

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИЖЕВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



П.Б.Акмаров

" 30 " 08

2015 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине «Самоменеджмент»

Направление подготовки: 21.04.02 «Землеустройство и кадастры»

Квалификация выпускника: «магистр»

Форма обучения – очная и заочная

Ижевск 2018

## Оглавление

1. Наименование дисциплины
  - 1.1. Цели и задачи освоения дисциплины
  2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
  3. Указания места дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
  4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
  5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий
    - 5.1 Содержание дисциплины
      - 5.1.1. Структура дисциплины (очная форма обучения)
      - 5.1.2. Структура дисциплины (заочная форма обучения)
      - 5.1.3. Матрица формируемых дисциплиной компетенций
      - 5.1.4. Содержание разделов дисциплины (модуля)
    - 5.2. Содержание практических и семинарских занятий
      - 5.2.1. Практические занятия
  6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
    - 6.1. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля
      - 6.1.1. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля (очная форма обучения)
      - 6.1.2. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля (заочная форма обучения)
    - 6.2. Перечень заданий для входящего контроля
    - 6.3. Перечень вопросов для компьютерного тестирования
    - 6.4. Примеры контрольных работ (для заочной формы обучения)
    - 6.5. Перечень заданий к выполнению расчетно-аналитической работы
    - 6.6. Перечень вопросов для самоконтроля
    - 6.7. Вопросы к зачету
    - 6.8. Рекомендуемый перечень вопросов для вынесения на государственный экзамен
    - 6.9. Образовательные технологии
  7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (представлен в приложении 1)
  8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
    - 8.1. Основная литература
    - 8.2. Дополнительная литература
  9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимой для освоения дисциплины (модуля)
  10. Методические указания по освоению дисциплины
  11. Перечень информационных технологий, включая перечень информационно-справочных систем (при необходимости)
  12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
- Лист регистрации изменений  
Приложение 1

## **1. Наименование дисциплины**

«Самоменеджмент»

### **1.1. Цели и задачи освоения дисциплины «Самоменеджмент»**

Деятельность организации, направленная на достижение поставленных целей, во многом зависит от личностных качеств и профессиональных способностей руководителя и членов трудового коллектива. Профессиональная деятельность руководителя, особенно сегодня, является весьма напряженной. Предъявляемые к работе требования не только дисциплинируют личность, но и в некоторой степени осложняют выполнение служебных обязанностей, поскольку вынуждают специалистов постоянно контролировать свои действия, слова, эмоции.

Личностные качества формируются на протяжении всей жизни. Каждый человек – носитель индивидуальных, только ему свойственных черт. Но требования разных профессий из всего многообразия проявлений характеров людей выделяют те, которые определяют успех той или иной конкретной профессиональной деятельности. В современном мире успех зависит не только от того, насколько эффективно личность управляет другими; едва ли не более важную роль играет умение человека управлять самим собой и рационально организовывать свою работу.

Цель дисциплины - формирование знаний и умений эффективного применения базовых ресурсов личности (таких, как время, активность, платежеспособность, образованность); управление процессами жизнедеятельности личности (трудом, свободным временем, карьерой); управление результатами деятельности (уровнем квалификации, личными качествами, имиджем).

Задачи дисциплины:

преобразование личности менеджера как основа успеха жизни и деятельности (первоочередная методологическая проблема);

управление личным временем;

управление карьерой;

выявление и использование собственных возможностей;

осуществлять анализ уроков своего опыта.

Овладение искусством самоменеджмента дает следующие преимущества: выполнение работы с наименьшими затратами; улучшается организация труда; меньше спешки и стрессов; больше удовлетворения от работы; активная мотивация труда; рост квалификации; снижение загруженности работой; сокращение ошибок при выполнении своих функций; достижение профессиональных и жизненных целей кратчайшим путем.

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу магистратуры, включает земельно-имущественные отношения, систему управления земельными ресурсами и объектами недвижимости, организацию территории землепользований, прогнозирование, планирование

и проектирование землепользования, рационального использования и охраны земель, учет, кадастровую оценку и регистрацию объектов недвижимости, топографо-геодезическое и картографическое обеспечение землеустройства и кадастров, позиционирование объектов недвижимости, кадастровые съемки, формирование кадастровых информационных систем, межевание земель и формирование иных объектов недвижимости, правоприменительную деятельность по установлению права собственности и контролю использования земельных участков и иных объектов недвижимости, инвентаризацию объектов недвижимости, мониторинг земель и иной недвижимости, налогообложение объектов недвижимости, риэлтерскую, оценочную и консалтинговую деятельность в сфере земельно-имущественного комплекса.

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу магистратуры, являются земельные ресурсы и другие виды природных ресурсов, категории земельного фонда, территории субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, населенных пунктов, территориальные зоны, зоны с особыми условиями использования территорий, зоны специального правового режима, зоны землепользований и земельные участки в зависимости от целевого назначения и разрешенного использования, земельные угодья, объекты недвижимости и кадастрового учета, информационные системы и технологии в землеустройстве и кадастрах, геодезическая и картографическая основы землеустройства и кадастров.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу магистратуры:

- организационно-управленческая;
- проектная;
- производственно-технологическая;
- научно-исследовательская.

При разработке и реализации программы магистратуры организация ориентируется на конкретный вид (виды) профессиональной деятельности, к которому (которым) готовится магистр, исходя из потребностей рынка труда, научно-исследовательских и материально-технических ресурсов организации.

Программа магистратуры формируется организацией в зависимости от видов деятельности и требований к результатам освоения образовательной программы:

- ориентированной на научно-исследовательский и (или) педагогический вид (виды) профессиональной деятельности как основной (основные) (далее - программа академической магистратуры);
- ориентированной на производственно-технологический, практико-ориентированный, прикладной вид (виды) профессиональной деятельности как основной (основные) (далее - программа прикладной магистратуры).

Выпускник, освоивший программу магистратуры, в соответствии с видом (видами) профессиональной деятельности, на который (которые)

ориентирована программа магистратуры, готов решать следующие профессиональные задачи:

организационно-управленческая деятельность:

- организация работы коллектива исполнителей, принятие управленческих решений, определение порядка выполнения работ;

- поиск оптимальных решений при землеустройстве и кадастрах с учетом экономических, социальных, экологических и других условий;

- подготовка заявок на изобретения и открытия, организация в подразделениях работы по совершенствованию, модернизации, унификации программного и информационного обеспечения по землеустройству и кадастрам;

- адаптация современных методов и способов проектирования к конкретным условиям производственной деятельности на основе отечественных и международных стандартов, подготовка отзывов и заключений на проекты, заявок, предложений по вопросам совершенствования кадастровых информационных систем и автоматизированного проектирования;

- поддержка единого информационного пространства планирования и управления земельными ресурсами и объектами недвижимости на всех этапах его жизненного цикла, составление инструкций по эксплуатации автоматизированных систем проектирования, обработке кадастровой информации и поддержанию актуальности программного обеспечения;

проектная деятельность:

- подготовка заданий на разработку проектов и схем территориального планирования и землеустройства, разработка проектов и схем использования и охраны земель территорий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, населенных пунктов, территориальных зон, зон с особыми условиями использования территорий, их частей, территории других административных образований, проведение технико-экономического и социально-экологического анализа эффективности проектов и схем;

- подготовка методических и нормативных документов, технической документации, а также предложений и мероприятий по разработке и реализации проектов и схем;

производственно-технологическая деятельность:

- подготовка геодезического и картографического обеспечения землеустройства и кадастров, разработка методик составления проектов и схем землеустройства и территориального планирования;

- внедрение программных средств сбора и обработки исходной информации для целей государственного кадастра недвижимости и землеустройства;

- разработка технических заданий для обработки баз данных автоматизированных кадастровых систем, апробация инструктивных материалов по проведению кадастровых, проектно-изыскательских и топографо-геодезических работ, осуществление мониторинга объектов недвижимости;

научно-исследовательская деятельность:

- разработка рабочих планов и программ проведения научных исследований и технических разработок, подготовка заданий для исполнителей;
- сбор, обработка, анализ и систематизация научно-технической информации по теме исследования, выбор методик и средств решения задачи;
- разработка математических моделей прогнозирования, планирования и организации использования земельных ресурсов и недвижимости;
- разработка методик выполнения землеустроительных работ и ведения кадастров, разработка и осуществление экспериментальных и пилотных проектов, анализ результатов их внедрения, подготовка научно-технических отчетов, обзоров, публикаций по результатам выполненных исследований;
- мониторинговые исследования земельных и других природных ресурсов, объектов недвижимости на основе методов дистанционного зондирования и геоинформационных технологий для целей кадастров и землеустройства;
- защита объектов интеллектуальной собственности.

## **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В процессе освоения дисциплины студент осваивает и развивает следующие компетенции:

готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2);

готовностью руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОПК-2);

способностью оценивать последствия принимаемых организационно-управленческих решений при организации и проведении практической деятельности в землеустройстве и кадастрах (ПК-1);

способностью владеть приемами и методами работы с персоналом, методами оценки качества и результативности труда персонала (ПК-4).

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

основные понятия, методы и инструменты самоменеджмента;

основные составляющие самоменеджмента;

основы психологии личности, иметь представление о личности как о многоуровневой системе.

Уметь:

проводить комплексные исследования характеристик личности, выявлять типологические качества личности, определять формулу психотипа;

применять основы типоведения личности в практике землеустройства и кадастров;

управлять развитием своей личности в разных аспектах.

Владеть:

техникой самоменеджмента;

методиками управления карьерой, своим временем, стрессом, конфликтами и другими составляющими самоменеджмента.

## 2.1 Перечень компетенций

Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-2	Готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	Принципы и правила принятия эффективных управленческих решений. Основные способы и методы расстановки приоритетов. Закон Парето, использование принципа 80/20 при организации планирования личного времени	Определять приоритетность долгосрочных целей и текущих задач. Грамотно распределять рабочие нагрузки. Настроить себя на решение задач, самомотивировать на решение больших трудоемких задач	Техникой самоменеджмента. Основными способами и методами расстановки приоритетов в тайм-менеджменте. Методами управления карьерой, временем, стрессом
ОПК-2	Готовностью руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Теоретические основы лидерства и управления коллективом, особенности труда руководителя. Социально-психологические характеристики личности	Управлять самим собой, своей волей, ставить перед коллективом цели и задачи и добиваться их выполнения	Приемами и навыками управления самим собой и другими людьми, способностью жить и работать по определенной системе
ПК-1	Способностью оценивать последствия принимаемых организационно-управленческих решений при организации и проведении практической деятельности в	Методологию принятия управленческих решений с учетом индивидуальных качеств личности, а также профессиональной специфики	Выявлять способности личности к той или иной деятельности, их умение принимать управленческие решения в процессе практической деятельности	Методикой принятия управленческих решений, управления конфликтами, приемами использования скрытых ресурсов личности

	землеустройстве и кадастрах			
ПК-4	Способностью владеть приемами и методами работы с персоналом, методами оценки качества и результативности труда персонала	Основные понятия, методы и инструменты работы с персоналом, методы оценки качества труда, ошибки руководства	Выявлять основные категории субъектов управленческого труда, типологические качества личности, определять формулу психотипа личности	Методикой управления личностью и группой, технологией оценки качества и результативности труда, техникой самоменеджмента

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина (Модуль) «Самоменеджмент» входит в базовую часть учебной программы.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-2, ОПК-2, ПК-1, ПК-4.

