

Наше детство наполнено не только беззаботностью и легкостью, в нем мы являемся такими, какими должны быть. В детстве лучше налажен контакт со своим подсознанием. В эту пору многое кажется возможным. Поэтому именно из него следует черпать ресурсы для самопознания, а потом – и для саморазвития.

*Изучите людей, которые занимаются интересующим вас делом.* Наверняка в их биографиях немало интересных фактов и много лет кропотливого труда. Это придаст вам уверенности, а также поможет понять, действительно ли вы готовы посвятить время этому делу.

*Подарите себе свободу.* Разрешите себе быть не таким, как все. Действуйте нестандартно. Начните сейчас. Поздоровайтесь с другом не так, как обычно. Проведите свой «стандартный» день по-новому. Это придаст вам креативности и гибкости.

*Развивайте наблюдательность.* Наблюдайте за собой, за людьми. Вы узнаете много интересного. Читайте – и вы найдете множество историй о том, как люди шли к своей цели. Это подарит вам надежду.

*Любите себя.* Это придаст вам силы.

И напоследок, просто задайте себе несколько вопросов:

- Что у вас получается лучше всего?
- Чем бы вы хотели заниматься, если бы не было никаких ограничений?
- От каких занятий вы получаете моральное удовлетворение?
- Чем чаще всего хочется поделиться с друзьями?
- За какие качества вы в себе уважаете?

## **3.Устойчивость Я-концепции. Личность и ситуация**

Как правило, люди стремятся избегать диссонанса и действовать в соответствии со своим представлением о Я-идеальном, но так происходит не всегда. Почему же мы не всегда поступаем так, как хотели бы, исходя из нашего представления о своем идеальном я? Потому что есть личность, а есть ситуация, и они имеют разную силу влияния (см. рис. 6). Если какое-то наше личностное качество очень сильно развито, например, вы всегда говорите правду, и это принцип, то в большинстве ситуаций вы будете говорить правду. А если это качество развито у вас средне, то в сильных ситуациях (когда давление на вас высоко), например, когда вы не хотите обидеть любимого человека, сказав, что вам не нравится его новая прическа, вы можете и не сказать правду.

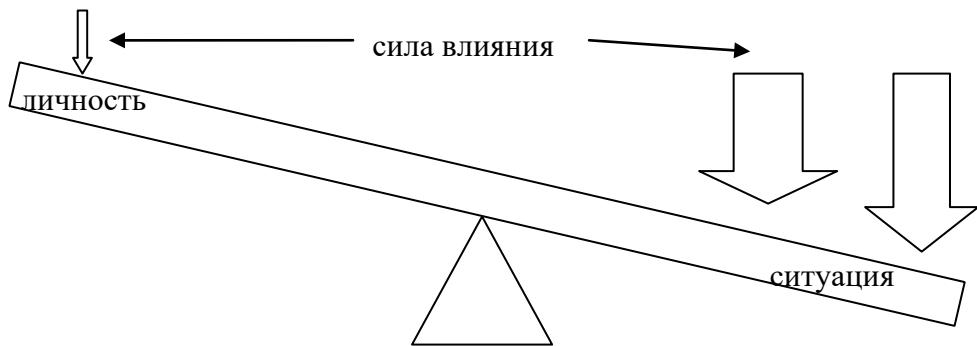


Рис 6. Взаимодействие личности и ситуации

#### Универсальные качества для счастья и успеха

Как мы выяснили в главе про ресурсы, чаще всего одно и то же качество может стать нашей сильной или слабой стороной в зависимости от цели, которую мы преследуем. Но вместе с тем существуют универсальные качества личности, помогающие достижению успеха и счастливой жизни практически в любой сфере. Мы рассмотрим два таких качества – оптимизм и воспринимаемый уровень контроля над своей жизнью.

Оптимизм – это способность использовать ситуации, которые мы встречаем в жизни, для увеличения своего потенциала. Таким образом, мы будем с вами понимать оптимизм несколько шире традиционного бытового его понимания как умения видеть хорошее. Оптимист – это человек, который видит и плохое, и хорошее, но и то и другое, увеличивает его жизненную силу, а не забирает ее. Все хорошее, что случается с оптимистом, заряжает его энергией, добавляет авторитета, наполняет внутренней уверенностью. Все плохое воспринимается как урок и стимул к дальнейшему развитию, а не повод опустить руки. Такое понимание оптимизма делает его действительно универсальным качеством для достижения успеха и счастья в жизни. Можно ли это воспитывать в себе или уровень оптимизма врожденный? Мартин Селигман говорит, что уровень оптимизма зависит от стилей объяснения событий, которые с нами происходят (насколько эти объяснения широки, универсальны и личностно-направлены), и может воспитываться в человеке. Например, оптимист в случае неудачи воспринимает ее как временную, относящуюся к этой конкретной ситуации и не говорящую об общих негативных оценках своей личности, он скажет: «Я завалил этот тест по математике на этот раз, потому что плохо подготовился (оценка поведения)». Пессимист в той же ситуации будет использовать обобщающие категории, расширять сферу ситуации и говорить об оценке своей личности в целом: «Вечно я заваливаю все тесты. Математика вообще мне не дается. Я никогда не смогу ее сдать, потому что я бездарность (оценка личности)». Соответственно, если мы хотим увеличить свой уровень оптимизма, то нам нужно учиться воспринимать происходящее события как локальные по времени и последствиям, а также относящимися к нашему поведению, а не личности в целом.

Уровень воспринимаемого контроля над своей жизнью – это то, насколько человек считает себя возможным влиять на происходящее с ним. Ощущение контроля над своей жизнью ведет на уровне эмоций к более радостной жизни, а на уровне поведения – к более продуктивной. Люди, которые видят возможности влияния на свою жизненную ситуацию, действуют так, чтобы увеличивать вероятность наступления благоприятных исходов, они работают с наступающими трудностями и добиваются значимых изменений в себе и ситуации. Люди, которые не умеют видеть возможности для влияния на свою жизнь, избегают решения сложных задач, что приводит к более низкому уровню развития компетенций и, как следствие, к реальному снижению потенциала. Существуют исследования, показывающие связь уровня воспринимаемого контроля со здоровьем, достижениями в школе и на работе, креативностью, будущим стилем воспитания детей и продолжительностью жизни.

## Практическое занятие №4

### Вопросы и задания для самоконтроля

1. Реальное и идеальное «Я».
2. Согласованность «Реального и идеального «Я». Построение образа «Я».
3. Я-концепция.

### Примерный перечень выполняемых заданий и рассматриваемых вопросов в ходе практических занятий:

#### Упражнение 1. Принципы и идеалы

Выпишите ваши принципы (идеалы) на отдельный лист бумаги. Выпишите только то, чему вы будете стараться соответствовать несмотря ни на что. Это база для вашего Я идеального.

#### Упражнение 2. Моя двойная эпюра личностных качеств

Мы с вами уже разобрались с принципами и идеалами. Теперь давайте перейдем к другим личностным качествам, которые тоже для вас важны, но, может быть, пока не столь принципиальны.

Попробуйте составить список качеств, которые важны для человека, который хочет осуществить вашу мечту (лучше 4-8). Расположите их так, как показано на рисунке 7 (не копируйте качества с рисунка, у вас должен быть свой набор, хотя что-то, конечно, может и повторяться) и отметьте, насколько они развиты у вас сейчас и насколько должны быть развиты в идеале.

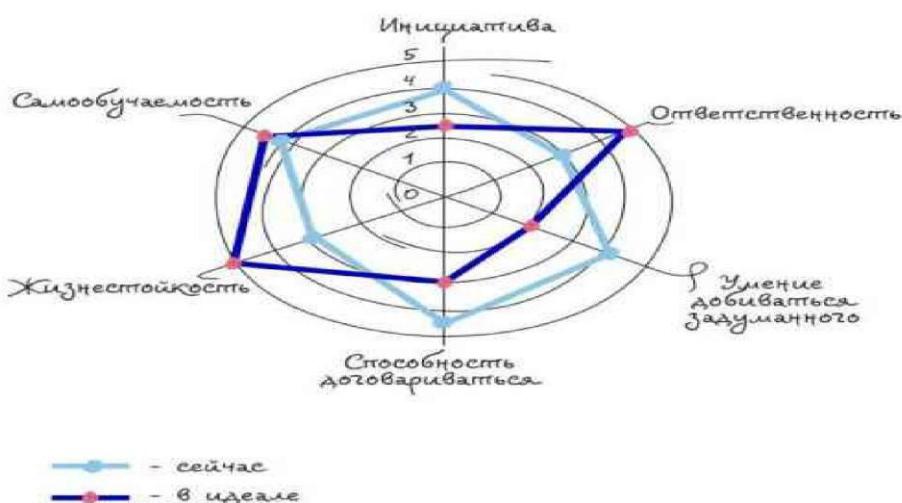


Рис. 7 Двойная эпюра личностных качеств.

Это и будет двойная эпюра ваших личностных качеств. Посмотрите на нее. Велика ли разница между контурами? Что она говорит вам? Что вы чувствуете при этом? Желание двигаться вперед или ужас от ощущения, что идеал так далек?

#### Упражнение 3."Реальное «Я» и "Идеальное «Я»

У более успешных людей "Реальное «Я» (такая какая есть) и "Идеальное «Я» (какой хочу быть), в большей мере соответствуют друг другу, чем у менее успешных.

Недовольство собой возникает, когда есть несоответствие представления о себе между: "Реальное «Я» (такая какая есть) и "Идеальное «Я» (какой хочу быть).

Предлагаю выполнить упражнение "Кто я, какая (ой) я?"

Разделите лист на 4 колонки. В первой колонке описываете себя начиная с внешности и черт характера. Далее заполняете колонку "Идеальное «Я». Смысла не будет в этом упражнении, если Вы не заполните 3 и 4 колонку, прописываете и там.

Для примера приведу:

Данную таблицу заполните по всем сферам жизни: внешность, черты характера, здоровье, спорт, взаимоотношения с людьми, личная жизнь, семья, финансовое благополучие, деньги,

Реальное «Я»	Идеальное «Я»	Что для этого буду делать?	К какому сроку? Периодичность
• Жировая прослойка на животе	• Стройный накаченный пресс	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Крутить обруч</li> <li>• Заниматься на тренажере</li> <li>• Качать пресс</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• к 25.12.2015</li> <li>• ежедневно</li> </ul>

работа, карьера, образование, обучение, личностный рост, саморазвитие, отдых, досуг, хобби.

Вы получите 2 образа «Я». Хорошо, если они совпадают.

Близость или отдаленность образов: "Реальное «Я» и "Идеальное «Я» влияют на самооценку. При различии этих образов и заполнении таблицы Вы увидите, что и как часто необходимо делать, чтобы максимально приблизить их.

Удачи Вам в работе над собой!

## Тема 6. С кем вместе я буду идти к своей мечте?

### Содержание лекция №8:

1. Группа, команда и коллектив
2. Роли в команде.
3. Лидер
4. Переговоры.



### 1. Группа, команда и коллектив

Издавна люди поняли, что «Чего один не может, то смогут все сообща».

Поэтому стали объединяться в группы.

Каждый из нас является членом какой-либо группы.

Группа – это совокупность людей, объединенных по формальным или неформальным признакам. Группы могут более и менее устойчивые, быть случайными или создаваться специально, отличаться друг от друга и по другим характеристикам, например, по размеру. Большие группы представлены государствами, нациями, народностями, партиями, классами и другими социальными общностями. В качестве примеров малых групп можно рассматривать семью, ученический класс, рабочие коллективы и др.

Отечественные психологи считают, что вершиной развития группы является коллектив.

Коллектив (от лат. собирательный) – группа людей, объединенных общими целями и задачами, достигшая высокого уровня развития в процессе совместной высоко социально-значимой деятельности.

В коллективе формируется особый тип межличностных отношений, характеризующихся:

- высокой сплоченностью «Один за всех и все за одного». Сплоченность – это приверженность к группе ее членов, проявляющаяся во взаимной симпатии членов группы и привлекательности группы ее членам.