В ходе изучения дисциплины большое внимание уделяется личностным аспектам менеджмента, которые, тем не менее, имеют междисциплинарный и прикладной характер, и это является методологической особенностью дисциплины.

Организация изучения дисциплины предусматривает чтение лекций, проведение практических занятий, самостоятельную работу студентов по темам дисциплины.

Умения и навыки приобретаются студентами в процессе занятий и в процессе самоподготовки.

#### Содержательно-логические связи дисциплины (модуля) «Самоменеджмент»

Код дисциплины (модуля)	Содержательно-логические связи	
	коды и название учебных дисциплин (модулей), практик	
	на которые опирается содержание данной учебной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной учебной дисциплины (модуля) выступает опорой
	История, логика и методология науки Управление человеческими ресурсами Современные методы статистического анализа кадастровых данных	Методы исследований в управлении землеустройством Информационные компьютерные технологии в землеустройстве Научно-исследовательская работа

Знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной могут быть использованы при изучении всех дисциплин, где



требуется самореализация личности и повышение эффективности деятельности.

#### 4. Объем дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Из них 24 часа – аудиторная работа, 48 часов – самостоятельная (внеаудиторная) работ, зачет.

Вид учебной работы, часов	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	Семестр	
	2	1 установоч. сессия
1.Аудиторная работа, всего	24	6
Лекции	6	2
Практические занятия	18	4
2.Самостоятельная работа студентов (СРС):	48	62
-рефераты -контрольная работа -самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала, учебников и учебно-методических пособий, подготовка к практическим занятиям и пр.)	48	62
Промежуточная аттестация	зачет	Зачет(4)
Общая трудоемкость дисциплины	72	72

#### 5.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

##### 5.1.Структура дисциплины

##### 5.1.1 Структура дисциплины (очная форма обучения)

№ п/п	Семестр	Недели семестра	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)						Форма: -текущего контроля успеваемости, СРС (по неделям семестра); -промежуточной аттестации (по семестрам) КРС
				Всего	Лекция	практические занятия	лаб. занятия	семинары	СРС	
1	1		<b>Модуль 1. Понятие самоменеджмента и его основные функции</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			<b>16</b>	Экспресс-опрос на практическом занятии
	1	1	Определения самоменеджмента. Техника самоменеджмента.	12	1	3			8	Экспресс-опрос на практическом занятии

	1	2	Семь блоков личных качеств. Основные направления направления самоменеджмента	12	1	3			8	Экспресс-опрос на практическом занятии
2	1		<b>Модуль 2. Личность и управления</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			<b>16</b>	Экспресс-опрос на практическом занятии
	1	3-4	Понятие личности. Ядро человеческой личности.	7,5	0,5	2			5	Экспресс-опрос на практическом занятии
	1	5-6	Восемь типологических качеств личности. Построение формулы психотипа.	8	1	2			5	Экспресс-опрос на практическом занятии
	1	7-8	Основные характеристики психотипов. Опыт применения типологии в бизнесе.	8,5	0,5	2			6	Экспресс-опрос на практическом занятии
	1		<b>Модель 3. Основные составляющие самоменеджмента.</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			<b>16</b>	Экспресс-опрос на практическом занятии
	1	9-10	Управление карьерой	9	1	2			6	Экспресс-опрос на практическом занятии
	1	11-12	Управление своим временем	7,5	0,5	2			5	Экспресс-опрос на практическом занятии
	1	13	Управление стрессом	7,5	0,5	2			5	Тестирование (допуск к зачету)
Итого				<b>72</b>	<b>6</b>	<b>18</b>			<b>48</b>	<b>1 зачет</b>

### 5.1.2. Структура дисциплины (заочная форма обучения)

№ п/п	Семестр	Недели семестра	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)						Форма: -текущего контроля успеваемости, СРС (по неделям семестра); -промежуточной аттестации (по семестрам) КРС
				Всего	Лекция	практические занятия	лаб. занятия	семинары	СРС	
1	1		<b>Модуль 1. Понятие самоменеджмента и его основные функции</b>	<b>21,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>			<b>20</b>	Экспресс-опрос на практическом занятии
	1	1	Определения самоменеджмента. Техника самоменеджмента.	10,7	0,25	0,5			10	Экспресс-опрос на практическом занятии
	1	1	Семь блоков личных качеств. Основные направления направления самоменеджмента	10,7	0,25	0,5			10	Экспресс-опрос на практическом занятии
2	1		<b>Модуль 2. Личность и управления</b>	<b>21,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1</b>			<b>20</b>	Экспресс-опрос на практическом занятии
	1	1	Понятие личности. Ядро человеческой	7,7	0,2	0,5			7	Экспресс-опрос на практическом

			личности.						занятия
	1	1	Восемь типологических качеств личности. Построение формулы психотипа.	7,45	0,2	0,25		7	Экспресс-опрос на практическом занятии
	1	2	Основные характеристики психотипов. Опыт применения типоведения в бизнесе.	6,45	0,2	0,25		6	Экспресс-опрос на практическом занятии
	1	2	<b>Модель 3. Основные составляющие самоменеджмента.</b>	<b>24,9</b>	<b>0,9</b>	<b>2</b>		<b>22</b>	Экспресс-опрос на практическом занятии
	1	2	Управление карьерой	9,3	0,3	1		8	Экспресс-опрос на практическом занятии
	1	2	Управление своим временем	7,8	0,3	0,5		7	Экспресс-опрос на практическом занятии
	1	2	Управление стрессом	7,8	0,3	0,5		7	Тестирование (допуск к экзамену)
Итого				<b>68</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>62</b>	<b>Зачет (4)</b>

### 5.1.3. Матрица формируемых дисциплиной компетенций

Разделы и темы дисциплины	Кол-во час	ОК-2	ОПК-2	ПК-1	ПК-4	общее количество компетенций
<b>Модуль 1. Понятие самоменеджмента и его основные функции</b>	<b>24</b>	+	+	+	+	4
Определение самоменеджмента. Техника самоменеджмента.	12	+	+	+	+	4
Семь блоков личных качеств. Основные направления самоменеджмента.	12	+	+	+	+	4
<b>Модуль 2. Личность и управление</b>	<b>24</b>	+	+	+	+	4
Понятие личности. Ядро человеческой личности.	7,5	+	+	+	+	4
Восемь типологических качеств личности. Построение формулы психотипа.	8	+	+	+	+	4
Основные характеристики психотипов. Опыт применения типоведения в бизнесе.	8,5	+	+	+	+	4
<b>Модуль 3. Основные составляющие самоменеджмента</b>	<b>24</b>	+	+	+	+	4
Управление карьерой	9	+	+	+	+	4
Управление своим временем	7,5	+	+	+	+	4
Управление стрессом	7,5	+	+	+	+	4
Итого	<b>72</b>					4

### 5.1.4. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№	Название раздела	Содержание раздела в дидактических единицах
<b>Модуль 1. Понятие самоменеджмента и его основные функции</b>		
1	Определение самоменеджмента. Техника самоменеджмента.	Понятие самоменеджмента, его цель, функции. Характеристика техники самоменеджмента как совокупности приемов и методов управления собой. Модель требований к качествам менеджера, способного управлять собой.
2	Семь блоков личных качеств. Основные направления самоменеджмента.	Основные блоки качеств: - личная организованность; - самодисциплина; - знание техники личной работы; - развитие эмоционально-волевого потенциала; - способность делать себя здоровым; - способность формировать и реализовывать жизненные цели; - личный самоконтроль.
<b>Модуль 2. Личность и управление</b>		
3	Понятие личности. Ядро человеческой личности.	Понятие личности. Ядро человеческой личности. Восемь типологических качеств личности. Построение формулы психотипа.
4	Основные характеристики психотипов.	Характеристика психотипов в соответствии с международным стандартом кадрового менеджмента. Опыт применения типоведения в бизнесе.
<b>Модуль 3. Основные составляющие самоменеджмента</b>		
5	Управление карьерой.	Определение карьеры. Технология определения целей, Ситуационный анализ своего положения. Оценка своих способностей. Анализ «цель – средство».
6	Управление своим временем (тайм - менеджмент)	Определение и актуальность тайм – менеджмента. Правила рационального использования времени. Управление временем по методу Франклина. Планирование временем менеджера методом «АЛЬПЫ». Подход к управлению временем, предложенный С.Кови. Приемы организации временем.
7	Управление стрессом.	Понятие, признаки, причины стресса. Механизм проявления стресса. Методы борьбы со стрессом.

## 5.2. Содержание практических и семинарских занятий

### 5.2.1. Практические занятия (очная /заочная формы обучения)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
<b>Модуль 1. Понятие самоменеджмента и его основные функции</b>			<b>4/1</b>
1	Понятие личности. Природные (генетические) и социально-экономические условия формирования личности.	Определение личных характеристик через тестирование. Тесты: с1-23 по выбору	2/0,5
2	Личность в организации.	Деловая игра «Моделирование идеального руководителя» Тест 1. Выявление лидерских качеств	2/0,5
<b>Модуль 2. Личность и управление</b>			<b>4/1</b>
3	Индивидуальное и групповое поведение в организации	Задания 2 – 4. Задание 5. Выявление психотипа личности Тест 2. Методика диагностики с помощью психометрического теста	2/0,5 2/0,5
<b>Модуль 3. Основные составляющие самоменеджмента</b>			<b>6/2</b>
4	Управление карьерой	Построение «Дерево целей». Построение баланса личных успехов и неудач. Группировка своих достоинств и недостатков в виде таблицы. Разработка аналитической таблицы «цель – средство». Построение карьерограммы.	2/1
5	Управление своим временем (чит. менеджмент)	Провести исследование: «Анализ использования времени и его планирование». Практическое освоение методов управления временем: - метод «Франклина»; - метод «АЛЬПЫ»; - метод С.Кови.	2/0,5
6	Управление стрессом	Тест № 3. Подверженность стрессу. Тест № 6. Оцените свои нервы. Тест № 15. Тревожный ли вы человек. Тест № 26. Агрессивны ли вы.	2/0,5

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Рабочая программа дисциплины «Самоменеджмент».
2. Инструкция по работе с информационно-справочными системами.
3. Задания, приведенные в литературе и порядок их выполнения (по заданию преподавателя).
4. Макаров В.М. Теория менеджмента: Учеб. пособие. СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та, 2012. 125 с. (ЭБС «Agrilib» Режим доступа: <https://elib.spbstu.ru/dl/2535.pdf/download/2535.pdf>)
5. Резник С.Д. Персональный менеджмент: учебник.: М.: ИНФРА-М, 2020, -- 453 с. (ЭБС «Национально-цифровой ресурс «Знаниум» <https://znanium.com/catalog/document?id=344988>)

### 6.1.1. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля (очная форма обучения)

№ п/п	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Всего часов	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля
<b>Модуль 1. Понятие самоменеджмента и его основные функции.</b>				
1	Определение самоменеджмента. Техника самоменеджмента.	8	Работа с учебной литературой	Экспресс – опрос
2	Семь блоков личных качеств. Основные направления самоменеджмента.	8	Работа с учебной литературой	Экспресс – опрос
<b>Модуль 2. Личность и управление</b>				
3	Понятие личности и ядра человеческой личности	5	Работа с учебной литературой	Экспресс – опрос
	Восемь типологических качеств личности. Построение формулы психотипа	5		
4	Основные характеристики психотипов. Опыт приведения типоведения в бизнесе	6	Работа с учебной литературой	Экспресс – опрос
<b>Модуль 3. Основные составляющие самоменеджмента</b>				
5	Управление карьерой.	6	Работа с учебной литературой	Экспресс – опрос
6	Управление своим временем (тайм – менеджмент).	5	Работа с учебной литературой	Экспресс – опрос
7	Управление стрессом.	5	Работа с учебной литературой	Экспресс – опрос

### 6.1.2. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля (заочная форма обучения)

№ п/п	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Всего часов	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля
<b>Модуль 1. Понятие самоменеджмента и его основные функции.</b>				
1	Определение самоменеджмента. Техника самоменеджмента.	8	Работа с учебной литературой	Экспресс – опрос
2	Семь блоков личных качеств. Основные направления самоменеджмента.	8	Работа с учебной литературой	Экспресс – опрос
<b>Модуль 2. Личность и управление</b>				
3	Понятие личности и ядра человеческой личности	5	Работа с учебной литературой	Экспресс – опрос
	Восемь типологических качеств личности. Построение формулы психотипа	5	Работа с учебной литературой	Экспресс – опрос
4	Основные характеристики психотипов. Опыт применения типоведения в бизнесе	6	Работа с учебной литературой	Экспресс – опрос
<b>Модуль 3. Основные составляющие самоменеджмента</b>				
5	Управление карьерой.	6	Работа с учебной литературой	Экспресс – опрос
6	Управление своим временем (тайм – менеджмент).	6	Работа с учебной литературой	Экспресс – опрос
7	Управление стрессом.	5	Работа с учебной литературой	Экспресс – опрос

### 6.2. Перечень заданий для входящего контроля

1. Какие факторы влияют на эффективность деятельности организации?
2. Какова роль руководителя в развитии организации?
3. Перечислите личностные характеристики руководителя.
4. Какие стили руководства вы знаете?
5. Приведите примеры эффективных руководителей и перечислите их личностные качества.

### **6.3. Перечень вопросов для компьютерного тестирования**

#### *Модуль 1*

1. В чем специфика управления как особого вида человеческой деятельности?
  - а) это умственный труд, с помощью которого выполняется труд физический;
  - б) при этом один человек (руководитель, субъект управления) воздействует на других людей (объект управления) для достижения поставленных целей;
  - в) труд, при котором руководитель с помощью психологических методов воздействует на своего подчиненного;
  - г) когда руководитель создает свою команду для достижения поставленных целей.
  
2. Выделите неверное утверждение. Самоменеджмент – это наука и искусство:
  - а) эффективного использования базовых ресурсов личности (таких как время, активность, платежеспособность, образованность):
  - б) управления процессами жизнедеятельности личности (труд менеджера, использование свободного времени, карьера);
  - в) достижения невозможного на основе психической энергии;
  - г) управления результатами деятельности менеджера (уровень квалификации, личные качества, имидж).
  
3. Техника самоменеджмента – это:
  - а) организационно-правовые мероприятия по совершенствованию деятельности человека;
  - б) самоуправление циклами жизнедеятельности человека;
  - в) последовательность шагов по реализации потребностей человека;
  - г) функции управления в совокупности с приемами и методами управления.
  
4. Искусство управления собой складывается из 7 блоков личных качеств. Исключите из приведенного ниже списка несвойственный блок:
  - а) умение медитировать;
  - б) личная организованность;
  - в) самодисциплина;
  - г) знание техники личной работы;

- д) развитие эмоционально-волевого потенциала;
- е) способность делать себя здоровым;
- ж) способность формулировать и реализовывать жизненные цели;
- з) личный самоконтроль.

5. Актуальность самоменеджмента вызвана тем, что руководитель, прежде чем управлять людьми в первую очередь должен овладеть наукой и искусством управления:

- а) вычислительной техникой;
- б) производством;
- в) самим собой;
- г) недвижимостью.

6. При формировании последовательности действий в процедуре принятия управленческого решения под этапом «формирование целей» понимается ... (выберите один вариант ответа):

- а) анализ отклонений фактических значений показателей от нормативных
- б) установление перечня показателей деятельности и назначение нормативных значений этих показателей
- в) установление перечня показателей деятельности
- г) установление перечня показателей деятельности и назначение фактических значений этих показателей

7. В теории управленческих решений под термином «проблема» понимается ... (выберите один вариант ответа):

- а) расхождение между желаемым и фактическим состоянием объекта организационного управления.
- б) размер отклонения характеристики объекта организационного управления от установленного нормативного значения.
- в) количественная или качественная величина, характеризующая объект управления.
- г) формализованное описание желаемого состояния объекта организационного управления

8. В менеджменте невербальные сигналы могут затруднять коммуникацию в случае ... (выберите один вариант ответа):

- а) невнятной речи
- б) отсутствия у собеседника умения слушать
- в) невосприятия жестов и мимики
- г) наличия шума

9. Методы управления персоналом группируются по следующим основаниям ... (выберите несколько вариантов ответа):

- а) статистические
- б) социально-психологические



- в) административные
- г) экономические

## *Модуль 2*

10. Под личностью понимается:

- а) совокупность положительных и отрицательных качеств человека, вырабатываемых в процессе жизни;
- б) способность человека приспосабливаться к сложным жизненным ситуациям;
- в) комплекс мироощущений человека;
- г) система взаимосвязанных, устойчивых социально значимых качеств человека, позволяющих ему активно познавать и преобразовывать мир.

11. Важнейшим качеством личности является воля. Из нижеприведенных определений выберите то, которое соответствует этому качеству:

- а) это умение находить выход из любой ситуации;
- б) это способность людей сознательно контролировать свою деятельность;
- в) это безудержное стремление сделать карьеру;
- г) это стремление к достижению целей.

12. Темперамент представляет собой совокупность психических свойств человека определяющих форму его поведения и стиль работы. Выделите четыре типа темперамента: холерик, сангвиник, меланхолик и флегматик на основании приведенных характеристик:

- а) ..... – это обладатель сильного типа нервной системы, уравновешенного, подвижного. Его речь -- громкая, плавная, адаптация – отличная, отношение к критике -- спокойное, поведение в сложных ситуациях -- расчетливое;
- б) ..... – это обладатель неуравновешенного типа нервной системы с преобладанием возбуждения над торможением. Его речь – громкая, неровная, адаптация – хорошая, отношение к критике – агрессивное, поведение в сложных ситуациях -- нерасчетливое;
- в) ..... – это обладатель с сильным, уравновешенным, но инертным, неподвижным типом нервной системы. Его речь – тихая, плавная, адаптация – медленная, отношение к критике – безразличное, поведение в сложных ситуациях -- хладнокровное;
- г) ..... – это обладатель со слабым неуравновешенным типом нервной системы. Его речь – тихая, неровная, адаптация – трудная, отношение к критике – обидчивое, поведение в сложных ситуациях – растерянное.

13. Характер есть совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, стержнем которых являются морально-волевые качества личности. Выделяют четыре типа характера: демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый (Леонгард). Выделите эти типы на основании приведенных характеристик:

- а) ..... личность с этим типом характера долго колеблется и принимает решения после тщательного обдумывания, он нерешительный, боится несчастного случая или ошибки, что вызывает необходимость постоянно проверять свои действия. Он пунктуален, аккуратен, ответственен, предусмотрителен, рассудителен, заботится о своем здоровье;
- б) .....личность с этим типом характера отличается неровным течением жизни, он постоянно высказывает недовольство, проявляет раздражительность и склонность к импульсивным поступкам, не утруждая себя взвешиванием последствий. Неумение управлять собой ведет к конфликтам;
- в) .....личность с этим типом характера чрезмерно выражает свои эмоции, с точки зрения окружающих -- неадекватно ситуации. Личность глубоко вживается в требуемый ситуацией образ, ей присуща высокая артистичность в выражении любого чувства: горя, восхищения и т.д. Излюбленные образы, в которые перевоплощается эта личность – невинная жертва, человек, которого не оценили, злоупотребили его доверием и т.д.;
- г) .....личность с этим типом характера отличается длительной задержкой сильных чувств (аффектов): ярости, гнева, страха, особенно когда они не были выражены в реальной жизни из-за каких-то внешних обстоятельств. Этот аффект может не затухать и вспыхнуть с первоначальной яркостью спустя недели, месяцы, даже годы. Люди этого типа отличаются обидчивостью и злопамятностью. Самыми распространенными «идеями», темами являются ревность, преследование и месть.

14. Согласно исследованиям западных ученых (З.Фрейд, Юнг и др.) психотип человека формируют определенные структуры, которые образуют:

- а) сознание человека;
- б) характер человека;
- в) ядро человеческой личности;
- г) темперамент человека.

15. Юнг разделил всех людей по способу восприятия информации на две группы:

- а) люди, воспринимающие только практическую, конкретную информацию (ту, которую можно увидеть, услышать, потрогать);
- б) люди, воспринимающие информацию только на бумажных носителях;
- в) люди, воспринимающие информацию только на электронных носителях;
- г) люди, воспринимающие понятийную, невербальную, «невидимую» информацию.

16. Юнг объединил людей по способу принятия решения на две группы:

- а) люди, спонтанно принимающие решения, руководствуясь своими эмоциями;
- б) люди, осознанно принимающие решения, руководствуясь прошлым опытом;

- в) люди, объективно, логически оценивающие информацию и аналогично принимающие решения;
- г) люди, субъективно оценивающие информацию, с этической точки зрения и также принимающие решения.

17. Юнг выделил два параметра человеческой психики: экстраверсию и интроверсию. Выдели их из нижеследующих определений:

- а) ..... активная и энергозатратная установка психики, нацеливающая человека на экспансию. Люди, обладающие этим качеством, настроены на активное общение. В большинстве случаев они коммуникативные и интеллектуальные лидеры;
- б) ..... пассивная и энергоэкономная, защитная установка психики. Эти люди сосредоточены на себе, они сдержаннее, реже оказываются в роли лидеров, особенно в больших группах.