- ценностно-ориентационным единством – степенью совпадения позиций и оценок у ее членов по отношению к целям деятельности и ценностям, наиболее значимым для группы в целом;

- коллективистским самоопределением – избирательным отношением членов группы к воздействиям конкретной социальной общности, при котором они принимают

одни из ее влияний и отвергают другие в зависимости от идеалов, целей деятельности, принятых в коллективе социальных ценностей, норм и т. п.,

- коллективистской идентификацией – признанием за членами группы, в частности, занимающимися совместной деятельностью, равных прав и обязанностей, в том числе понимание прав каждого из них на содействие и поддержку, необходимости сочувственного отношения к ним,

- социальном характером мотивации межличностных выборов,

- высокой референтностью членов коллектива по отношению друг к другу. Референтность – качество личности или группы, состоящее в их способности оказывать определяющее влияние на формирование мнений, суждений, оценок отдельного человека, а также его поведения.

- объективностью в принятии ответственности за результаты совместной деятельности.

В последнее время управленцами все чаще применяется понятие команды.

Смысл в преобразовании рабочей группы в команду определяется стремлением увеличить эффективность работы, повысить качество.

Оптимальный размер команд от 4 до 7 человек и редко более 10-12 человек. При больших размерах группа дробится на субкоманды из-за трудностей согласования специфических действий, сложностей разработки и исполнения единых планов, затруднений оперативного обмена информацией.

В числе ключевых комплиментарных (взаимодополняющих) навыков, без которых команда эффективно работать не может, названы функциональные (техника исполнения тех операций, которые входят в число ключевых для данного вида профессиональной деятельности) навыки, а также навыки принятия согласованных решений и конструктивного межличностного общения.

Общность подходов в командной работе понимается как набор правил и обязательств, согласованность ролевого поведения с общей целью.

Главное в команде – четкое понимание и исполнение своей роли каждым ее членом .

Чем коллектив и команда отличаются друг от друга?

Рассмотрим ключевые различия:

1. Первое, что сразу бросается в глаза – требование наличия высокой позитивной социальной значимости результата совместной деятельности той общности, которая обозначается понятием «коллектив». Системообразующее основание команды – это общность намерений ее членов.

2. Определение коллектива включает в число его основных качеств ценностно-ориентационное единство входящих в него людей. Таким образом, для создания коллектива необходимо обеспечение единства не только целей, но и ценностей. При этом, ценностей – в первую очередь. В числе основных признаков команды указывается только единство целей без строгой ориентации на единство ценностей.

3. Сплоченность как значимое свойство коллектива подразумевает взаимовыручку, взаимную поддержку и в быту, и в работе. Важная для команды слаженность означает согласование действий и готовность к помощи другим для достижения общей цели.

4. Ценостный аспект сплоченности коллектива состоит в том, что между его членами, наряда с общностью целей, есть еще и общность высокой личностной значимости друг друга. В коллективе доброжелательность, бескорыстие, взаимоуважение считаются нормой. В команде все это в лучшем случае благое пожелание. В ней основной акцент делается на результативности, слаженности. Тут чрезвычайно важна ответственность за взятые на себя обязательства по отношению другим членам команды. В коллективе наряду с ответственностью перед своими товарищами не менее (если не более) важна ответственность перед обществом.

5. В отличие от команды, на коллектив никогда не накладывалось жестких ограничений в отношении его численности. Высокая социальная значимость его деятельности – это мощный стимул для сохранения идентификации даже с очень

многочисленным коллективом. Интенсивная обратная связь, которая существует не только между членами коллектива, но и между коллективом и неравнодушным к его деятельности обществом, персонифицирует ответственность каждого входящего в него человека и за счет своей многогранности способствует полноценной корректировке в случае ее необходимости.

Итак, решайте сами – становитесь членом команды или коллектива!

Главное – совместно можно достичнуть высокие результаты и добиться успеха

## 2. Роли в команде.

Для эффективной работы в команде и достижения успеха в общем деле требуется четкое понимание и исполнение своей роли в команде каждым ее членом. Роль – это описание ограниченного множества действий, выполняемых кем-то или чем-то в рамках определённого процесса.



Британский профессор Р.М. Белбин предлагает выделять следующие роли в команде :

### Реализатор



**Характеристика.** Реализаторам присущи практический здравый смысл и хорошее чувство самоконтроля и дисциплины. Они любят тяжелую работу и преодоление проблем в системном режиме. В большей степени. Реализаторы являются типичными личностями, чья верность и интерес совпадают с ценностями Компании. Они менее сконцентрированы на преследовании собственных интересов. Тем не менее, им может не хватать спонтанности, и они могут проявлять жесткость и непреклонность.

**Функциональность.** Они очень полезны компании благодаря своей надежности и прилежанию. Они добиваются успеха, потому что очень работоспособны и могут четко определить то, что выполнимо и имеет отношение к делу. Говорят, что многие исполнители делают ту работу, которую хотят

делать и пренебрегают заданиями, которые находят неприятными. *Реализаторы* часто продвигаются до высоких должностных позиций в управлении благодаря своим хорошим организаторским способностям и компетентности в решении всех важных вопросов.



### Координатор

**Характеристика.** Отличительной чертой координаторов является способность заставлять других работать над распределенными целями.

Зрелый, уверенный, Координатор охотно раздает поручения. В межличностных отношениях они быстро раскрывают индивидуальные наклонности и таланты и мудро их используют для достижения целей команды. Они не обязательно самые умные члены команды, это люди с большим кругозором и опытом,

пользующиеся общим уважением команды.

**Функциональность.** Они хорошо себя проявляют, находясь во главе команды людей с различными навыками и характерами. Они лучше работают совместно с коллегами равными по рангу или позиции, чем с сотрудниками более низких уровней. Их девизом может быть «консультация с контролем». Они верят, что проблему можно решить мирным путем. В некоторых компаниях Координаторы могут вступать в конфликты из-за разности во взглядах с *Творцами*.



### Творец

**Характеристика.** Это люди с высоким уровнем мотивации, неисчерпаемой энергией и великой жаждой достижений. Обычно это ярко выраженные экстраверты, обладающие сильной напористостью. Им нравится вести других и подталкивать к действиям. Если возникают препятствия, они быстро находят обходные пути. Своевольные и упрямые, уверенные и напористые, они имеют склонность эмоционально

отвечать на любую форму разочарования или крушения планов. Целеустремленные, любящие поспорить. Но им часто не хватает простого человеческого понимания. Их роль самая конкурентная в команде.

**Функциональность.** Они обычно становятся хорошими руководителями, благодаря тому что умеют генерировать действия и успешно работать под давлением. Они умеют легко воодушевлять команду, и очень полезны в группах с разными взглядами, так как способны укротить страсти. *Творцы* способны парить над проблемами такого рода, продолжая лидировать, не считаясь с ними. Они могут легко провести необходимое изменения и не отказываются от нестандартных решений. Отвечая названию, они пытаются навязывать группе некоторые образцы или формы поведения и деятельности. Они являются самыми эффективными членами команды, способными гарантировать позитивные действия.

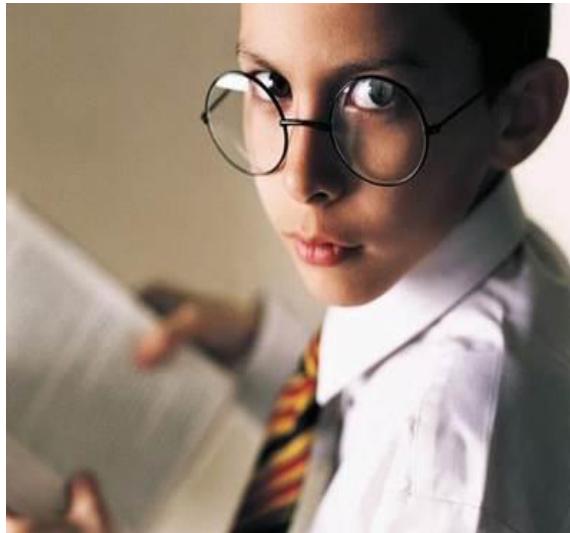


## Генератор идей

**Характеристика.** Генераторы идей являются инноваторами и изобретателями, могут быть очень креативными. Они сеют зерно и идеи, из которых прорастают большинство разработок и проектов. Обычно они предпочитают работать самостоятельно, отделившись от других членов команды, используя свое воображение и часто следуя нетрадиционным путем. Имеют склонность быть интровертами, сильно реагируют как на критику, так и на похвалу. Часто из идеи имеют радикальный характер, и им не хватает практических усилий. Они независимы, умны и оригинальны, но могут быть слабыми в общении с людьми другого уровня или направления.

**Функциональность.** Основная функция Генераторов идей – создание новых предложений и решение сложных комплексных проблем. Они очень необходимы на начальных стадиях проектов или когда проект находится под угрозой срыва. Они обычно

являются основателями компаний или организаторами новых производств. Тем не менее, большое количество Генераторов идей в одной компании может привести к контрпродуктивности, так как они имеют тенденцию проводить время, укрепляя собственные идеи и вступая друг с другом в конфликт.



## Исследователь

**Характеристика.** Исследователи – часто энтузиасты и яркие экстраверты. Они умеют общаться с людьми в компании и за ее пределами. Они рождены для ведения переговоров, исследования новых возможностей и налаживания контактов. Хотя и не являясь генераторами гениальных идей, они очень легко подхватывают идеи других и развиваю их. Они очень легко распознают, что есть в наличии и что еще можно сделать. Их обычно очень тепло принимают в команде благодаря их открытой натуре. Они всегда открыты и любознательны, готовы найти возможности во всем новом. Но, если они не стимулируются другими, их

энтузиазм быстро снижается.

**Функциональность.** Они очень хорошо реагируют и отвечают на новые идеи и разработки, могут найти ресурсы и вне группы. Они самые подходящие люди для установки внешних контактов и проведения последующих переговоров. Они умеют самостоятельно думать, получая информацию от других.



### Эксперт

**Характеристика.** Это очень серьезные и предусмотрительные люди с врожденным иммунитетом против чрезмерного энтузиазма. Медлительны в принятии решения, предпочитают хорошо все обдумать. Они способны критически мыслить. Они умеют быть проницательными в суждениях, принимая во внимание все факторы. Эксперты редко ошибаются.

**Функциональность.** Эксперты наиболее подходят для анализа проблем и оценки идей и предложений. Они хорошо умеют взвешивать все «за» и «против» предложенных вариантов. По сравнению с другими, Эксперты кажутся черствыми, занудными и чрезмерно критичными.

Некоторые удивляются, как им удается стать руководителями. Тем не менее, многие эксперты занимают стратегические посты и преуспевают на должностях высшего ранга. Очень редко удача или срыв дела зависит от принятия спешных решений. Эта идеальная «сфера» для Экспертов, людей, которые редко ошибаются, и, в конце концов, выигрывают.



### Дипломат

**Характеристика.** Это люди, пользующиеся наибольшей поддержкой команды. Они очень вежливы, обходительны и общительны. Они умеют быть гибкими и адаптироваться к любой ситуации и разным людям. Дипломаты очень дипломатичны и восприимчивы. Они умеют слушать других и сопереживать, очень популярны в команде. В работе они полагаются на чувствительность, но могут столкнуться с трудностью при принятии решений в срочных и неотложных ситуациях.

**Функциональность.** Роль Дипломатов состоит в предотвращении межличностных проблем, появляющихся в команде, и, поэтому это позволяет эффективно работать всем ее членам. Избегая трений, они будут идти длинной дорогой, ради того, чтобы обойти их стороной. Они не часто становятся руководителями, тем более, если их непосредственный начальник подчиняется Творцу. Это создает климат, в котором дипломатия и восприимчивость людей этого типа является настоящей находкой для команды, особенно при управленческом стиле, где конфликты могут возникать и должны искусственно пресекаться. Такие люди в качестве руководителя не представляют угрозу ни для кого и поэтому всегда желанны для подчиненных. Дипломаты служат своего рода «смазкой» для команды, а люди в такой обстановке сотрудничают лучше.



### Исполнитель

**Характеристика.** Обладают огромной способностью доводить дело до завершения и обращать внимание на детали. Они никогда не начинают то, что не могут довести до конца. Они мотивируются внутренним беспокойством, хотя часто внешне выглядят спокойными и невозмутимыми. Представители этого типа часто являются интровертами. Им обычно не требуется стимулирование извне, или побуждения. Они не терпят случайностей. Не склонны к делегированию, предпочитают выполнять задания самостоятельно.