18. Американские исследователи Катарина Бриггс и Изабель Майерс открыли две пары противоположных качеств человека: «решающий» и «воспринимающий». Определите их из нижеприведенных характеристик:

- а) ..... старается ко всему вовремя подготовиться, не любит опаздывать на свидания, ответственно относится к обязанностям на работе. Свои вещи, дела, а заодно и себя содержит в порядке. Склонен к планированию и доведению всего до завершения;
- б) ..... не волнует, успеет он к точно назначенному времени или нет, он не любит нечего планировать заранее и вообще не любит ограничивать себя какими бы то не было рамками. В его комнате, на столе почти всегда творческий беспорядок, на полках «муравейник», но главное – ему действительно трудно понять, почему все это так не нравится окружающим.

### **Модуль 3**

19. Что такое карьера? (выберите несколько вариантов ответа):

- а) Осознанная позиция и поведение индивида, связанные с его трудовой деятельностью, получаемым опытом, достижениями
- б) целенаправленный обгон конкурентов по служебной деятельности
- в) служебное продвижение, базирующееся на оказании услуг шефу, умение производить хорошее впечатление
- г) продвижение менеджера по ступеням иерархии системы управления, сопровождаемое достижением целей организации на каждом из занимаемых уровней

20. Прежде чем планировать карьеру необходимо...

(выберите один вариант ответа):

- а) представлять будущую работу, соотнести ее со своими возможностями

- б) приобрести какую-либо известность в организации или отрасли
- в) иметь деньги, связи, высокопоставленных родственников
- г) иметь достаточный запас времени

21. Наиболее важный для молодежи этап карьеры?

(выберите один вариант ответа):

- а) сохранения
- б) становления
- в) предварительный
- г) продвижения

22. Взаимные обязательства администрации организации и работника по его оптимальному перемещению по различным должностям называют...

(выберите один вариант ответа):

- а) планом карьеры
- б) карьерограммой
- в) временной осью карьеры
- г) циклограммой

23. Карьерная теория, в основе которой стремление к выигрышу – должностей, наград, статусов, влияний...

(выберите один вариант ответа):

- а) неформальных социальных сетей
- б) организационной социализации
- в) турнирная
- г) взаимодействия с менторами

24. Основной особенностью центростремительной карьеры является ...

(выберите несколько вариантов ответа):

- а) умение работника взаимодействовать с руководством организации
- б) участие работника в принятии решений
- в) быстрое продвижение по карьерной лестнице
- г) участие работника в разрешении конфликтов

25. Особенность стабилизационной карьеры – это когда ...

(выберите один вариант ответа):

- а) перемещение сотрудника с одного вида деятельности другой происходит стихийно, без целенаправленности
- б) сотрудник намечает определенный профессиональный статус и по его достижению не стремится к дальнейшему движению
- в) личность растет до определенного уровня и остается на нем длительное время – более восьми лет
- г) сотрудник растет до определенного уровня, какое-то время остается на нем, затем начинает движение к более низкому социально-профессиональному статусу

26. Принципиальным условием успешной карьеры специалиста считают...  
(выберите несколько вариантов ответа):

- а) силу воли личности
- б) поддержку руководства организации
- в) постоянное повышение квалификации сотрудникам
- г) совпадение целей организации и сотрудника

27. Нет таких типов карьеры, как:

- а) универсальная
- б) внутриорганизационная
- в) специализированная
- г) межорганизационная

28. К важнейшим факторам успешной карьеры относят ...

(выберите несколько вариантов ответа):

- а) выгодный брак сотрудника
- б) везение
- в) наличие целей карьеры
- г) благополучная семья

29. Какое из высказываний принадлежит известному специалисту по менеджменту П. Друкеру:

- а) всякая экономия в конечном счете сводится к экономии времени
- б) деньги дороги, жизнь человеческая еще дороже, а время – дороже всего
- в) чтобы сделать что-либо хорошо, нужно меньше времени, чем на объяснение, почему получилось так плохо
- г) время – самый ограниченный капитал, и если не можешь им распорядиться, не сможешь распорядиться ничем другим

30. В соответствии с принципом Парето двадцать процентов клиентов ...

(выберите несколько вариантов ответа):

- а) делают 80 % покупок
- б) дает 80 % оборота
- в) обслуживает 80 % продавцов
- г) съедают 80 % обедов

*Ключи к ответу на тест: 1: б); 2: в); 3: г); 4: а); 5: в); 6: б); 7: а); 8: в); 9: б),в),г); 10: г); 11: б); 12: а) – сангвиник, б) – холерик, в) -- флегматик, г) – меланхолик; 13: а) – педантичный, б) – возбудимый, в) – демонстративный, г) – застревающий; 14: в); 15: а),г); 16: в),г); 17: а) – экстраверсия, б) – интроверсия; 18: а) – решающий, б) – воспринимающий; 19: а); 20: а); 21: б); 22: а); 23: в); 24: в); 25: б); 26: а),в); 27: а),в); 28: в),г); 29: г); 30: а),б).*

## 6.4. Примеры контрольных работ (для заочной формы обучения)

### **Вариант контрольной работы №1.**

#### *Индивидуальное планирование карьеры.*

Выполнение работы осуществлять по следующему плану:

#### 1. Построить «Дерево целей».

Широко известный метод заключается в том, что сначала формируются наиболее общие цели, которые потом «раскладываются» на подцели и т.д. При этом цели более низкого уровня являются средствами для достижения целей более высокого уровня. В нашем случае можно говорить о дереве ценностей /целей.

#### 2. Разработать баланс личных успехов и неудач:

Личный баланс				
успехов		неудач		
мои крупнейшие успехи, достижения и т. п.	способности, которые были для этого необходимы	мои крупнейшие поражения, неудачи и т.д.	способности, которых мне не доставало	как я преодолел неудачи?
1.		1.		
2.		2.		
3.		3.		

#### 3. Сгруппировать свои достоинства и недостатки в виде таблицы:

«Срез» способностей	Сильные стороны (+)	Слабые стороны (-)
Профессиональные знания и опыт	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Социальные и коммуникационные способности	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Личные способности	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Способности руководителя	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Интеллектуальные способности, рабочие приемы	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Прочее	1. 2. 3.	1. 2. 3.

#### 4. Разработать аналитическую таблицу «цель – средство»:

Желаемые цели	Необходимые средства	Ситуационный анализ		
		имеются в наличии (способности и т.д.)	не имеются в наличии	практические меры по достижению целей

1.				
2.				

### 5. Построить карьерограмму.

В данном случае по горизонтали откладываются годы жизни, а по вертикали -- наиболее важные события, связанные с планированием карьеры.

#### **Вариант контрольной работы №2.**

*Осуществить личностный SWOT-анализ.*

SWOT – слово, составленное из первых букв английских слов: сила (strength), слабость (weakness), возможности (opportunities) и угрозы (threats). SWOT-анализ предполагает сначала выявление своих сильных и слабых сторон, а также угроз и возможностей, и после этого установление цепочек связей между ними, которые в дальнейшем могут быть использованы для формулирования стратегии и (или) целей организации или человека.

После того как конкретный список слабых и сильных сторон, а также угроз и возможностей составлен, наступает этап установления связей между ними. Для этого составляется матрица:

	Возможности	Угрозы
Сильные стороны	Поле «СИБ»	Поле «СИУ»
Слабые стороны	Поле «СЛВ»	Поле «СЛУ»

На пересечении блоков образуются четыре поля: СИБ (силы и возможности); СИУ (силы и угрозы); СЛВ (слабости и возможности); СЛУ (слабости и угрозы).

Основное внимание уделяется квадрату «СИБ». Путем совместного анализа возможностей и своих сильных сторон в нем формулируются цели и/или стратегии для организации или человека.

Этот метод рекомендуется применять, когда необходимо принять важное личное решение, меняющее жизненную или профессиональную стратегию.

Порядок выполнения SWOT-анализа:

1) формулировать свое желание (намерение, замысел, устремление и т.д.) и определить период рассмотрения;

2) провести анализ внутренних факторов, способствующих или препятствующих его выполнению;

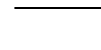
3) провести анализ внешних обстоятельств, которые помогают или мешают выполнению вашего желания;

4) путем совместного анализа внешних и внутренних факторов понять, какие цели можно и нужно ставить (или является ли ваше желание выполнимым на рассматриваемом периоде).

	<p><u>Возможности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие связей;</li> <li>- желание повышать образовательный уровень;</li> <li>- благоприятная экономическая ситуация в регионе;</li> <li>- помощь родителей;</li> <li>- и другие.</li> </ul>	<p><u>Угрозы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слабое здоровье;</li> <li>- тяжелое материальное положение;</li> <li>- высокая безработица в регионе;</li> <li>- высокая налоговая нагрузка на бизнес;</li> <li>- неустойчивость высшего образования;</li> <li>- отсутствие практического опыта работы;</li> <li>- и другие.</li> </ul>
<p><u>Сильные стороны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ управления производством;</li> <li>- хорошее аналитическое мышление;</li> <li>- коммуникабельность;</li> <li>- высокие моральные стандарты;</li> <li>- умение владеть собой;</li> <li>- умение убеждать;</li> <li>- организаторские способности;</li> <li>- и другое.</li> </ul>	<p><u>Поле СиВ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будущее связанное с постоянным повышением образованием;</li> <li>- есть предпосылки для научной деятельности;</li> <li>- имеются возможности для организации и ведения бизнеса;</li> <li>- есть предпосылки для работы в системе ГиМУ.</li> </ul>	<p><u>После СиУ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодоление внешних угроз потребует значительных усилий;</li> <li>- возможны 2 варианта развития событий;</li> <li>а) пессимистический, когда из за сопротивлений внешней среды, невозможна реализация сильных сторон</li> <li>б) оптимистический, когда реализуются сильные стороны</li> </ul>
<p><u>Слабые стороны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- незначительный опыт работы с программным обеспечением;</li> <li>- небогатый словарный запас;</li> <li>- пессимизм;</li> <li>- неуверенность в себе;</li> <li>- безынициативность;</li> <li>- плохая память;</li> <li>- и другое.</li> </ul>	<p><u>После Слов</u></p> <p>Сложившиеся возможности внешней среды могут обеспечить инерционное развитие личности, но для этого нужны большие усилия и работа над собой</p>	<p><u>Поле СлоУ:</u></p> <p>Совладение слабых сторон и угроз может вызвать безвыходное положение, поэтому надо стремиться избегать подобного пересечение факторов.</p>

**Вариант контрольной работы №3**

Рис. – Пример заполнения SWOT- анализа.





<p>№1. Определите, кем является муж – экстравертом (E) или интровертом (I)?  Муж обращается к жене: <i>Извини, что я перебиваю тебя в то время, когда ты молчишь!</i></p>	
<p>№2. Определите, кем является жена – воспринимающим (P) или решающим (J)?  Жена: <i>Ты чего сидишь, время поливать огород!</i>  Муж: <i>Но ведь на улице дождь!</i>  Жена: <i>Так надень плащ.</i></p>	
<p>№3. Определите, кто есть кто в этой паре, кто интуитивный тип (N), а кто сенсорный (S)?  Муж: <i>Будь любезна, скажи, сколько времени? Мы не опоздаем?</i>  Жена: <i>Не беспокойся дорогой, мы успеем...</i>  Муж (с легким раздражением): <i>Скажи, который час?</i>  Жена: <i>скоро восемь.</i>  Муж: (раздраженно): <i>Ты на часы можешь посмотреть???</i>  Жена: <i>Ты знаешь, у нас еще уйма времени...</i></p>	
<p>№4. Определите психотипы подруг. Кто из них принадлежит к этическому (F) типу, а кто к логическому (T)?  Маша: <i>Расскажи, как ты готовишь свой фирменный салат.</i>  Ира: <i>Трудно рассказать, как я его делаю. Знаю только, что нельзя никого обидеть: папа любит поострее, мама не очень соленое, а вот Коля обожает, когда в салате много майонеза!</i></p>	

Правильные ответы:

№1: Муж – E. №2: Жена – J. №3: Муж – S. №4: Маша – T; Ира -- F.

## 6.5. Перечень заданий к выполнению расчетно-аналитической работы

*Задание 1. Построить карту долгосрочных целей.*

По вертикали карта содержит две оси: годы, начиная с текущего, и ваш возраст. По горизонтали – ключевые области. На пересечении лет и ключевых областей – примерные целевые ориентиры.

В одних ключевых областях перспектива может просматриваться на более долгий срок в будущее, в других – только на ближайшие несколько лет. Какие-то цели могут быть четкими, а иные – неопределенными и размытыми. Ничего страшного: лучше пользоваться не очень точной картой местности, чем брести наугад вообще без нее.

*Задание 2. Планирование жизни с помощью «колеса жизненного баланса».*

Этот метод помогает человеку расставить жизненные приоритеты. Его изобрел Пол Дж. Майер. Методика составления включает следующие этапы:

выберите 8-10 самых важных сфер своей жизни (здоровье, семья, отдых, деньги, друзья, карьера, творчество, отдых, развлечения и др.);

нарисуйте круг и по количеству выбранных сфер разбейте его на равные сегменты. Впишите в них названия сфер;

от центра окружности разбейте их на 10 частей и расставьте отметки от 0 к 10;

подумайте, как бы выглядела ваша жизнь, если бы каждый сегмент был развит максимально – на 10 баллов из 10;

подумайте, на сколько баллов каждый сегмент развит сейчас. Отметьте это на рисунке, поставив точки на соответствующих отметках. Соедините их одной линией. По результатам проделанного можно сделать такие выводы: 1-3 балла – критические значения. Над этой сферой надо работать; 4-7 баллов – значение в пределах нормы, есть к чему стремиться; 8-10 баллов – хороший показатель;

по результатам проделанного анализа выберите слабые места, которые вы хотите улучшить в течение следующего года;

придумайте по 3 простых шага, которые бы улучшили показатели по каждому из выбранных сегментов. Сделайте первые шаги в течение следующих 72 часов – даже при большой занятости;

регулярно проверяйте как меняются показатели – рисуйте новое «колесо жизни» и проставляйте баллы по сегментам.

### *Задание 3. Самодиагностика*

Возьмите чистый лист бумаги, разделите его на две части. В первой колонке напишите все значимые на ваш взгляд события вашей жизни (количество не имеет значения). Напротив каждого события во втором столбике напишите свои личные качества, которые появились или развились благодаря указанному событию.

Самоанализ:

Сколько и какие именно управленческие качества вы записали во втором столбике?

Часто ли происходили в вашей жизни события, которые позволяли проявлять управленческие качества?

Использовали ли вы каждый случай для развития управленческих качеств?

Как можно использовать вашу актуальную жизненную ситуацию для приобретения лидерских навыков?

### *Задание 4. Самодиагностика.*

За 10 мин ответьте на вопрос «Кто я?», используя для этого 20 слов. Сосредоточьтесь на понимании самого себя, на своих особенностях, ярких проявлениях, индивидуальных характеристиках.

После выполнения данной работы все ответы классифицируйте на три группы в зависимости от объяснения причин:

«Я» -- все происходящее зависит от меня – я прилежно учился в школе, ходил на занятия кружка, учился в институте, много читал, заводил знакомства и т.д.

«Д» -- все происходящее зависит от других – то, что я стал умным, заслуга, в основном, моих родителей, которые заставляли меня учиться, покупали интересные книги, водили в театр, брали в интересные поездки, выбрали мне специальность и т.д.

«П» -- просто так сложилось – судьба преподносила мне подарки (хорошая школа, талантливый учитель, умные друзья и т.д.

Чем больше ваших ответов относится к группе «Я», тем выше уровень ваших лидерских притязаний.

*Задание 5. Проанализируйте один день из вашей трудовой деятельности.*

Составьте подробную опись всех дел, которые вы совершали в течение рабочего дня. Занесите информацию в таблицу.

№	Вид занятий	Интервалы времени (от ... и до..)	Продолжительность (мин)	А	Б	В	Г

Проводите немедленную регистрацию, избегайте более поздних записей по памяти (иначе ваша интерпретация времени будет бесполезна).

Не ограничивайтесь существенным, фиксируйте все виды деятельности.

Поначалу не заполняйте колонки, обозначенные буквами А, Б, В, и Г. Они понадобятся при заключительном анализе расхода времени.

Заносите в таблицу также все «помехи» или перерывы в работе, которые тормозят или нарушают запланированный или планомерно осуществляемый трудовой процесс: телефонные разговоры и незаявленных посетителей, время, затраченное на ожидание и т.п.

№	Вид помехи	Интервал времени (от ... и до ...)	Продолжительность (мин)	«Автор» помехи	Причина помехи

Фиксируйте все, что отрывает вас от дел, используя условные обозначения:

Н – начальник;

К<sub>о</sub> – коллега;

П – подчиненный;

С – секретарь;  
Кл – клиент;  
Пос – поставщик;  
Сем – семья;  
Пр – прочие.

При заполнении таблицы помните о том, что записывать надо не только внешние помехи, но и те случаи, когда вы сами нарушаете ход своего трудового распорядка (например, во время выполнения важного дела спонтанно хватаете телефонную трубку, так как вам внезапно пришло в голову, что вы срочно должны позвонить товарищу Н!).

## **6.6. Вопросы для самоконтроля**

1. Дайте развернутое определение самоменеджмента.
2. В чем заключается актуальность и необходимость самоменеджмента.
3. Что образует технику самоменеджмента.
4. Выделите семь блоков личных качеств, из которых складывается умение управлять собой.
5. Охарактеризуйте основные категории субъектов управленческого труда.
6. Перечислите особенности управленческого труда.
7. Охарактеризуйте основные роли и уровни менеджмента.
8. Назовите и охарактеризуйте управленческие способности человека.
9. Охарактеризуйте основные составляющие самоменеджмента.
10. Охарактеризуйте основные требования к организации управленческого рабочего места.
12. Дайте комплексную характеристику личности человека и как они влияют на характер управления.
13. Раскройте суть ядра человеческой личности, его типологических качеств.
14. В чем содержание психотипа личности, и как его описать с помощью формулы?
15. Что такое карьера, как ее планировать, как строить карьерограмму?
16. Для чего необходимо управлять своим временем?
17. Охарактеризуйте методы управления временем.
18. Что такое стресс и как с ним бороться?
19. Охарактеризуйте методы борьбы со стрессом.

## **5.7. Вопросы к зачету**

1. Что такое самоменеджмент? Какова его основная цель?
2. Охарактеризуйте функции самоменеджмента.
3. Какие рабочие приемы и методы персонального менеджмента вы знаете?
4. Из каких личных качеств складывается искусство управлять собой?

5. Дайте определение понятию «личность». Связь личности и управления.
6. Ядро человеческой личности:
7. Восемь типологических качеств личности.
8. Формула психотипа личности.
9. Характеристики психотипов личности.
10. Что такое карьера?
11. Как следует планировать свою карьеру?
12. Каким требованиям должны удовлетворять личные цели?
13. Какие индивидуальные характеристики следует учитывать при определении карьеры?
14. Перечислите основные «расточители» времени
15. Какие правила следует выполнять для рационализации использования рабочего времени?
16. В чем состоит закон Парето? Как его можно использовать на практике?
17. Какие приемы организации времени вы знаете?
18. В какой последовательности следует планировать свой труд?
19. В чем заключается метод «Альпы»?
20. Что такое дневник времени? Для чего он нужен и как его заполнять?
21. Что такое стресс и каковы его причины?
22. Каковы типичные симптомы стресса?
23. Назовите возможные факторы стресса.
24. Какие ошибки мышления часто приводят к стрессу?
25. Каковы основные фазы стресса?
26. Какие методы борьбы со стрессом вы знаете?
27. Что такое фрустрация?
28. Что такое имидж?
29. Из каких составляющих складывается имидж менеджера?
30. Какие знания и умения необходимы менеджеру для создания благоприятного имиджа?

### **5.8. Рекомендуемый перечень вопросов для вынесения на государственный экзамен**

1. Понятие самоменеджмента и его основные функции.
2. Характеристика техники самоменеджмента как совокупности приемов и методов управления собой.
3. Личность и управление.
4. Управление карьерой.
5. Управление своим временем (тайм-менеджмент)

### **6.9. Образовательные технологии**

Применение мультимедийного оборудования на лекциях. компьютерных программ MICROSOFT OFFICE, справочно-информационных систем для самостоятельной работы.

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
2	Л	На лекциях планируется использование неимитационной технологии (проблемная лекция с мультимедийной демонстрацией основных положений теории)	Не предусмотрено
2	ПР	Использование политематических кейсов, обеспечивающих коллективное обсуждение изучаемой темы. Студенты выполняют задания в группах и выступают в роли экспертов.	Не предусмотрено
Итого			

**7.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) (ПРЕДСТАВЛЕН В ПРИЛОЖЕНИИ 1)**

**8.ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### 8.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиотеке	На кафедре
1.	Теория менеджмента: учебное пособие	В.М.Макаров	СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2012.- 125	1,2,3 модули	1	ЭБС «Agrilib» Режим доступа: <a href="https://elib.spbstu.ru/dl/2535.pdf/download/2535.pdf">https://elib.spbstu.ru/dl/2535.pdf/download/2535.pdf</a>	

			с.			f
2	Персональный менеджмент: учебник	С.Д.Резник и др.	М.: ИНФРА-М, 2020, -- 453 с.	1,2,3	1	ЭБС «Национально-цифровой ресурс «Знаниум» <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=344988">https://znanium.com/catalog/document?id=344988</a>

## 8.2 Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиотеке	на кафедре
1.	Менеджмент : сборник практических заданий : учебное пособие	<b>Михалкина, Е. Г.</b>	ФГБОУ ВО РГАЗУ. - Электрон. дан. - Москва : [б. и.], 2015	3 модуль	1	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4409">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4409</a>	
2.							