**Функциональность.** Являются незаменимыми в ситуациях, когда задания требуют сильной концентрированности и высокого уровня аккуратности. Они несут чувство срочности и неотложности в команду и хорошо проводят различные митинги. Хорошо справляются с управлением, благодаря своему стремлению к высшим стандартам, своей аккуратности, точности, вниманию к деталям и умению завершать начатое дело.



### Специалист

**Характеристика.** Это посвященные личности, которые гордятся приобретенными техническими навыками и умениями в узкой области. Их приоритетами являются предоставление профессиональных услуг, содействие и продвижение в своей сфере деятельности. Проявляя профессионализм в своем предмете, они редко интересуются делами других. Возможно, они станут экспертами, следуя своим стандартам и работая над узким кругом специфических проблем. Вообще, немного людей, беззаботно преданных своему делу и стремящихся стать первоклассными специалистами.

**Функциональность.** Специалисты играют свою специфическую роль в команде, благодаря своим редкостным навыкам, на которых и базируется сервис или производство компании. Будучи руководителями, они пользуются уважением, так как знают намного больше о своем предмете, чем кто-либо еще и обычно вынуждены принимать решение, опираясь на свой глубокий опыт. Деятельность, направленная на построение эффективной команды называется тимбилдингом. Человеку, который строит свою команду очень важно уметь разбираться в людях.

### 3. Лидер



документах организации.

Помимо руководителя, в команде или коллективе могут появиться лидеры. При

Для управления группой, согласования действий ее членов требуется руководство.

**Руководитель** официально назначается и в силу формальной должности автоматически получает ряд формализованных полномочий. Полномочия руководителя зафиксированы в нормативных

умелом руководстве лидеры могут стать опорой для руководителя, при неумелом – обузой.

Лидер – это неформальный руководитель, который избирается по негласным правилам самой командой в силу наиболее привлекательных для качеств. С его управленческими, организаторскими качествами, личностными и другими психологическими особенностями группа связывает надежды на разрешение определенной актуальной проблемы.

Какие качества могут привлечь членов группы? Чаще всего отмечаются:

- целеустремленность;
- ответственность;
- стремление к личностному росту; - саморегуляция и организованность; - умение общаться.

Также группу могут вдохновить:

- готовность к риску, что является проявлением инициативности; - уверенность в себе;
- умение организовать других;
- надежность;
- активная жизненная позиция;
- видение перспективы;
- справедливость;
- профессиональная подготовленность.

Существует множество типологических описаний лидеров:



**Лидер – вождь** выдвигается в определенной социальной группе в такие моменты, когда у людей не хватает решимости приступить к реализации объективно значимых и уже намеченных планов. В этом случае решительность, целеустремленность, готовность и способность активизировать других людей становятся теми качествами, благодаря которым группа избирает себе лидера указанного типа.



**Лидер – проповедник** появляется в группах, для которых основной задачей становится поиск новых стратегических целей, смысловых ориентиров. В частности в организациях появление лидера подобного рода обычно сигнализирует о том, что официальное руководство не обеспечивает формирование целостного представления у сотрудников о перспективных направлениях, значимых стратегических ориентирах для совместной деятельности.



**Лидер – умелец** выдвигается группой из числа тех людей, кто оказывается в состоянии продемонстрировать образцы эффективного решения значимых в данный момент задач. Особенно часто такой тип лидерства можно наблюдать в организациях в периоды массовых сокращений, широкомасштабной смены кадров. Появление лидеров – умельцев означает, что в организации возникает дефицит знаний относительно того, как именно следует решать значимые в данный момент задачи.

**Лидер – супергерой** играет роль вдохновителя людей на достижение высоких целей. Обычно эту функцию он выполняет путем демонстрации всей своей жизнью принципиальной возможности достижения подобных целей.



**Лидер – предсказатель** помогает выдвинувшей его на лидерскую роль группе построить прогноз относительно будущего. Появление подобных лидеров знаменует собой возникновение острого дефицита информации по значимым для членов организации вопросам.

**Лидер – миссионер** задает эталоны повседневного поведения. В данном случае образцы исполнения своих обязанностей, эталонные формы следования определенным правилам лидер демонстрирует на поведенческом уровне. Подобные лидеры появляются тогда, когда в качестве актуальной проблемы для определенной группы людей встает вопрос о практическом претворении некоторой системы морально-этических норм, свода разделяемых ими правил.

#### 4. Переговоры.



Зачастую бывает так, что нам необходимо обращаться к другим людям и вступать в переговоры. Переговоры – это обмен информацией между сторонами для достижения взаимоприемлемого соглашения относительно предмета *переговоров*.

Что мы должны учитывать, вступая в контакт с людьми? Нужно разобраться кто они, каковы их психологические особенности. Это поможет найти к ним подход и провести переговоры успешно.

Американский психолог Т. Лири разработал схему основных социальных ориентаций личности в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: доминирование-подчинение, дружелюбие-враждебность. В свою очередь эти секторы разделены на восемь – соответствующие более частным отношениям. Рассмотрим их.

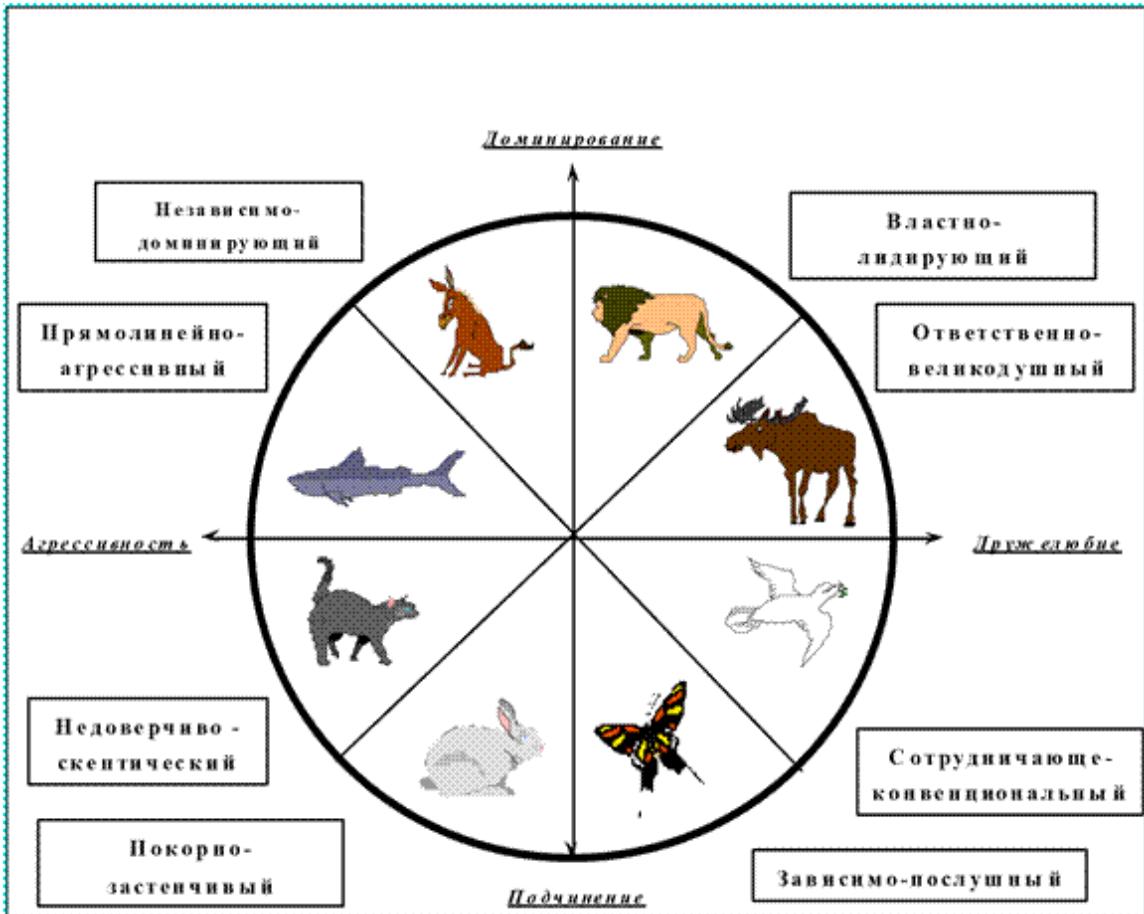


Рис.8 Схема основных социальных ориентаций личности.

1. Властный-лидерующий. Проявляет уверенность в себе, умение быть хорошим советчиком, наставником и организатором, руководителем. Но при этом порой проявляет нетерпимость к критике, переоценивает собственные возможности и проявляет порой черты деспотизма.

2. Независимый-доминирующий. Стиль межличностных отношений от уверенного, независимого, соперничающего до самодовольного, нарциссического, с выраженным чувством собственного превосходства над окружающими, с тенденцией иметь особое мнение, отличное от мнения большинства, и занимать обособленную позицию в группе.

3. Прямолинейный-агрессивный. Проявляет искренность, непосредственность, прямолинейность, настойчивость в достижении цели, порой проявляет чрезмерное упорство, недружелюбие, несдержанность и вспыльчивость.

4. Недоверчивый-скептический. Характерна реалистичность суждений и поступков, скептицизм и неконформность, которые порой перерастают в крайнюю обидчивость и недоверчивость в отношениях с окружающими с выраженной склонностью к критицизму, недовольством окружающими и подозрительностью.

5. Покорно-застенчивый. Характерны такие особенности межличностных отношений, как скромность, застенчивость, склонность брать на себя чужие обязанности. При высоких баллах - полная покорность, повышенное чувство вины, самоуничижение.

6. Зависимый-послушный. Демонстрирует потребность в помощи и доверии со стороны окружающих, в их признании. В крайних случаях свойственна полная зависимость от мнения окружающих.

7. Сотрудничающий-конвенциональный. Проявляет стиль межличностных отношений, свойственный лицам, стремящимся к тесному сотрудничеству с референтной группой, к дружелюбным отношениям с окружающими. Избыточность в проявлении данного стиля межличностного отношения проявляетсяся компромиссным поведением, несдержанностью в излияниях своего дружелюбия по отношению к окружающим, стремлением подчеркнуть свою причастность к интересам большинства.

8. Ответственно-великодушный. Проявляется выраженной готовностью помогать окружающим, развитым чувством ответственности. Высокие баллы выявляют мягкосердчность, сверхбязанность, подчеркнутый альтруизм.

Зная, с каким типом собеседника вам предстоит общение, вам будет легче выбрать нужную тактику переговоров.

Следующий момент, который надо учитывать при вступлении в переговоры состоит в том, что обозначая свою цель взаимодействия с другим человеком, группой или организацией, нужно задумываться о том, что вы в вашем общении можете дать им.

Для планирования социальных контактов рекомендуется использовать матрицу значимых для себя людей (см. таблица 7).

Таблица 7. Матрица значимых людей

Кто?	На что может повлиять?	Что нужно мне?	Что нужно ему (им)?	Когда приму решение, как действовать?
1	2	3	4	5

При планировании предстоящих переговоров удобно воспользоваться следующей организационной матрицей – картой переговоров (см. таблица 8)

Таблица 8. Карта переговоров

N	Вопросы	Ответы
1	Что обсуждать	
2	С кем обсуждать	
3	Где и когда	
4	Что подготовить	
5	Как представляться	
6	Как обозначить цель беседы	

В графе «Что обсуждать» - требуется указать цель вашей встречи. Она должна быть четко сформулирована и понятна собеседнику.

В графе «С кем обсуждать» - укажите, как вы будете обращаться к собеседнику – его фамилию, имя, отчество, а также должность.

В графе «Где и когда?» указывается запланированные дата и время.

В графе «Что подготовить?» вы размещаете сведения, в зависимости от цели вашей встречи. Если вы занимаетесь фандрайзингом – сбором средств для реализации своего проекта, то нужна будет информация о вашем проекте, если вы пришли трудоустраиваться – то потребуется ваше резюме.

В графе «Как представляться?» - важно продумать и этот вопрос!

В графе «Как обозначить цель беседы» - вы записываете ту формулировку цели беседы, которую отите озвучить собеседнику.

По разным причинам волонтеру при планировании и реализации волонтерских проектов, да и любому человеку в своей жизни необходимо обращаться в разные организации.