## 9.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Журналы по экономическим наукам - <http://www.medien.ru/ekonomicheskije-zhurnaly#ego1>

Сайт Министерства экономического развития РФ - <http://www.economy.gov.ru/minec/main>

Сайт Министерства экономики УР - <http://economy.udmurt.ru/>

Интернет ресурс для бухгалтеров бух.1с [www.buh.ru](http://www.buh.ru;);

Сайт для бухгалтеров, аудиторов, налоговых консультантов. [www.buhgalteria.ru](http://www.buhgalteria.ru;);

БухСМИ – средство массовой информации для бухгалтера [www.buhsmi.ru](http://www.buhsmi.ru;);

Бланки документов и унифицированных форм [www.blanki.ru](http://www.blanki.ru;);

Бесплатная консультационная служба: оперативная экономико-правовая информация, новые нормативные документы с комментариями и разъяснениями [www.akdi.ru](http://www.akdi.ru;);

## 10.Методические указания по освоению дисциплины

Перед изучением дисциплины студенту необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, размещенной на портале и просмотреть основную литературу, приведенную в рабочей программе в разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». Книги, размещенные в электронно-библиотечных системах доступны из любой точки, где имеется выход в «Интернет», включая домашние компьютеры и устройства, позволяющие работать в сети «Интернет». Если выявили

проблемы доступа к указанной литературе, обратитесь к преподавателю (либо на занятиях, либо через портал академии).

Для изучения дисциплины необходимо иметь чистую тетрадь, объемом не менее 48 листов для выполнения заданий. Перед началом занятий надо бегло повторить материал из курсов дисциплин «Теория менеджмента», «Система государственного и муниципального управления», «Управление персоналом». Для изучения дисциплины необходимо найти в справочно-консультационной системе «Консультант-плюс» (доступ свободный с портала академии) необходимые материалы и ознакомиться с ними.

Для эффективного освоения дисциплины рекомендуется посещать все виды занятий в соответствии с расписанием и выполнять все домашние задания в установленные преподавателем сроки. В случае пропуска занятий по уважительным причинам, необходимо подойти к преподавателю и получить индивидуальное задание по пропущенной теме.

Полученные знания и умения в процессе освоения дисциплины студенту рекомендуется применять для решения своих задач, не обязательно связанных с программой дисциплины.

Владение компетенциями дисциплины в полной мере будет подтверждаться Вашим умением ставить конкретные задачи по экономической оценке инвестиций, а также выявлять существующие проблемы.

Полученные при изучении дисциплины знания, умения и навыки рекомендуется использовать при выполнении курсовых и выпускных квалификационных работ, а также на производственных практиках.

## **11.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Поиск информации в глобальной сети Интернет  
Работа в электронно-библиотечных системах  
Работа в ЭИОС вуза (работа с порталом и онлайн-курсами в системе moodle.izhgsha.ru)  
Мультимедийные лекции  
Работа в компьютерном классе  
Компьютерное тестирование

*При изучении учебного материала используется комплект лицензионного программного обеспечения следующего состава:*

1. Операционная система: Microsoft Windows 10 Professional. Подписка на 3 года. Договор № 9-БД/19 от 07.02.2019. Последняя доступная версия программы. Astra Linux Common Edition. Договор №173-ГК/19 от 12.11.2019 г.



2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). Microsoft Office Standard 2016. Бессрочная лицензия. Договор №79-ГК/16 от 11.05.2016. Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №0313100010014000038-0010456-01 от 11.08.2014. Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №26 от 19.12.2013. Microsoft Office Professional Plus 2010. Бессрочная лицензия. Договор №106-ГК от 21.11.2011. Р7-Офис. Договор №173-ГК/19 от 12.11.2019 г.

3. Информационно-справочная система (справочно-правовая система) «КонсультантПлюс». Соглашение № ИКП2016/ЛСВ 003 от 11.01.2016 для использования в учебных целях бессрочное. Обновляется регулярно. Лицензия на все компьютеры, используемые в учебном процессе.

4.«1С:Предприятие 8 через Интернет для учебных заведений» (<https://edu.1cfresh.com/>) со следующими приложениями: 1С: Бухгалтерия 8, 1С: Управление торговлей 8, 1С:ERP Управление предприятием 2, 1С: Управление нашей фирмой, 1С: Зарплата и управление персоналом. Облачный сервис.

*Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к следующим современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:*

Информационно-справочная система (справочно-правовая система) «КонсультантПлюс».

## **12.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Тип аудитории	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы
Лекции	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: переносной компьютер, проектор, доска, экран.
Практики	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (практических занятий).

	Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.
Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы. Помещение оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
Общее помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине «Самоменеджмент»**

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

### 1.1 Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые модули (разделы, темы, дисциплины)	Код контролируемой компетенции	Оценочные средства для проверки знаний (1-й этап)	Оценочные средства для проверки знаний (2-й этап)	Оценочные средства для проверки знаний (3-й этап)
Модуль 1. Понятие самоменеджмента и его основные функции	ОК – 2	Задание 3	Тест 3	Задание 4
	ОПК-2	Задание 1	Деловая игра	Тест 1
Модуль 2. Личность и управление	ОК –2	Тест 1	Тест 2	Деловая игра
	ПК -- 4	Задание 5	Задание 4	Тест 1
	ПК -- 1	Задание 2,5. Тест 3-7	Тест 8-12	Задание 4
Модуль 3. Основные составляющие самоменеджмента	ПК –4	Задание 2	Тест 2	Тест 1
	ПК -- 1	Тесты 13 -23	Задание 4	Деловая игра, тест 1
	ОПК-2	Задание 5	Деловая игра	Тест 3-7

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В процессе освоения дисциплины студент осваивает и развивает следующие компетенции:

- готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2);
- готовность руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОПК-2);
- способность оценивать последствия принимаемых организационно-управленческих решений при организации и проведении практической деятельности в землеустройстве и кадастрах (ПК-1);
- способность владеть приемами и методами работы с персоналом, методами оценки качества и результативности труда персонала (ПК-4).

#### **В результате изучения дисциплины студент должен:**

Иметь представление о деятельности организации, направленной на достижение поставленных целей, которая во многом зависит от личностных качеств и профессиональных способностей руководителя и членов трудового коллектива. Профессиональная деятельность руководителя, особенно сегодня, является весьма напряженной. Предъявляемые к работе требования не только дисциплинируют личность, но и в некоторой степени осложняют выполнение служебных обязанностей, поскольку вынуждают специалистов постоянно контролировать свои действия, слова, эмоции.

Личностные качества формируются на протяжении всей жизни. Каждый человек – носитель индивидуальных, только ему свойственных черт. Но требования разных профессий из всего многообразия проявлений характеров людей выделяют те, которые

определяют успех той или иной конкретной профессиональной деятельности. В современном мире успех зависит не только от того, насколько эффективно личность управляет другими; едва ли не более важную роль играет умение человека управлять самим собой и рационально организовывать свою работу.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- основные понятия, методы и инструменты самоменеджмента;
- основные составляющие самоменеджмента.
- основы психологии личности, иметь представление о личности как о многоуровневой системе.

Уметь:

- проводить комплексные исследования характеристик личности, выявлять типологические качества личности, определять формулу психотипа;
- применять основы типоведения личности в практике менеджмента;
- управлять развитием своей личности в разных аспектах.

Владеть:

- техникой самоменеджмента;
- методиками управления карьерой, своим временем, стрессом, конфликтами и другими составляющими самоменеджмента.

**Таблица 1.2 – Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы по направлению подготовки 21.04.02 – Землеустройство и кадастры. Дисциплина «Самоменеджмент»**

Наименование дисциплины	ОК-2			ОПК-2			ПК-1			ПК-4			
Этапы формирования компетенции	Знать (1-й этап)	Знать (1-й этап)	Уметь (2-й этап)	Владеть (3-й этап)	Знать (1-й этап)	Уметь (2-й этап)	Владеть (3-й этап)	Знать (1-й этап)	Уметь (2-й этап)	Владеть (3-й этап)	Знать (1-й этап)	Уметь (2-й этап)	Владеть (3-й этап)

**Таблица 1.3 - Перечень компетенций с указанием этапов их формирования**

Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-2	Готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	Принципы и правила принятия эффективных управленческих решений. Основные способы и методы расстановки приоритетов. Закон Парето, использование принципа 80/20 при организации планирования личного времени	Определять приоритетность долгосрочных целей и текущих задач. Грамотно распределять рабочие нагрузки. Настроить себя на решение задач, самомотивировать на решение больших трудоемких задач	Техникой самоменеджмента. Основными способами и методами расстановки приоритетов в тайм-менеджменте. Методами управления карьерой, временем, стрессом
ОПК-2	Готовностью руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Теоретические основы лидерства и управления коллективом, особенности труда руководителя. Социально-психологические характеристики личности	Управлять самим собой, своей волей, ставить перед коллективом цели и задачи и добиваться их выполнения	Приемами и навыками управления самим собой и другими людьми, способностью жить и работать по определенной системе
ПК-1	Способностью оценивать последствия принимаемых организационно-управленческих решений при организации и проведении практической деятельности в землеустройстве и кадастрах	Методологию принятия управленческих решений с учетом индивидуальных качеств личности, а также профессиональной специфики	Выявлять способности личности к той или иной деятельности, их умение принимать управленческие решения в процессе практической деятельности	Методикой принятия управленческих решений, управления конфликтами, приемами использования скрытых ресурсов личности
ПК-4	Способностью владеть приемами и методами работы с персоналом,	Основные понятия, методы и инструменты работы с	Выявлять основные категории субъектов управленческого труда,	Методикой управления личностью и группой,

	методами оценки качества и результативности труда персонала	персоналом, методы оценки качества труда, ошибки руководства	типологические качества личности, определять формулу психотипа личности	технологией оценки качества и результативности труда, техникой самоменеджмента
--	---	--	---	--

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 1.4 – Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций

Код компетенции	Содержание компетенции и в соответствии с ФГОС ВО	Критерии оценивания компетенции на различных этапах их формирования	Показатели результатов обучения по уровням освоения материала		
			Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
ОК-2	Готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	<b>Знать:</b> -принципы и правила принятия эффективных управленческих решений; -основные способы и методы расстановки приоритетов в нестандартных ситуациях; -закон Парето; - использование принципа 80/20 при организации планирования личного времени.	-иметь представление о процедуре принятия управленческих решений; -основные способы и методы расстановки приоритетов в нестандартных ситуациях; -иметь представление о нестандартных ситуациях; -иметь представление о планировании личного времени.	-хорошо представлять алгоритм принятия управленческих решений; -основные способы и методы расстановки приоритетов в нестандартных ситуациях; -хорошо представлять нестандартные ситуации; -знать закон Парето и другие принципы организации планирования личного времени.	-четко формулировать основные принципы, правила и процедуру принятия управленческих решений в любых условиях; -основные способы и методы расстановки приоритетов в нестандартных ситуациях; -знать весь спектр нестандартных ситуаций; -знать и четко формулировать закон Парето;

					-знать принципы и методы организации планирования личного времени.
		<p><b>Уметь:</b></p> <p>-определять приоритетность долгосрочных целей и текущих задач;</p> <p>-грамотно планировать и распределять рабочие нагрузки;</p> <p>-настроить себя на решение задач, самомотивировать на решение больших трудоемких задач</p>	<p>-выделять приоритеты долгосрочных целей и текущих задач;</p> <p>-уметь планировать и распределять рабочие нагрузки;</p> <p>-настраивать себя на решение текущих задач.</p>	<p>-определять приоритетность долгосрочных целей и текущих задач;</p> <p>-грамотно планировать и распределять рабочие нагрузки;</p> <p>-настроить себя на решение задач, самомотивировать на решение больших трудоемких задач</p>	<p>-определять приоритетность долгосрочных целей и текущих задач на основе построения «дерева целей» и «диаграммы Исикавы»;</p> <p>-грамотно планировать и распределять рабочие нагрузки;</p> <p>-на основе «дерева решений» настроить себя на решение задач, самомотивировать на решение больших трудоемких задач.</p>
		<p><b>Владеть:</b></p> <p>-техникой самоменеджмента;</p> <p>-основными способами и методами расстановки приоритетов в тайм-</p>	<p>-отдельными приемами самоменеджмента;</p> <p>-некоторыми способами расстановки приоритетов в тайм-менеджменте;</p>	<p>-техникой самоменеджмента;</p> <p>-основными способами и методами расстановки приоритетов в тайм-менеджменте;</p>	<p>-владеть и применять технику самоменеджмента в различных жизненных ситуациях;</p> <p>-всем набором</p>



		менеджменте ; -методами управления карьерой, временем, стрессом.	-некоторыми методами управления карьерой, временем, стрессом.	-методами управления карьерой, временем, стрессом.	методов и приемов расстановки приоритетов в тайм-менеджменте ; -комплексом методов управления карьерой, временем, стрессом.
ПК - 4	Способность ю владеть приемами и методами работы с персоналом, методами оценки качества труда, ошибки руководства	Основные понятия, методы и инструменты работы с персоналом, методы оценки качества труда, ошибки руководства	-некоторые инструменты самоменеджмента; -некоторые ошибки руководства; -некоторые приемы техники самоменеджмента.	-основные понятия, методы и инструменты самоменеджмента; -ошибки руководства, затрудняющие процесс принятия решений; -основные приемы техники самоменеджмента.;	-основные понятия, методы и инструменты самоменеджмента, в частности: постановку целей, планирование и выработку альтернативных вариантов, принятие решений, реализацию и организацию принятых решений, контроль; - ошибки руководства; -методы преодоления ошибок руководства; -системное представление техники самоменеджмента.
		<b>Уметь:</b> -выявлять основные категории субъектов	-выявлять основные признаки субъектов управленческо	-выявлять основные категории субъектов управленческ	-четко определять основные категории субъектов

		<p>управленческого труда; -выявлять типологические качества личности; -определять формулу психотипа личности</p>	<p>го труда; -выявлять некоторые типологические качества личности; -определять формулу психотипа личности на основании использования простейших тестов.</p>	<p>ого труда; -выявлять типологические качества личности; -определять формулу психотипа личности на основании использования простых и сложных методов.</p>	<p>управленческого труда; -выявлять типологические качества личности, используя для этого специфические методы; -определять формулу психотипа личности на основании использования всевозможных методов; -уметь использовать формулу психотипа личности в типоведении.</p>
		<p><b>Владеть:</b> -методикой управления личностью и группой; -технологией реализации «концепции лидерства».</p>	<p>-некоторыми способами управления личностью и группой; -отдельными методами реализации «концепции лидерства».</p>	<p>-методикой управления личностью и группой; -технологией реализации «концепции лидерства».</p>	<p>-методикой управления личностью и группой, а также методикой ее внедрения в практику; -технологией реализации «концепции лидерства»; -механизмом внедрения «концепции лидерства».</p>

ОПК-2	Готовностью руководить коллективом в сфере профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	<b>Знать:</b> Теоретические основы лидерства и управления коллективом, особенности труда руководителя. Социально-психологические характеристики личности	-в общих чертах основы управления коллективом, понятие лидерства, особенности управленческого труда, характеристик и личности	-на высоком уровне теоретические концепции лидерства и управления коллективом, особенности труда руководителя и оценивать психологические портреты личности	-глубоко теоретические и практические вопросы лидерства и управления коллективом, специфику управленческого труда и социально-психологические характеристики личности
		<b>Уметь:</b> Управлять самим собой, своей волей, ставить перед коллективом цели и задачи и добиваться их выполнения	Владеть своими эмоциями, быть собранным, целеустремленным, способным ставить задачи перед коллективом и организовывать коллектив на их выполнение	Управлять процессами своей жизнедеятельности, личным временем, волей в процессе решения поставленных перед коллективом задач	Управлять развитием своей личности, своей волей, осуществлять эффективное управление коллективом добиваясь поставленных целей
		<b>Владеть:</b> Приемами и навыками управления самим собой и другими людьми, способностью жить и работать по системе	Основными приемами и навыками управления самим собой и другими людьми, а также искусством самоорганизации	На хорошем уровне техникой самоменеджмента, а также управления другими людьми, способностью жить и работать по системе	На высоком уровне владеть техникой самоменеджмента, управления другими людьми, а также другими методиками самоменеджмента
ПК - 1	Способность оценивать последствия принимаемых организационно-управленческих	<b>Знать:</b> Методологию принятия управленческих решений с учетом индивидуальных качеств	-в общих чертах методологию принятия управленческих решений.	-методологию принятия управленческих решений с учетом индивидуальных качеств личности.	- методологию принятия управленческих решений с учетом индивидуальных качеств

	их решений при организации и проведении практической деятельности в землеустройстве и кадастрах	личности, а также профессиональной специфики			личности, в том числе в кризисных ситуациях.
		<b>Уметь:</b> Выявлять способности личности к той или иной деятельности, их умение принимать управленческие решения в процессе практической деятельности	-в общих чертах выявлять способности личности к принятию управленческих решений	-выявлять способности личности к принятию управленческих решений в сфере землеустройства	Аргументированно - выявлять способности личности к принятию управленческих решений в сфере землеустройства и их последствиям .
		<b>Владеть:</b> Методикой управления конфликтами, приемами использования скрытых ресурсов личности	-методикой управления конфликтами.	-методикой управления конфликтами, приемами использования скрытых ресурсов личности	-методикой управления конфликтами ; - методикой управления стрессом; - приемами использования скрытых ресурсов личности.

Показателями уровня освоенности компетенций на всех этапах их формирования являются:

1-й этап (уровень знаний):

– Умение отвечать на основные вопросы и тесты на уровне понимания сути – удовлетворительно (3).

- Умение грамотно рассуждать по теме задаваемых вопросов – хорошо (4)

- Умение формулировать проблемы по сути задаваемых вопросов – отлично (5)

2-й этап (уровень умений):

- Умение решать простые задачи с незначительными ошибками – удовлетворительно (3).

- Умение решать задачи средней сложности – хорошо (4).

- Умение решать задачи повышенной сложности, самому ставить задачи – отлично (5).

3-й этап (уровень владения навыками):

- Умение формулировать и решать задачи из разных разделов с незначительными ошибками – удовлетворительно (3).

- Умение находить проблемы, решать задачи повышенной сложности – хорошо (4).

- Умение самому ставить задачи, находить недостатки и ошибки в решениях – отлично (5).

На основании приведенных показателей уровня освоенности компетенций на всех этапах их формирования определяется методика оценивания уровня сформированности компетенций в целом по дисциплине:

- оценка «удовлетворительно» ставится студенту, посредством (неплохо – однако имеются серьезные недочеты, результаты удовлетворяют минимальным требованиям) овладевшему элементами компетенций «знать», «уметь», «владеть навыками», то есть проявившему знания, умения и владения по основному программному материалу по дисциплине «Экономическая оценка инвестиций» в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допускающему неточности в соответствующих ответах на экзамене;

- оценка «хорошо» ставится студенту, овладевшему (хорошо – в целом серьезная работа, но с рядом замечаний, очень хорошо – выше среднего уровня, но с некоторыми недочетами) элементами компетенций «знать», «уметь», «владеть навыками», то есть проявившему полные знания, умения и владения по всему программному материалу по дисциплине «Самоменеджмент», освоившему основную рекомендуемую литературу, показавшему стабильный характер знаний, умений, навыков и способному к их самостоятельному применению, обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности;

- оценка «отлично» ставится студенту овладевшему (показавшему блестящие результаты с незначительными недочетами) элементами компетенций «знать», «уметь», «владеть навыками», то есть проявившему глубокие знания, всестороннее умение и владение навыками по всему программному материалу по дисциплине «Самоменеджмент», освоившему основную и дополнительную литературу, показавшему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков.

- оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, не овладевшему (требуется выполнение некоторой дополнительной работы или значительного объема работы, либо повтора курсы в установленном порядке, либо основание для отчисления) элементами компетенций «знать», «уметь», «владеть навыками», то есть допустившему существенные проблемы в знаниях, умениях и навыках по основному программному материалу по дисциплине «Самоменеджмент», допустившему принципиальные ошибки в

соответствующих ответах на экзамене, которые не позволяют ему продолжить обучение без дополнительной подготовки по данной дисциплине;

- оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «удовлетворительно» до «отлично»;
- оценка «не зачтено» соответствует критериям оценки «неудовлетворительно».

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**3.1 Тестовые задания, необходимые для контроля знаний, умений и навыков (характеризующих этапы формирования компетенций ОК-2, ОПК-2, ПК-1, ПК-4) студентов по дисциплине «Самоменеджмент»**

**Деловая игра «Моделирование идеального руководителя»**

**Цель:**

- сформировать у участников игры более точные и правильные представления о факторах управленческого потенциала, обуславливающих успешную управленческую деятельность в вагоноремонтном производстве;
- обучить экспертному методу количественной оценки управленческого потенциала кадров железнодорожного транспорта;
- развить творческое мышление участников игры, способность эффективно взаимодействовать друг с другом при принятии коллективных решений.

**Исходная информация.** Участникам деловой игры «Моделирование идеального руководителя» (МИР) предлагаются: бланк играющего и шкала для оценки факторов управленческого персонала, которые представлены в табл. 4.1 и 4.2.