Организацией называется объединение двух и более людей, сознательно координирующих свои усилия для достижения общих целей. При обращении к представителю той или иной организации полезным является заранее собрать следующие уточняющие сведения: цель, основное содержание деятельности, состав и структура. Эту информацию можно уточнить, обратившись к официальному сайту организации, можно многое почерпнуть из рекламных буклетов и отзывов об организации в интернете и СМИ.

Уточнение характеристики этих параметров поможет вам найти точки соприкосновения ваших интересов с интересами организации и добиться на переговорах успешного результата.

### **Эффективные техники общения в переговорах**

Переговоры, по сути, это общение, которое подразумевает не только обмен информацией - коммуникацию, но и взаимное восприятие и взаимодействие участников переговоров.

Для успешности переговоров можно использовать технологию эффективного общения. По мнению отечественного психолога С.М. Емельянова положительно скажется на итогах переговоров следующие правила общения:

- концентрация внимания на говорящем, его сообщении;
- уточнение правильности понимания содержания сообщаемой информации;
- сообщение другой стороне в перефразированной форме смысла принятой информации;
- не стоит перебивать говорящего, давать советы, критиковать, подводить итог, отвлекаться на подготовку ответа. Это можно сделать после получения информации и ее уточнения;
- необходимо добиваться того, чтобы вас услышали и поняли. Для этого надо соблюдать последовательность сообщения информации, убедиться в точности понимания партнером принятой информации;
- поддержание атмосферы доверия, взаимного уважения, проявляться эмпатию к собеседнику;
- использование неверbalных средств коммуникации: частый контакт глаз, кивание головы в знак понимания и другие, располагающие к конструктивному диалогу приемы.

Как правильно задавать вопросы?

*Задавание вопросов* осуществляется с целью:

- 1) подчеркнуть значимость партнера;
- 2) вовлечь партнера в разговор;
- 3) выявить потребности и желания партнера;
- 4) выяснить возможные возражения;
- 5) контролировать процесс коммуникации.

Существуют разные *типы вопросов*: закрытые, открытые, альтернативные («выбор без выбора»), наступательные («контратака»), вопросы-«ярлыки» (или «хвостатые» вопросы), вопросы - вовлечения (или мечты вслух), проверочные (на готовность к договоренностям). Рассмотрим перечисленные типы вопросов.

**1. Закрытые:** часто начинаются с местоимения или глагола и предполагают ответ «да» или «нет». Цель: получить согласие или подтверждение.

**2. Открытые:** предполагают развернутый ответ, так как на такой вопрос невозможно ответить «да» или «нет». Часто начинаются со слов: что, где, когда, сколько. Цель: разговорить партнера, получить информацию.

**3. Альтернативные вопросы (или выбор без выбора):** манипулятивный прием, который используется для того, чтобы при сохранении иллюзии свободы выбора исключить нежелательный вариант. Цель: получить согласие партнера. Это вопрос, имеющий два ответа, при этом оба подталкивают собеседника в нужном направлении, когда решение еще не принято: «Вам удобнее позвонить в первой или во второй половине дня?» Или: «Вы хотели бы оформить заказ по безналичному расчету или за наличные деньги?».

**4. Наступательные вопросы («контратака»).** Цель: стимулировать партнера к совершению конкретного действия. Клиент: Вы успеете перевести деньги к концу месяца?». Продавец: «Если мы Вам это гарантируем, то готовы ли Вы подписать договор сейчас?».

**5. «Вопросы-ярлыки» («хвостатые» вопросы) –** это вопросы с гарантированным «Да»: «При продажах услуг очень важно доверие, не так ли?» Они вынуждают партнера снижать критичность мышления и затрудняют возражения. Цель: получить подтверждение или согласие партнера по очевидным преимуществам и обеспечить его вовлечение в разговор: «Не так ли?», «Правда?», «Правильно?», «Вы согласны?», «Верно?», «Вам так не кажется?». Такие вопросы также лежат в основе метода «Трех «Да», основанного на том, что потребителю подряд, без пауз задают два вопроса ярлыка, на которые клиент может ответить только утвердительно. Сразу за ними следует (также без пауз) третий вопрос, уже по существу обсуждаемой проблемы.

**6. Вопросы вовлечения (или мечты вслух)** - это любые позитивные вопросы о предмете разговора, которые партнер задал бы себе сам после встречи. Цель: незаметно натолкнуть партнера на позитивные свойства предмета, например: «Наверное, было бы интересно побывать на этом спектакле?»

**7. Проверочные вопросы (на готовность к договоренностям).** Например: «Как Вам понравилось?», «Что Вы об этом думаете?».

На переговорах важно не только высказываться, но и слушать!

Как дать понять, что вы внимательно слушаете? Отечественный психолог Л.И.Сутормина выделяет ряд приемов слушания:

**Прием «Эхо» (цитирование)** - дословное повторение основных положений или ключевых слов, сказанных партнером. Пример. Клиент (в магазине игрушек): «У вас есть что-нибудь подходящее для мальчика?» Продавец: «Для мальчика?». Клиент: «Да, моему сыну 6 лет». Продавец (задумывается): «Шесть лет...» Клиент: «Он мечтает иметь железную дорогу». Продавец: «Железную дорогу! Ну конечно, именно сейчас у нас есть великолепная железная дорога именно для вашего мальчика!».

**Прием «Уточнение»** - переспрашивание с целью уточнения содержания. Уточнению высказывания партнера могут предшествовать вводные слова типа: «Насколько я Вас понял...», «Вы считаете, что...».

**Прием «Резюме» (интерпретация)** - воспроизведение сути высказываний клиента в сжатом и обобщенном виде: «Итак, Вас интересует...», «Самыми важными критериями выбора являются...».

**Прием «Логическое следствие»** - формулировка логического следствия из высказываний собеседника, желательно, с использованием его терминологии. Например: «Если исходить из того, что Вы сказали, Вас интересует...».

*Парафраз* – перефразирование, изложение сути полученного сообщения. Существуют парафраз содержания (нацелен на значение сообщения. Сотрудник: «Я не успел». Коллега: «Я так понял, что были причины, что вас отвлекли»), парафраз чувств (принимаются во внимание чувства, связанные со сказанным. «Вы очень расстроены этим»).

Можно показать собеседнику, что вы его поняли и не вербально: в виде кивков, мимических реакций, контакта глаз и отзеркаливания поз, внимательного интереса, а также специальных приемов типа «угу-реакций».

В процессе общения человек по зависящим и независящим от него причинам может сталкиваться с различными «барьерами». Барьеры в общении – это препятствия во взаимопонимании партнеров по общению. Барьеры могут возникать на разных уровнях:

- фонетическом (звуком);
- семантическом (многозначность слов, жаргоны, профессионализмы);
- стилистическом (синтаксическом – несоответствие формы и содержания сообщения);
- логическом (неприятие логики другого).

В процессе общения партнерами нередко используются манипуляции (А.Я.Кибанов, В.Г.Коновалова). Манипуляция – осознанное психологическое воздействие на человека с целью изменения у него отношения к чему-либо.

Вот некоторые признаки:

- дисбаланс в распределении ответственности за совершаемые действия и принимаемые решения;
- наличие силового давления;
- нарушение сбалансированного элементов ситуации (необычность темы разговоров, смена направлений беседы), необычность компоновки или подачи информации, смешение акцентов значимости на второстепенные детали и т.п.);
- несоответствия в поведении партнера;
- дефицит времени, отпущенного на принятие решения;
- неожиданное ухудшение настроения, раздражение и т.д.

**Способами нейтрализации манипулятивных уловок являются:**

- открытое объявление о недопустимости использования манипуляций;
- разоблачение уловки, т.е. раскрытие ее сути;
- повторное напоминание о недопустимости использования уловок; - уловка на уловку.

Успехов в переговорах!

## **Практическое занятие №5**

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Группа, команда, коллектив. Характеристика команды и коллектива. Отличия команды и коллектива.
2. Преимущества и недостатки работы в команде.
3. Роли в команде.
4. Лидерство и руководство в группе. Лидер.
5. Переговоры. Факторы успешности переговоров. Сценарий идеальных переговоров

### **Примерный перечень выполняемых заданий и рассматриваемых вопросов в ходе практических занятий:**

#### **Упражнение 1. Мой список значимых лиц**

Составьте список значимых для себя людей, организаций и сообществ (с учётом основных сфер жизнедеятельности: работа, семья, личная жизнь, быт, учёба, хобби). Любое общение – процесс двухсторонний, поэтому при составлении карты значимых лиц, укажите не

только, что Вам нужно от них, но и что, может быть нужно им от Вас.

Разделите схематически всех значимых субъектов по степени их влияния на Ваши замыслы. А.С. Огнев<sup>7</sup> предлагает следующую схему определения влияния значимых для нас субъектов:

Кто?

На что может повлиять?

Что нужно мне?

Что нужно ему (им)?

Когда приму решение, как действовать?

### **Упражнение 2. Моя развивающая сеть**

Посмотрите список контактов в любой из социальных сетей, в которых вы наиболее полно представлены. Кто из этих людей наиболее сподвигает вас к развитию? Как часто вы общаетесь? Что важного дало бы общение вам и им, если бы оно проходило по правилам нетворкинга?

### **Упражнение 3. Подготовка переговоров**

Составьте социально-психологическую характеристику организации, с которой Вам предстоит взаимодействовать. Для подготовки предстоящих переговоров составьте план<sup>55</sup>:

Что обсуждать?

С кем обсуждать? Где и когда?

Что подготовить?

Как представляться?

Как обозначить цель беседы?

### **Дополнительные вопросы и задания для самостоятельной проработки:**

1. Мнение каких членов вашей семьи для вас было особенно важно в детстве, а, возможно, остается значимым и по сей день?
2. Кто из ваших друзей больше всего влияет на ваши взгляды на жизнь?
3. Какие существуют в вашей области профессиональные мероприятия, на которых можно было бы познакомиться с важными для вас людьми?
4. По каким критериям вы сможете узнать организацию, в которой вам будет комфортно трудиться?
5. Какие эффективные привычки вы могли бы развивать в себе вместе со своими друзьями?

## **Тема 7. Что я буду делать каждый день?**

### **Содержание лекция №9:**

- 1. Сила воли**
- 2. Проблема лени**
- 3. Волевые качества личности.**



### **1. Сила воли Воля как процесс сознательного регулирования поведения.**

В чем проявляется воля человека?

Когда человек, желая достичь определенного результата, совершает целенаправленные действия, сознательно прилагает усилия, преодолевает препятствия, т.е. регулирует свои поведение и деятельность, он проявляет свою волю.

Способность к волевой регуляции поведения и деятельности играет важную роль в жизни человека. Благодаря этой способности человек не только совершает действия, направленные на достижение поставленной цели, но и совершает первый шаг, чтобы преодолеть страх или внутренний барьер. Таким образом, воля включает отношение человека к внешним воздействиям, его собственную мотивацию и сознательную

саморегуляцию.

В науке до сегодняшнего дня до конца не решены вопросы, объясняющие механизмы волевого поведения. Ученые-психофизиологи выяснили, что при свершении волевого действия, человек дает себе «самоприказ», согласно которому он проявляет или ограничивает свою активность. Опрос людей, только что совершивших волевое усилие показал, что они внутренне мотивировали себя и говорили себе: «Давай!», «Еще не много!», «Ты – сможешь!».

Совершая волевое усилие, человек может достичь, казалось бы, не реальных высот, невозможного. Даже человек, имеющий особые проблемы со здоровьем, но обладающий силой воли, может осуществить свои мечты.

### Как совершается волевое действие?

Человек ежедневно совершает какие-либо действия. Но не во всех действиях и поступках человека проявляется воля.

Импульсивные действия – это действия, совершаемые непроизвольно и недостаточно контролируемые сознанием, и возникающие под влиянием непосредственно возникшей потребности, без ясной постановки цели, протекающие без осознанного волевого напряжения, без достаточного продумывания и осознания их последствий. Могут выражаться, например, в выкриках ученика на уроках, аффективных реакциях несдержанности и грубости по отношению к товарищам и старшим.

Привычные действия – это действия, осуществляемые без напряжения и усилий, на основе сложившихся стереотипов, хорошо заученные, в которых сознательный контроль ослаблен, это действия по шаблону, по инерции. Это, например, действия по решению известной учебной задачи, действия по поддержанию определенного заведенного порядка.

Волевые действия характеризуются следующими особенностями: а) имеют целенаправленный характер; б) поставленная цель осознается и обозначается конкретными словами; в) на пути к цели преодолеваются внешние (внутренние) трудности.

В какой последовательности осуществляется волевое действие (см. рис.9)?



Рис. 9 Этапы волевого действия

Остановимся на характеристике этапов волевого действия.

I этап. Цель и стремление к ее достижению.

Первоначальный момент всякого волевого действия - постановка цели.

Волевая активность в значительной степени зависит от значимости цели (общественной и личной) для человека, ее ясности и доступности. Значимые, ясные и доступные цели стимулируют его к преодолению больших трудностей, помогают лучше наметить пути для ее достижения. При трудных и далеких целях человек нередко ставит промежуточные задачи, которые помогают достигнуть главную. Каждая цель достигается им для удовлетворения какой-нибудь потребности. Осознанная потребность становится мотивом его действия, поэтому цели тесно связаны с мотивами, т.е. с тем, ради чего достигается поставленная цель. Мотивы волевых действий человека – это внутренние причины, побуждающие его к деятельности. Чем **большая близость** между целью и мотивом или их совпадение, тем **меньше** волевых усилий требуется от личности.

Например, искупаться в реке (цель) в жаркий летний день, чтобы освежиться (мотив) не требует особых волевых усилий, так как мотив и цель совпадают.

Гораздо чаще в волевых действиях наблюдается несовпадение мотивов с целями деятельности и поэтому требуется больших волевых усилий для достижения цели. Например, получение высшего образования как жизненная цель может обосновываться мотивами различной значимости (повысить образовательный и интеллектуальный уровень, получить профессию и улучшить материальное положение, повысить социальный статус, просто получить диплом о высшем образовании). Выдвижение и принятие цели нередко протекает в процессе борьбы разных мотивов, которые могут быть либо равнозначными, либо различными по силе. Происходит это по причине многообразия потребностей человека, возникающих одновременно.

Борьба между мотивами одинаковой силы будет иметь место, когда хочется пойти в кино, театр и на прогулку. Примером борьбы различных по силе мотивов, где требуются большие волевые усилия, может служить выбор между подготовкой студента к занятиям и желанием пойти на встречу с друзьями.

Борьба мотивов на первом этапе волевого действия заканчивается принятием решения и постановкой определенной цели.

II этап. Осознание ряда возможностей и выбор средств (способов, путей) для достижения поставленной цели. Это существенный момент в волевом действии. Он способствует отысканию наиболее рациональных способов выполнения разных по характеру и значимости целей при постоянно меняющихся условиях деятельности. Выбор средств для достижения поставленной цели также сопровождается значительными волевыми усилиями, внутренним напряжением и борьбой мотивов, так как происходит с учетом нравственных факторов и не всегда согласуется с желаниями человека. Поэтому в процессе этого этапа обязательно наличие трех подэтапов: 1) появление мотивов, подкрепляющих или опровергающих возможности (средства, способы) для достижения поставленной цели; 2) борьба мотивов и выбор способов деятельности на пути к цели; 3) принятие одной из возможностей в качестве версии.

III этап. Осуществление принятого решения. Постановка цели и выбор способов ее осуществления, при всей их важности, в волевом действии подготовительные этапы. Завершающим этапом является исполнение. Характерная черта этого этапа - наличие волевого усилия. О воле человека судят именно по третьему этапу, так как без исполнения нет волевого действия. Исполнение дается ему в большинстве случаев труднее по сравнению с постановкой цели и выбором путей ее осуществления. Одним нелегко начать исполнение, и они откладывают практическую реализацию принятых решений, другим трудно довести начатое до конца, третья не могут ни на шаг отступить от принятых решений несмотря на то, что при изменившейся ситуации выполнять их без коррекции уже неразумно, т.е. не умеют регулировать свое поведение. В процессе исполнения человек с развитой саморегуляцией поведения может изменять не только намеченный план действий, но и первоначально принятую цель.

IV этап – заключительный. Человек сверяет полученный результат с тем, которым планировал получить.

Итак, волевые действия всегда предполагают предварительную постановку цели, совершаются осознанно и в ходе осуществления действия человеком преодолеваются внешние или внутренние препятствия.

## **2. Проблема лени. Когда человек – препятствует своему счастью и успеху сам.**

В русском языке существует много слово, обозначающих людей, которые ничего не делают - леняются:

- Лоботряс
- Лежебока
- Сачок
- Лодырь
- Бездельник
- Тунеядец
- Обломов



Лень – отсутствие желания действовать, работать, любовь к безделью.

Согласно мнению психологов, лень является реакцией личности на несоответствие требований ситуации субъективному замыслу этих требований и своей роли в ней.

Внешне лень проявляется как отказ или уклонение от деятельности.

Внутренне – как отсутствие веского субъективного аргумента для включения механизмов саморегуляции человека.

Можно выделить 3 компонента лени:

1. Мотивационный: отсутствие мотивации.
2. Поведенческий: невыполнение необходимой деятельности.
3. Эмоциональный: равнодушие или положительные эмоции по поводу невыполнения требуемых действий.

У человека может наблюдаться склонность к лени, т.е. отсутствие желания действовать, работать, любовь к безделью. Таких людей как раз мы и называем лентяями.

Психиатры предупреждают, что «лень – это заразно»:



А еще лень может перерости в болезнь:

- Здоровая лень (сонливость, 12 час.)
- Нездоровая лень (Человек неадекватен, поведение: человек циклически агрессивный)
- Хроническая (сочинительство и страсть заставлять что-то делать других).

Человек может не проявлять активность к событиям своей жизни и не включаться в активную деятельность по причине выученной беспомощности. Выученная беспомощность – нарушение мотивации в результате пережитой субъектом неподконтрольной ситуации, т.е. независимости результата от прилагаемых усилий. У

человека с выученной беспомощностью складывается установка: «*Сколько не старайся, все равно без толку*».

### **Что может стать причиной выученной беспомощности?**

1.Опыт переживания неблагоприятных событий (обида, развод, потеря работы, смерть близких).

2.Опыт наблюдения людей, ставших жертвами выученной беспомощности. 3. Гиперопека и подавление самостоятельности в детстве.

Бывает случаи, когда человек не сидит, занят делом, но откладывает важное, но требующие особых усилий дело «на потом». Склонность сознательно откладывать неприятные или требующие особых физических или умственных усилий дела «на потом» называется прокрастинацией.

**Причины прокрастинации** могут быть разнообразны, они кроются в:

- нерешительности;
- страхе неудачи;
- неуверенности в себе;
- перфекционизме и др..

Прокрастинация — склонность откладывать дела, приводящая к психологическим проблемам. Прокрастинатор не отдыхает, а продолжает тратить энергию на ненужные действия, вместо того чтобы вложить ресурсы в то, чем необходимо заняться. Видами прокрастинации являются:

- ежедневная (бытовая) – откладывание регулярных домашний дел;
- в принятии решений;
- невротическая (откладывание жизненно важных решений);
- компульсивная (ежедневная+принятие решений);
- академическая (в учебе: откладывание дом.заданий, заданий к сессии).

Прокрастинаторы бывают двух типов:

1.Активный прокрастинатор – стремиться к нагнетанию напряжения до последнего, потом происходит мобилизация сил из-за страха последствий.

Активному прокрастинатору может быть свойственна ургентная зависимость, когда человек искусственно вводит себя в состояние нехватки времени. Он в конце концов может и совершить запланированное, но скорее всего будет не доволен результатом или просто не найдет времени, чтобы ощутить успех от совершенного поступка или завершенного дела.

Активный прокрастинатор пытается объяснить откладывание дел до крайнего срока стремлением противостоять установленным извне правилам и срокам. Нарушая сроки, он создает иллюзию доказательства своей независимости и на время устраниет временный внутренний диссонанс из-за невозможности проявления своей воли.

2. Пассивный прокрастинатор – лентяй в житейском понимании. Он понимает, что своей волей не может изменить систему, но переживает недовольство этой системой.

### **3. Волевые качества личности.**

Чем характеризуются люди с сильной воли? И чем они отличаются от слабовольных людей?

Люди с сильной волей характеризуются следующими особенностями: четкое осознание цели, стремление к ее достижению; возможности и мотивы, достаточные для осуществления цели; борьба мотивов и обоснованный выбор; выбор осуществляется быстро, решение интенсивное, осуществление – стойкое.

Проявление слабой воли является противоположным: неясность цели и слабое стремление к ее достижению, возможности и мотивы действий либо недостаточные, либо их мало. Борьба мотивов длительная и часто незавершенная. Человек находится в постоянном сомнении. Осуществление решения – нестойкое.

Что такое волевые качества личности? Под волевыми качествами личности понимают такие особенности волевой активности человека, которые при определенных

условиях более или менее постоянно проявляются.

Волевых качеств насчитывается огромное множество, которые можно подразделить на две группы.

К первой относятся волевые свойства, которые характеризуют личность со стороны активности, возбуждения, а ко второй группе – те, которые характеризуют тормозные свойства личности.

Основные волевые качества *первой группы*.

Целеустремленность - умение человека подчинять свои действия поставленным целям. Степень развития ее целеустремленности определяется ее силой (какие по трудности цели личность преследует), устойчивостью (до полной реализации на практике), широтой (в скольких направлениях своей деятельности человек ставит и решает задачи).

Настойчивость – умение человека мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями. Проявляется это свойство в: а) стремлении доводить начатое дело до конца; б) попытке найти другие пути решения вопроса; в) продолжении деятельности при нежелании ею заниматься или при появлении более интересной деятельности; г) умении проявить настойчивость в деятельности при изменившейся обстановке.

Решительность – умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Решительность человека особенно проявляется в экстремальных условиях, в состоянии эмоционального возбуждения и в новой, непривычной обстановке.

Инициативность - умение творчески работать, предпринимая действия и поступки по собственной инициативе. Инициативность может быть воспроизведяющим характера (по подражанию, подсказке) или собственно творческого (постановка новых целей, стремление найти новые решения).

Смелость – умение побороть страх и идти на оправданный риск ради достижения цели, несмотря на опасности для личного благополучия. Не следует путать ее с неразумными и опасными для жизни поступками, с лихачеством или с дерзкими поступками нарушителей дисциплины. Смелость человека может проявляться в: 1) участии в устраниении или критике устаревшего, мешающего делу порядка; 2) выступлении против неправильных действий других людей, товарищей; 3) умении признать и осудить собственные ошибки; 4) способности совершать бесстрашные поступки в непривычной обстановке.

Исполнительность – старательность, выполнение в срок поручений и своих обязанностей.

Ко *второй группе* волевых свойств можно отнести следующие:

Выдержка умение управлять действиями, чувствами и мыслями, мешающими осуществлению принятого решения. Выдержка – это не покорность, а власть над собой, умение контролировать, управлять собой, которое называют самообладанием. Высокая степень самообладания, которая ярко проявляется в сложных и опасных обстоятельствах, в борьбе с необычными трудностями, называется мужеством.

О выдержке можно судить по: 1) проявлению терпения и выносливости в деятельности, выполняемой в затрудненных условиях (большие внешние помехи, частые неуспехи в деятельности и т.п.); 2) умению сдерживать себя в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и пр.); 3) способности тормозить проявление бурных чувств при эмоциональном возбуждении (огромной радости, негодовании и т.д.); 4) умению контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

Дисциплинированность – сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку. Признаком воли является сознательная дисциплина, а не дисциплина, основанная на страхе или слепом послушании. О дисциплинированности человека можно судить также по недопущению самовольных проступков и по соблюдению правил поведения в изменившейся, неблагоприятной обстановке.

Самостоятельность – умение не поддаваться влияниям различных факторов, которые могут отвлечь от достижения цели, критически оценивать советы и предложения

других, действовать на основе своих взглядов и убеждений. Это не значит, что самостоятельный человек всегда отвергает чужие мнения и не считается с ними; он может принимать посторонние советы и предложения, если они разумны. Его самостоятельность проявляется в: 1) выполнении посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны; 2) умении самому найти себе занятие и организовать свою деятельность; 3) способности отстоять свое мнение и не проявлять упрямства, если не прав; 4) умении проявлять выработанные привычки независимого поведения в новых условиях деятельности.

Организованность – разумное планирование и упорядоченная организация своей деятельности.

Наиболее важные признаки организованного поведения: 1) соблюдение определенного порядка, способствующего успеху деятельности; 2) планирование своих действий и разумное их чередование; 3) рациональное распределение времени с учетом обстановки; 4) умение вносить в свою деятельность определенную организацию при изменении обстановки.

Из других волевых качеств, кроме охарактеризованных выше, можно назвать деловитость, энергичность, выносливость, стойкость и пр.

Следует иметь в виду, что воля человека едина и все волевые качества тесно переплетены, взаимосвязаны.

Можно ли развивать силу воли и волевые качества личности? Воспитывать волю, тренировать?

Американские психотерапевты, видя в лени людей признаки болезни и зависимого поведения, пробовали организовать клубы для лентяев по аналогии с клубами анонимных алкоголиков или наркоманов, но потерпели неудачу в своем начинании... Лентяям, даже тем, кто понимавшим, что с ленью надо бороться, просто было лень прийти на заседания клуба.

Отечественные психологи и педагоги исходят из того, что воля является ядром характера человека. Эффективным воспитание волевых качеств будет только в том случае, если человек сам решит работать над собой – заниматься самовоспитанием, закаливанием своей воли через ежедневное преодоление себя, своей лени, своих страхов.

Главный принцип воспитания и самовоспитания воли – это систематическое преодоление трудностей и препятствий в повседневной жизни, труде, учении. Поэтому основными приемами ее воспитания и самовоспитания могут служить следующие:

-Приобретение привычки, приучение себя преодолевать сравнительно незначительные сложности.

-Проявление волевого усилия при преодолении трудностей и препятствий для достижения поставленных целей.

-Принятое решение доводить до исполнения. Систематическое невыполнение принятых решений ослабляет волю.

-Весьма принципиально видеть этапы достижения цели, ставить и разрешать частные задачи.

-Строгое соблюдение режима дня, правильного жизненного распорядка.

-Систематические занятия физкультурой и спортом.

По мнению ученого-психолога В.А. Иванникова воспитание воли предполагает формирование общественно значимых ценностей и целей, убеждений, определенного мировоззрения. Развитие воли тесно связывает с развитием мышления, воображения, эмоциональной и мотивационно-смысловой сферы личности, ее сознания и самосознания. Все это позволяет человеку, по мнению В.А. Иванникова, регулировать свою собственную активность прежде всего через изменение смысла собственных действий, через сознательное влияние на силу побуждения к действию.

Та деятельность, которая наделена глубоким смыслом – поистине способствует совершенствованию личности.

## **Практическое занятие №6**

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности.
2. Лень. Причины и пути преодоления.
3. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.

### **Примерный перечень выполняемых заданий и рассматриваемых вопросов в ходе практических занятий:**

- 1). В начале занятия участники отвечают на вопросы:
    - Что именно нужно делать ежедневно для достижения жизненно важных целей, реализации Вашей мечты?
    - Что Вы уже сделали за эти дни для достижения своей мечты?
    - Что Вы могли сделать еще, какие возможности Вами упущены? Что надо сделать, чтобы это не повторялось?
  - 2). Что нужно изменить в списке ежедневных дел, чтобы добиться баланса между такими сферами жизнедеятельности, как работа, семья, общение с близкими, общественная жизнь, физическая активность, саморазвитие, хобби, отдых?
- Справка**
- Для оптимизации модели высокоэффективного рабочего дня используйте ответы на следующие вопросы:
- Что именно нужно делать ежедневно для достижения жизненно важных целей, реализации Вашей мечты?
  - Что Вы уже сделали за эти дни для достижения своей мечты?
  - Что Вы могли сделать еще, какие возможности Вами упущены? Что надо сделать, чтобы это не повторялось?

---

---

---

---

---

---

Проведите балансировку ключевых ежедневных дел. Для этого используйте свои ответы на вопрос:

- Что нужно изменить в списке ежедневных дел, чтобы добиться баланса между такими сферами жизнедеятельности, как работа, семья, общение с близкими, общественная жизнь, физическая активность, саморазвитие, хобби, отдых?

---

---

---

---

---

---

Соотнесите планируемые дела с деревом жизненно важных целей. Затем уточните описание эталонной модели эффективного дня как развернутый ответ на вопросы:

- Какие виды работ, в какой пропорции должны делаться регулярно?

- Какой должна быть разумная пропорция между различными делами?
- От кого зависит успешность реализации плана типового дня и что нужно сделать, чтобы эти люди помогали реализовывать задуманное?

3). Участников просят еще раз соотнести планируемые дела с деревом жизненно важных целей. Затем просят еще раз дать реалистичное описание эталонной модели эффективного дня как развернутый ответ на вопросы:

- Какие виды работ, в какой пропорции должны делаться регулярно?
- Какой должна быть разумная пропорция между различными делами?
- От кого зависит успешность реализации плана типового дня и что нужно сделать, чтобы эти люди помогали реализовывать задуманное?

4). Обсудите построенные модели в группах из 5-7 человек. Автор каждой модели должен обсуждать ее с обязательной увязкой с реализуемой мечтой. Также желательно постараться воспроизвести в ходе такого обсуждения типичные особенности роли «мое идеальное Я».

5). После группового обсуждения участники занятий в индивидуальном режиме в письменной форме дают ответ на вопросы:

- Что конкретно Вы сделаете в течение следующей недели, 2,3 недель для достижении своей мечты?
- Кого Вы хотели бы попросить стать своим «внешним орудием воли», с кем, как и когда будете делиться своими успехами?

6). В заключительной части занятия участникам предлагается согласовать прямо здесь и сейчас свои намерения с теми, кого они выбрали при выполнении предыдущего задания в качестве партнеров в реализации планов по осуществлению своей мечты.

**КЛЮЧЕВАЯ ЦИТАТА:**

**Сначала мечты кажутся невозможными,  
затем неправдоподобными,  
а потом неизбежными.**

## **Опросник «Волевые качества личности» (М.В. Чумаков).**

Опросник «Волевые качества личности» (ВКЛ) предназначен для диагностики выраженности волевых качеств личности в возрасте от 18 до 35 лет. Его можно применять как в исследовательских целях, так и для решения практических задач, он не предназначен для ситуаций экспертизы.

Методика направлена на общую оценку степени развития эмоционально–волевой регуляции, обеспечивающей сознательное, намеренное, осуществляющее на основе собственного решения поведение. Эта регуляция имеет сложную системную природу, включает в себя различные уровни, фазы, стадии. Сложность измеряемой психологической реальности отражается в опроснике выделением различных шкал. Шкалы опросника образованы эмпирическим путем при помощи факторного анализа прилагательных, выделенных методом семантического сходства.

**Инструкция:** «Читайте внимательно каждое суждение. Подумайте, насколько это суждение характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из четырех предлагаемых вариантов и его номер поставьте в ответном листе (табл. 3.4) напротив номера соответствующего суждения.

Варианты для ответов: 1. Верно; 2. Скорее, верно; 3. Скорее, неверно; 4. Неверно

Помните, что в опроснике нет «плохих» и «хороших» ответов, так как речь идет не о Ваших способностях, а об индивидуальных особенностях Вашей личности. Не задумывайтесь над ответом слишком долго, важнее Ваша первая реакция, а не результат длительных рассуждений».

*Текст опросника:*

1. Если я присутствую на каком–либо собрании, то, как правило, выступаю.
2. Я немного завидую тем, кто «не лезет за словом в карман».
3. Я редко обращаюсь к кому-либо за помощью.
4. Я плохо переношу боль.
5. Я скорее пессимист, чем оптимист.
6. Я могу быстро сосредоточится, если нужно.
7. У меня нет четкой цели в жизни.
8. Я не могу про себя сказать, что я человек, легкий на подъем.
9. Мне стоило бы быть более решительным.
10. Даже короткое время мне трудно обходиться без близких мне людей.
11. Обычно у меня получается закончить дело несмотря на трудности.
12. Я веду активный образ жизни.
13. Музыка, шум легко отвлекают меня.
14. Когда я приступаю к делу, я обдумываю все до мелочей.
15. Часто как-то само собой получается, что я оказываюсь в роли лидера.
16. Когда мне отказывают, мне трудно вновь повторить мою просьбу.
17. Я совершенно не могу сидеть без дела.
18. Я не очень собранный человек.
19. Я хорошо знаю, чего хочу.
20. Мне бывает трудно сделать первый шаг.
21. Я не люблю рисковать.
22. Я бы чувствовал (чувствовала) себя очень неуютно, если бы мне пришлось ехать одному (одной) в дальнюю поездку.
23. Если что-то не получается с первого раза, я вновь и вновь повторяю попытки.
24. У меня часто бывает упадок сил.
25. Мне не трудно концентрировать внимание.
26. Меня не пугают отдаленные цели.
27. Я очень редко опаздываю на работу, учебу, встречи.
28. Когда я учился (училась) в школе, я часто вызывался (вызывалась) отвечать на уроке.
29. Я быстро принимаю решения.

30. Мне нравится научиться чему-либо без посторонней помощи.
31. Я не боюсь надоедать людям повторяющимися просьбами.
32. Отдых - это просто смена деятельности.
33. Я не часто выступаю «зачинщиком» новых начинаний.
34. Я склонен (склонна) к сомнениям.
35. Мне трудно идти против мнения группы.
36. Я легко поддаюсь панике.
37. В случае неудачи у меня «опускаются руки».
38. Я быстро восстанавливаю силы.
39. Я могу долго работать, не отвлекаясь.
40. Нельзя сказать, что я целеустремленный человек.
41. Я все время выдумываю что-то новое.
42. Я часто советуюсь с другими людьми.
43. Я не могу долго переносить напряженные физические нагрузки.
44. Я – мягкий человек.
45. Я бы не сказал (не сказала), что я энергичный человек.
46. Действительно, я нередко бываю рассеянным (рассеянной).
47. Я знаю, кем я хочу быть в жизни и стремлюсь к этому.
48. Нередко мне самому (самой) приходится показывать пример окружающим.
49. Мне хорошо знакомы мучительные колебания, когда нужно сделать выбор.
50. Я могу быть очень настырным (настырной).
51. Я часто чувствую сонливость днем.
52. Я умею ставить себе ясные и четкие цели.
53. Я старательно выполняю обязанности по работе, учебе.
54. Мне не хватает уверенности в себе.
55. Я терпеливо дозваниваюсь, если номер занят.
56. Неблагоприятные обстоятельства часто мешают мне закончить начатое.
57. Обычно я жизнерадостен (жизнерадостна) и полон (полна) сил.
58. Не могу долго удерживать внимание, если мне не интересно.
59. Как правило, я составляю план на неделю.
60. Я сам (сама) проявляю инициативу при знакомстве.
61. Я могу иногда прогулять работу (учебу), если знаю, что мне это «сойдет с рук».
62. Меня нельзя назвать инициативным человеком.
63. Я люблю все делать быстро.
64. Я могу долго «стиснув зубы» преодолевать неприятности.
65. Я могу долго работать не уставая.
66. Если я берусь за дело, то погружаюсь в него целиком и полностью.
67. Я стараюсь расположить дела по степени важности и начинаю с тех, которые наиболее важны.
68. Я вспыльчивый человек.
69. Про меня можно сказать, что я немного «ветреный» («ветреная»).
70. Я – внушаемый человек.
71. Я умею сдерживать гнев.
72. Я обязательный человек.
73. В целом меня можно назвать терпеливым человеком.
74. Я серьезно отношусь к домашним обязанностям.
75. Люблю решать все сам (сама).
76. Я могу долго выполнять не интересное, но нужное дело.
77. У меня плохо получается скрывать от окружающих, что я расстроен (расстроена).
78. Я упорно достигаю своих целей.
- Обработка и анализ результатов:*
- При обработке за ответ «верно» присваивается 3 балла, за ответ «скорее верно» – 2 балла, за ответ «скорее неверно» – 1 балл и за ответ «неверно» – 0 баллов, если вопросы прямые.

Если вопросы обратные, то за ответ «верно» присваивается 0 баллов, за ответ «скорее верно» – 1 балл, за ответ «скорее неверно» – 2 балла и за ответ «неверно» – 3 балла. Баллы по шкалам подсчитываются на основе ключа к опроснику. Итоговый балл получается суммированием баллов по 9-ти шкалам. Для перевода сырых баллов в стены используются данные таблицы 9.

Таблица 9. Ключи к опроснику ВКЛ

№	Шкалы опросника	Прямые вопросы	Обратные вопросы
	Ответственность	11, 14, 27, 53, 72, 74	61, 69
	Инициативность	1, 15, 28, 41, 48, 60	8, 20, 33, 62
	Решительность	29, 63	2, 9, 21, 34, 49, 54
	Самостоятельность	3, 30, 75	10, 22, 35, 42, 70
	Выдержка	55, 64, 71, 73, 76	4, 36, 43, 68, 77
	Настойчивость	23, 31, 50	16, 37, 44, 56
	Энергичность	12, 17, 32, 38, 57, 65	5, 24, 45, 51
	Внимательность	6, 25, 39, 66	13, 18, 46, 58
	Целеустремленность	19, 26, 47, 52, 59, 67, 78	7, 40

## **Контрольные вопросы**

1. Мечта и мечтание. Мечта как активный, произвольный и осознанный процесс.
2. Признаки мечты как образа желаемого будущего. Функции мечты.
3. SMART-тест цели.
4. Дерево целей. Построение дерева целей.
5. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа.
6. Сильные стороны личности.
7. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения
8. Субъектогенез. Стадии субъектогенеза.
9. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Лень.
10. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.
11. Реальное и идеальное «Я».
12. Согласованность «Реального и идеального «Я».
13. Построение образа «Я».
14. Я-концепция.
15. Самопознание.
16. Жизненный путь человека.
17. Смысл жизни.
18. Виды понимания смысла жизни.
19. Личностный рост.
20. «Препятствия» и «помощники» в вере в успех. Оптимизм и пессимизм.
21. Жизненные трудности и проблемы. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.
22. Пути восстановления сил человека.
23. Видение. Аффирмация.
24. Группа, команда, коллектив. Преимущества и недостатки работы в команде. Роли в команде.
25. Референтное лицо. Референтная группа.
26. Карта значимых людей, организаций и сообществ.
27. Проблемное поле. Развёрнутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы.
28. Формулировка цели. Ресурсы.
29. Механизмы выбора. Ситуация выбора.
30. План. План по вехам. Помехи и их источники. Профилактика помех.

**Типовые тестовые задания:**

**ВОПРОС 1**

*Выберите правильный ответ.*

**Что отличает деятельность человека от поведения животных?**

- a) способность изменять окружающий мир его по собственному замыслу
- b) инстинкты
- c) условные рефлексы

**ВОПРОС 2.**

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении: «... - образы предметов и явлений, которые ранее им воспринимались и в данный момент не воздействуют на органы чувств»?**

- a) представления
- b) ощущения
- c) эмоции

**ВОПРОС 3**

*Выберите правильный ответ.*

**Что является результатом такого типа воображения как мечта?**

- a) образ желаемого будущего
- b) образ идеального будущего
- c) образ предметов и явлений, которые ранее воспринимались и в данный момент не воздействуют на органы чувств
- d) образ своего «Я»

**ВОПРОС 4.**

*Выберите правильные ответы.*

**Какое из перечисленных разновидностей воображения не является преднамеренными и произвольными?**

- a) грезы
- b) мечта
- c) творческое воображение
- d) воссоздающее воображение

**ВОПРОС 5**

*Выберите правильные ответы.*

**Какие из перечисленных признаков характерны для мечты?**

- a) эмоциональная насыщенность образа
- b) отсутствие конкретности желаемого
- c) возникает в фазе «быстрого сна»
- d) непроизвольно всплывают образы, воспринимаемые как реально существующие

**ВОПРОС 6**

*Выберите правильный ответ.*

**Какая разновидность воображение является симптомом психического заболевания?**

- a) галлюцинации
- b) грезы
- c) мечта
- d) воссоздающее воображение

**ВОПРОС 7**

*Выберите правильные ответы.*

**В каких ситуациях может возникнуть фрустрация?**

- a) конфликт
- b) игры с ребенком
- c) приобретение жилья
- d) помочь нуждающимся

**ВОПРОС 8**

*Выберите правильный ответ.*

**О каком психологическом явлении идет речь:** «...—отсутствие внутреннего психологического согласия и столкновение различных психологических факторов внутреннего мира личности: потребностей, мотивов, ценностей и чувств»?

- a) фрустрация
- b) потеря
- c) конфликт
- d) мечта

**ВОПРОС 9**

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах и убеждениях»?

- a) образ жизни
- b) счастье
- c) благополучие
- d) качество жизни

**ВОПРОС 10**

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «.. - состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения»?

- a) счастье
- b) образ жизни
- c) благополучие
- d) качество жизни

**ВОПРОС 11**

*Выберите правильные ответы.*

**Какое из перечисленных понятий лежит в основе теории «PERMA» М. Селигмана?**

- a) увлеченность
- b) ценности
- c) благополучие
- d) несчастье

**ВОПРОС 12**

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «осознанный образ предвосхищаемого результата»?

- a) цель
- b) мечта
- c) мотив
- d) потребность

### ВОПРОС 13

*Выберите правильный ответ.*

**Что цель отличает от мечты?**

- a) учет затрат времени и ресурсов
- b) нереалистичность
- c) положительные эмоции
- d) осознанность

### ВОПРОС 14

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «- переживание повышенной субъективной значимости предмета, действия или события»?

- a) личностный смысл
- b) цель
- c) мечта

### ВОПРОС 15

*Выберите правильный ответ.*

**О каком критерии оценки формулировки цели идет речь:** «Можно ли цель однозначно определить с помощью графиков, показателей, статистических данных? Сможем ли

мы увидеть результаты проекта в целом и его отдельных частей? Сможет ли третья сторона однозначно определить, достигнута цель или нет?»

- a) измеримость
- b) конкретность
- c) достижимость
- d) временные рамки

### ВОПРОС 16

*Выберите правильный ответ.*

**О каком критерии оценки формулировки цели идет речь:** «Кто именно и какую

конкретно пользу сможет извлечь из достижения данной цели? Реальна ли поставленная цель? Возможно ли достижение заявленной цели с учетом имеющихся ресурсов? Можно ли ее достичь при возникновении прогнозируемых затруднений?».

- a) достижимость
- b) измеримость
- c) выгодность
- d) временные рамки

### ВОПРОС 17

*Выберите правильный ответ.*

**О каком критерии оценки формулировки цели идет речь:** «Кто именно и какую конкретно пользу сможет извлечь из достижения данной цели?»

- a) выгодность
- b) конкретность
- c) достижимость
- d) временные рамки

### ВОПРОС 18.

*Выберите правильный ответ.*

**В чем заключается процесс ранжирования?**

- a) распределение по уровням
- b) произведение системы вычислений
- c) оценка качества работы
- d) вдохновение

## ВОПРОС 19

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:**«... - структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей проекта»?

- a) дерево целей
- b) дерево проблем
- c) видение
- d) миссия

## ВОПРОС 20

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:**«... - наиболее желанный итог реализации проекта»?

- a) видение
- b) цель
- c) мечта
- d) дерево целей

## ВОПРОС 21

*Выберите правильный ответ.*

**О какой стадии субъектогенеза идет речь:**«Реализация открывающихся возможностей человека в совершаемых по собственной воле действиях»?

- a) субъект совершающего «здесь и теперь» действия
- b) субъект предстоящего действия
- c) субъект целеполагания
- d) субъект состоявшегося действия

## ВОПРОС 22

*Выберите правильный ответ.*

**О какой стадии субъектогенеза идет речь:**«переживание возможности реализации различных вариантов будущего, своей причастности к построению образа желаемого результата и своей способности реализовать задуманное»?

- a) субъект целеполагания
- b) субъект совершающего «здесь и теперь» действия
- c) субъект предстоящего действия
- d) субъект состоявшегося действия

## ВОПРОС 23

*Выберите правильные ответы.*

**Какие качества свойственны личности как субъекту жизнедеятельности?**

- a) инициативность
- b) безволие
- c) низкий уровень притязаний
- d) безответственность

## ВОПРОС 24

*Выберите правильный ответ.*

**О каком уровне притязаний идет речь:**«...человек ставит перед собой такие задачи, с которыми он может справиться. Он верно оценивает свои силы, способности и возможности»?

- a) адекватный
- b) завышенный

- c) заниженный

#### ВОПРОС 25

*Выберите правильный ответ.*

**В чем проявляется инициативность человека?**

- a) старается сделать больше, чем от него требуют
- b) ставит перед собой слишком сложные и непосильные задачи
- c) прекращает действовать при возникновении проблемной ситуации

#### ВОПРОС 26

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:**«... - способности, умения и навыки, которые позволяют быть успешным в любой деятельности, независимо от специфики деятельности и направления, в котором работает человек»?

- a) soft skills
- b) hard skills
- c) компетенции

#### ВОПРОС 27

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:**«... - желание заботиться об окружающих, совершать поступки, цель которых - благополучие другого человека»?

- a) доброта
- b) справедливость
- c) мудрость
- d) снисходительность

#### ВОПРОС 28

*Выберите правильный ответ.*

**Характеристика какого метода дана в следующем определении:**«... метод стратегического планирования, заключающийся в выявлении сильных, слабых сторон, возможностей и угроз во внутренней и внешней среде организации»?

- a) SWOT-анализ
- b) SMART-тест
- c) дерево целей
- d) видение

#### ВОПРОС 29

*Выберите правильный ответ.*

**В чем заключается главная задача SWOT-анализа?**

- a) дать структурированное описание ситуации, относительно которой нужно принять какое-либо решение
- b) поставить цель
- c) осуществить выбор
- d) принять управленческое решение

#### ВОПРОС 30

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:**«.. правила и законы, которые урезают кого-либо в правах и сдерживают в действиях»?

- a) ограничение
- b) угроза
- c) возможность
- d) слабая сторона

### ВОПРОС 31

*Выберите правильные ответы.*

**Что отличает оптимиста от реалиста?**

- a) жизнерадостность
- b) низкий заряд энергии и работоспособности
- c) преуменьшение своего внутреннего ощущения счастья

### ВОПРОС 32

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - восприятие жизни, хода событий, проникнутое настроением упадничества, безнадежности, отсутствием веры в будущее»?

- a) пессимизм
- b) оптимизм
- c) реализм

### ВОПРОС 33

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - ситуация представляется проблемной, а объективно таковой не является»?

- a) псевдопроблемная ситуация
- b) критическая ситуация
- c) проблемная ситуация
- d) нормальная ситуация

### ВОПРОС 34

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - это ситуация, при которой разрыв между действительным и желаемым носит известный, определенный характер и не мешает нормальному функционированию общества, социальной группы или конкретного индивида»?

- a) нормальная ситуация
- b) критическая ситуация
- c) проблемная ситуация
- d) катастрофическая ситуация

### ВОПРОС 35

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - это ситуация, в основе которой лежит не имеющее однозначного решения противоречие, отражающее реальное взаимодействие субъекта и его окружения, соотношение неблагоприятных обстоятельств и условий, в которых разворачивается деятельность человека или социальной группы»?

- a) проблемная ситуация
- b) нормальная ситуация
- c) критическая ситуация
- d) катастрофическая ситуация

### ВОПРОС 36

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - состоянии, при котором у человека происходит резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи»?

- a) ступор
- b) нервная дрожь
- c) страх
- d) агрессия

#### ВОПРОС 37

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - аффективное состояние, характеризующееся отрицательными эмоциональным фоном и общей пассивностью поведения»?

- a) депрессия
- b) агрессия
- c) страх
- d) ступор

#### ВОПРОС 38

*Выберите правильный ответ.*

**У человека на почве пережитого стресса могут возникнуть разные эмоциональные реакции. В каком случае Вы немедленно должны обратиться за помощью ему к медицинским работникам?**

- a) бред
- b) любовь
- c) страх
- d) агрессия

#### ВОПРОС 39

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - краткая фраза, содержащая словесную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека»?

- a) аффирмация
- b) записывание цели
- c) визуализация
- d) релаксация

#### ВОПРОС 40

*Выберите правильный ответ.*

**В чем заключается метод визуализации?**

- a) создание образа желаемого будущего
- b) словесная формулировка, для многократного повторения
- c) фиксирование цели в блокноте
- d) релаксация

#### ВОПРОС 41

*Выберите правильные ответы.*

**Что препятствует осуществлению верного выбора?**

- a) страх остаться в одиночестве
- b) переживание удачи
- c) критичность мышления
- d) активная жизненная позиция

#### ВОПРОС 42

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - ситуация, в ходе которой

осуществляется избирательное предпочтение одних ценностей и норм и отвергаются другие»?

- a) выбор
- b) ощущения
- c) эмоции
- d) мысли

#### ВОПРОС 43

*Выберите правильные ответы.*

**Что свойственно мудрому человеку?**

- a) глубоко осмысленный богатый жизненный опыт;
- b) жесткость в оценках других людей
- c) нетерпимость к чужому мнению

#### ВОПРОС 44

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - высшее состояние умственного и нравственного совершенства человека, которое характеризуется единством высшей степени разумности и благонамеренности, истины, пользы и блага, правды и любви»?

- a) мудрость
- b) мысль
- c) выбор

#### ВОПРОС 45

*Выберите правильный ответ.*

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «склонности анализировать свои переживания»?

- a) рефлексия
- b) эмпатия
- c) мудрость

#### ВОПРОС 46

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - случай или событие, имевшее место в прошлом, и служащее примером или основанием для аналогичных действий в настоящем»?

- a) прецедент
- b) ресурс
- c) альтернатива
- d) план

#### ВОПРОС 47

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - это те материальные средства, время и люди, с помощью которых возможно выполнения какой-либо деятельности; условия, позволяющие с помощью определённых преобразований получить желаемый результат»?

- a) ресурсы
- b) альтернативы
- c) план
- d) прецеденты

## ВОПРОС 48

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - это возможность выбора одного из двух (или нескольких) возможных решений»?

- a) альтернатива
- b) план
- c) прецедент
- d) ресурс

## ВОПРОС 49

*Выберите правильный ответ.*

**О каком компоненте образа «Я» идет речь:** «представление о себе, как участнике общественных отношений, своих ролях»?

- a) социальное Я
- b) умственное Я
- c) эмоциональное Я
- d) физическое Я

## ВОПРОС 50

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - это общественное существо, обладающее сознанием и имеющее активную жизненную позицию»?

- a) личность;
- b) индивид;
- c) человек;
- d) индивидуальность;

## ВОПРОС 51

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... это совокупность психологических особенностей человека, которые определяют его уникальность, своеобразие, отличие от других людей»?

- a) индивидуальность
- b) личность
- c) индивид
- d) человек

## ВОПРОС 52

*Выберите правильный ответ.*

**Какому пониманию смысла жизни соответствует описание:** «... - в смысл жизни вкладывается в «борьбу за выживание», «конкуренцию»?

- a) виталистический
- b) фаталистический
- c) гуманистический

## ВОПРОС 53

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - это то, ради чего проживается человеком его индивидуальная жизнь, мотив жизни человека.»?

- a) смысл жизни
- b) жизненный путь
- c) стратегия жизни

## ВОПРОС 54

*Выберите правильный ответ.*

**Какому пониманию смысла жизни соответствует описание:** «... понимания смысла жизни явилась направленность жизненного пути личности на благо конкретных «значимых других» («ребенок», «родители», «семья») или более общая ориентация на принесение пользы другим»?

- a) гуманистический
- b) виталистический
- c) фаталистический

## ВОПРОС 55

*Выберите правильные ответы.*

**Каковы признаки остановки в личностном росте?**

- a) закрытость для нового опыта
- b) определение своего места в жизни среди людей
- c) жизнестойкость

## ВОПРОС 56

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - это изменения, которые происходят во внутреннем мире человека и выражаются в конструктивном владении средой, социально-полезном развитии и сотрудничестве с людьми»?

- a) личностный рост
- b) мечта
- c) эмоции
- d) деградация

## ВОПРОС 57

*Выберите правильные ответы.*

**Что препятствует человеку для личностного роста?**

- a) суженность границ «Я»
- b) понимать и принимать себя, свою индивидуальность
- c) определить свое место в жизни среди других людей
- d) находить ценность и смысл своей жизни, свое уникальное предназначение

## ВОПРОС 58

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - это биологическое существо, принадлежащее классу млекопитающих и характеризующийся прямохождением, приспособленностью рук к трудовой деятельности, высоко организованным мозгом, возможностью общения и мышления посредством речи»?

- a) человек
- b) личность
- c) индивидуальность

## ВОПРОС 59

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - это совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности»?

- a) самосознание
- b) восприятие

## ВОПРОС 60

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - это социальная группа, которая служит для индивида своеобразным стандартом, системой отсчета для себя и других, а также источником формирования социальных норм и ценностных ориентаций»?

- a) референтная группа
- b) команда
- c) коллектив

## ВОПРОС 61

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - это процесс саморегуляции человеком своего поведения»?

- a) воля
- b) эмоции
- c) мечта
- d) потребность

## ВОПРОС 62

*Выберите правильный ответ.*

**Какие действия считаются высшим достижением воли?**

- a) действия, связанные с ответственностью перед другими людьми
- b) действия, связанные с удовлетворением собственных потребностей
- c) действия, связанные с самореализацией

## ВОПРОС 63

*Выберите правильные ответы.*

**В какой ситуации не проявляется воля человека?**

- a) девушка ждет принца на белом коне
- b) человек воздерживается, когда ему предлагают попробовать наркотик
- c) студент сидит весь вечер за конспектами, чтобы подготовиться к семинару
- d) спортсмен тренируется каждый день, чтобы успешно выступить на олимпиаде

## ВОПРОС 64

*Выберите правильный ответ.*

**О проявлении какого действия идет речь:** «... Так не хочется сегодня рано вставать, идти на работу, но. я ведь решил зарабатывать деньги, чтобы заботится о семье, и я буду все это делать»?

- a) волевое действие
- b) привычное действие
- c) импульсивное действие

## ВОПРОС 65

*Выберите правильные ответы.*

**Какие из перечисленных признаков характеризуют волевое действие?**

- a) при совершении действия преодолеваются трудности, препятствия
- b) действие имеет импульсивный характер
- c) действия совершаются по шаблону, по инерции
- d) совершается непроизвольно и недостаточно контролируется сознанием

## ВОПРОС 66

*Выберите правильный ответ.*

**Какой этап предшествует осуществлению принятого решения в волевом действии?**

- a) осознание ряда возможностей и выбор средств;
- b) постановка цели;
- c) сверка полученного результата с запланированным;

#### ВОПРОС 67

*Выберите правильные ответы.*

**Укажите, какое из представленных характеристик не является признаками лени?**

- a) состояние усталости
- b) отсутствие мотивации
- c) невыполнение необходимой деятельности
- d) равнодушие или положительные эмоции по поводу невыполнения требуемых действий

#### ВОПРОС 68

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении: «... - отсутствие желания действовать, работать, любовь к безделью»?**

- a) лень
- b) прокрастинация
- c) ургентная зависимость
- d) страх

#### ВОПРОС 69

*Выберите правильный ответ.*

**О каком компоненте лени идет речь: «...равнодушие по поводу невыполнения требуемых действий»?**

- a) эмоциональный
- b) мотивационный
- c) поведенческий

#### ВОПРОС 70

*Выберите правильные ответы.*

**Чем характеризуются люди с сильной волей?**

- a) стремление к достижению цели
- b) длительная борьба мотивов
- c) неясность цели

#### ВОПРОС 71

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении: «... - сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку»?**

- a) дисциплинированность
- b) самостоятельность
- c) организованность
- d) инициативность

#### ВОПРОС 72

*Выберите правильный ответ.*

**Какой путь формирования силы воли является самым действенным?**

- a) самовоспитание
- b) лечение у врача
- c) посещение клуба анонимных лентяев

### ВОПРОС 73

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - небольшое количество людей с взаимодополняющими навыками, которые привержены общим намерениям, эффективным целям и общему подходу к работе, в рамках которого они считают себя взаимоответственными»?

- a) команда
- b) группа
- c) коллектив

### ВОПРОС 74

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - это совокупность людей, объединенных по формальным или неформальным признакам»?

- a) группа
- b) коллектив
- c) команда

### ВОПРОС 75

*Выберите правильные ответы.*

**Что сближает понятия «коллектив» и «команда»?**

- a) общность намерений членов
- b) ценностно-ориентационное единство
- c) сплоченность и личная значимость
- d) высокая социальная значимость целей

### ВОПРОС 76

*Выберите правильный ответ.*

**О какой роли в команде идет речь:** «...создание новых предложений и решение сложных комплексных проблем»?

- a) генератор идей
- b) специалист
- c) исполнитель
- d) координатор

### ВОПРОС 77

*Выберите правильный ответ.*

**О какой роли в команде идет речь:** «...обладают огромной способностью доводить дело до завершения и обращать внимание на детали. Они никогда не начинают то, что не могут довести до конца.»?

- a) исполнитель
- b) генератор идей
- c) специалист
- d) координатор

### ВОПРОС 78

*Выберите правильный ответ.*

**О какой роли в команде идет речь:** «состоит в предотвращении межличностных проблем, появляющихся в команде, и, поэтому это позволяет эффективно работать всем ее членам. Избегая трений, они будут идти длинной дорогой, ради того, чтобы обойти их стороной.»?

- a) дипломат
- b) специалист

- c) исполнитель
- d) координатор

#### ВОПРОС 79

*Выберите правильный ответ.*

**О каком типе лидера идет речь** «... выдвигается группой из числа тех людей, кто оказывается в состоянии продемонстрировать образцы эффективного решения значимых в данный момент задач»?

- a) лидер-умелец
- b) лидер - супергерой
- c) лидер - миссионер
- d) лидер - вождь

#### ВОПРОС 80

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - неформальный руководитель, который избирается по негласным правилам самой командой в силу наиболее привлекательных для качеств»?

- a) лидер
- b) руководитель

#### ВОПРОС 81

*Выберите правильный ответ.*

**О каком типе лидера идет речь** «помогает выдвинувшей его на лидерскую роль группе построить прогноз относительно будущего»?

- a) лидер-предсказатель
- b) лидер - супергерой
- c) лидер - миссионер
- d) лидер - вождь

#### ВОПРОС 82

*Выберите правильный ответ.*

**Какой прием в общении заключается в дословном повторении основных положений и слов, сказанных собеседником?**

- a) цитирование
- b) уточнение
- c) интерпретация
- d) логическое следствие

#### ВОПРОС 83

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - осознанное психологическое воздействие на человека с целью изменения у него отношения к чему-либо»?

- a) манипуляция
- b) переговоры
- c) парафраз
- d) переговоры

#### ВОПРОС 84

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - это обмен информацией между сторонами для достижения взаимоприемлемого соглашения относительно предмета переговоров»?

- a) переговоры

- b) конфликт
- c) барьер

#### ВОПРОС 85

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - объединение двух и более людей, сознательно координирующих свои усилия для достижения общих целей»?

- a) организация
- b) центр
- c) генеральная совокупность

#### ВОПРОС 86

*Выберите правильный ответ.*

**Какое понятие раскрыто в следующем определении:** «... - качество личности или группы, состоящее в их способности оказывать определяющее влияние на формирование мнений, суждений, оценок отдельного человека, а также его поведения»?

- a) референтность
- b) манипулирование
- c) целеполагание
- d) мотивация

### Литература

1. Абдурахманов Р.А. Социальная психология личности, общения, группы и межгрупповых отношений [Электронный ресурс]: учебник/ Абдурахманов Р.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 368 с.

2. Бретт Стинбарджер Психология трейдинга [Электронный ресурс]: инструменты и методы принятия решений/ Бретт Стинбарджер— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2017.— 368 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68029.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма [Электронный ресурс]/ Джидарьян И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2019.— 272 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88378.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Мелия М. Бизнес - это психология: Психологические координаты жизни современного делового человека [Электронный ресурс]/ Мелия М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2019.— 376 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82992.html>.— ЭБС «IPRbooks» .[iprbookshop.ru/72456.html](http://www.iprbookshop.ru/72456.html).— ЭБС «IPRbooks»

5. Огнев А.С. Навигация. Жизненная, образовательная, профессиональная : учебно-методическое пособие / Огнев А.С., Довбыш С.Е., Колосова Е.Б.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-4263-0625-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79045.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Семенов А.К. Психология и этика менеджмента и бизнеса [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Семенов А.К., Маслова Е.Л.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дацков и К, 2018.— 276 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85666.html>.— ЭБС «IPRbooks»