**Методические рекомендации и порядок проведения деловой игры.** В системе работы с кадрами одной из наиболее сложных и недостаточно разработанных проблем является объективная оценка управленческих кадров. Достоверная оценка руководящих кадров необходима при выдвижении работников в резерв на замещение, повышение квалификации руководителей и специалистов; при выборах на руководящие должности. В настоящее время существует множество подходов к оценке управленческих кадров. Большинство их сводится к количественной оценке деловых и личностных качеств работников управления. При этом оцениваются не результаты деятельности управленческих кадров, а факторы их управленческого потенциала; понимаются не только личностные качества, знания, умения и навыки, но и возможности, благодаря которым успешно определяется управленческая деятельность при ремонте вагонов.

Факторы управленческого потенциала находятся во взаимозависимости и рассматриваются как целостное явление. Руководители и специалисты вагоноремонтного производства, повышающие свою квалификацию, имеют определённое представление о факторах, которые обуславливают успех управленческой деятельности, но у каждого из них эти представления свои, т.е. разные. От правильности этих представлений зависит степень критичности оценки работников подчинённого аппарата управления и потенциал кандидатов, выдвигаемых в резерв на замещение и на руководящие должности.

Итогом деловой игры МИР является построение самими участниками модели идеального руководителя, её коллективное обсуждение и принятие единого решения по рассматриваемой проблеме. Каждый участник игры оценивает по предложенным факторам управленческий потенциал, а также перечень факторов управленческого потенциала, необходимый для идеального руководителя вагоноремонтного предприятия.

Каждая играющая команда (часть учебной группы) путём взаимных консультаций, приводимых аргументов и обоснований вырабатывает общую оценку

факторов управленческого потенциала идеального руководителя предприятия или структурного подразделения.

Участники игры определяют отклонения индивидуальной и групповой оценок от коллективной (эталонной) и подсчитывают сумму этих отклонений.

**Правила игры:** каждый участник деловой игры «МИР» получает два бланка: бланк, в котором представлен перечень факторов управленческого потенциала руководителя и бланк шкал для оценки факторов.

Количественная оценка факторов управленческого потенциала сводится к определению меры каждого фактора, обеспечивающей эффективность управленческой деятельности.

На *первом* этапе каждый участник выполняет самооценку, заполняя графу 3 на бланке игры (табл. 4.1), где представлен перечень фактора потенциала.

На *втором* этапе каждый участник самостоятельно оценивает факторы управленческого потенциала, которыми должен обладать, по его мнению, идеальный руководитель, при этом он заполняет графу 4 бланка участника игры (табл. 4.1), руководствуясь шкалой оценки (табл. 4.2).

На *третьем* этапе учебная группа разбивается на подгруппы по 5–6 человек в зависимости от общего числа играющих в учебной группе, которые в свободном обмене мнениями вырабатывают общую групповую оценку факторов потенциала, заполняя графу 5 бланка участника игры на основе шкалы оценок факторов (табл. 4.2).

На *четвёртом* этапе все участники деловой игры вырабатывают коллективную оценку факторов управленческого потенциала идеального руководителя, которая заносится в графу 6 бланка участника игры (см. табл. 4.1), с учетом величины оценок (см. табл. 4.2).

На *пятом* этапе игры оценивается деятельность участников по суммарной ошибке (отклонению) при индивидуальной и групповой работе.

Индивидуальная и групповая ошибка (отклонение) по каждому оцениваемому фактору определяется как разность оценок по графе 4 и 5, а также графе 5 и 6.

Ошибки (отклонения) суммируются по всем оцениваемым факторам идеального руководителя.

Выигрывает тот игрок или та команда, у которой сумма баллов ошибок (отклонений) минимальна. В итоге деловой игры «МИР» определяется минимальный состав факторов, который позволяет оценить руководящие кадры различных уровней управления.

*Таблица 4.1*

Бланк игры МИР

№ п/п	Оцениваемый фактор	Самооценка	Оценка идеального руководителя		Эталон (коллективная оценка)	Отклонения от эталона оценки	
			индивидуальная	групповая		индивидуальные	групповые
1	Критическое отношение к деятельности, своей деятельности						
2	Учет в руководстве человеческого фактора						
3	Единство слова и дела						
4	Способность творчески осуществлять свою деятельность						
5	Уровень профессионализма в своей деятельности						
6	Желание совершенствовать свои знания, умения, способности						
7	Умение достичь конечных результатов с наименьшими затратами						
8	Нетерпимость к иным суждениям решениям						
9	Способность к восприятию критики						
10	Твёрдость и решительность в своих решениях						
11	Уровень профессиональной памяти						
12	Уровень работоспособности						
13	Отношение к вредным привычкам						
14	Способность к самостоятельной разработке альтернативных решений						
15	Педагогические способности						
16	Чувство юмора						
17	Уровень оптимизма						
18	Отношение к деньгам						
19	Активность в общественной работе						
20	Знание теории управления производством						
21	Знание трудового и хозяйственного законодательства						
22	Знание отраслей экономики производства						
23	Знание основ научной организации труда						
24	Знание организации вагоноремонтного производства						

Окончание табл. 4.1



№ п/п	Оцениваемый фактор	Самооценка	Оценка идеального руководителя		Эталон (коллективная оценка)	Отклонения от эталона оценки	
			индивидуальная	групповая		индивидуальные	групповые
25	Знание техники и технологии производственных процессов при ремонте подвижного состава						
26	Умение организовать коллективное принятие решений						
27	Информированность о событиях в стране и за рубежом						
28	Опыт работы на руководящих должностях						
29	Образование						
30	Возраст						
31	Умение совкусом одеваться						
32	Умение предвидеть социальные и экономические последствия по принятым решениям						
33	Стиль производства						
34	Культура управления производством						
35	Тип характера						
	Суммарное отклонение					ΣА	ΣВ

Таблица 4.2

### Шкалы для оценки факторов управленческого потенциала

Оценка	Оцениваемый фактор				
	Уровень деловых и личностных качеств, знаний, умений, навыков	Образование	Опыт работы на руководящей должности	Возраст (лет)	Подготовка в резерв на замещение
5	Очень высокий	Высшее экономическое + техническое	Стаж руководящей работы 15 лет и выше	22–30	На факультетах организаторов производства при министерствах
4	Высокий	Высшее техническое	Стаж руководящей работы от 10 до 15 лет	31–35	На факультетах повышения квалификации (ФПК) при вузах
3	Средний	Высшее гуманитарное	Стаж руководящей работы от 5 до 10 лет	36–40	В институтах повышения квалификации (ИПК) и их филиалах
2	Низкий	Среднее специальное	Стаж руководящей работы до 5 лет	41–45	Непосредственно на производстве без отрыва от работы
1	Крайне низкий	Среднее	Стаж руководящей работы до 1 года	Больше 45	Нецелесообразно, если подготовки не было (при самооценке выставляется «1»)

**Задание 1** Возьмите чистый лист бумаги, разделите его на две части. В первой колонке напишите все значимые на ваш взгляд события вашей жизни (количество не имеет значения). Напротив каждого события во втором столбике запишите свои личностные качества, которые появились или развились благодаря указанному событию.

**Самоанализ:**

- ✓ Сколько и какие именно управленческие качества вы записали во втором столбике?
- ✓ Часто ли происходили в вашей жизни события, которые позволяли проявлять управленческие качества?
- ✓ Использовали ли вы каждый случай для развития управленческих качеств? ✓ Как можно использовать вашу актуальную жизненную ситуацию для приобретения лидерских навыков?

**Задание 2**

За 10 минут ответьте на вопрос «Кто я?», используя для этого 20 слов. Сосредоточьтесь на понимании самого себя, на своих особенностях, ярких проявлениях, индивидуальных характеристиках.

После выполнения данной работы все ответы классифицируйте на три группы в зависимости от объяснения причин:

«Я» — все происходящее зависит от меня — я прилежно учился в школе, ходил на занятия кружка, учился в институте, много читал, заводил знакомства и т. д.

«Д» — все происходящее зависит от других — то, что я стал умным, заслуга, в основном, моих родителей, которые заставляли меня учиться, покупали интересные книги, водили в театр, брали в интересные поездки, выбрали мне специальность и т. д.

«П» — просто так сложилось — судьба преподнесла мне подарки (хорошая школа, талантливый учитель, умные друзья и т. д.). Чем больше ваших ответов относится к группе «Я», тем выше уровень ваших лидерских притязаний.

**Самоанализ:**

- ✓ Какая из трех групп характеризует позицию руководителя?
- ✓ Отвечает ли полученный вами результат требованиям к современному руководителю? ✓ Что необходимо сделать, чтобы ваша личная позиция соответствовала позиции эффективного руководителя?

**Задание 3** Проанализируйте один день из вашей трудовой деятельности. Составьте подробную опись всех дел, которые вы совершали в течение рабочего дня. Занесите информацию в табл. 9.

**Таблица . Анализ видов деятельности и расхода времени**

№	Вид занятий	Интервал времени (от... и до...)	Продолжительность (мин)	А	Б	В	Г

Проводите немедленную регистрацию, избегайте более поздних записей по памяти (иначе ваша инвентаризация времени будет бесполезна).

Не ограничивайтесь существенным, фиксируйте все виды деятельности.

Поначалу не заполняйте колонки, обозначенные буквами А, Б, В и Г. Они понадобятся при заключительном анализе расхода времени. Заносите в таблицу также все «помехи» или перерывы в работе, которые тормозят или нарушают запланированный или планомерно осуществляемый трудовой процесс: телефонные разговоры и незаявленных посетителей, время, потраченное на ожидание и т. п. (табл. 10).

**Таблица Анализ помех**

№	Вид помехи	Интервал времени (от... и до...)	Продолжительность (мин)	«Автор» помехи	Причина помехи

Фиксируйте все, что отрывает вас от дел, используя условные обозначения:

Н — начальник;

Ко — коллега;

П — подчиненный;

С — секретарь;

Кл — клиент;

Пос — поставщик;

Сем — семья;

Пр — прочие. При заполнении таблицы помните о том, что записывать надо не только внешние помехи, но и те случаи, когда вы сами нарушаете ход своего трудового распорядка (например, во время выполнения важного дела спонтанно хватаете телефонную трубку, так как вам внезапно пришло в голову, что вы срочно должны позвонить товарищу Н!).

#### Задание 4

Постановка цели включает обязательные 12 шагов. Это некий алгоритм, по которому попробуйте достичь цели.

*Шаг 1.* Сформулируйте свою цель в виде желаемого результата и запишите ее на бумаге.

*Шаг 2.* Проанализируйте ее, убедитесь в том, что она не уводит вас в сторону от намеченного конечного результата, а, напротив, приближает к нему.

*Шаг 3.* Конкретизируйте свою цель. В итоге у вас должен получиться четко сформулированный понятный и конкретный результат. Он должен быть понятен не только вам, не только исполнителю, но и окружающим людям. А теперь следует убедиться, что вы и исполнитель одинаково понимаете, что должно получиться в результате, и в каком виде должен быть этот результат?

*Шаг 4.* Создайте некоторую шкалу, с помощью которой вы сможете измерить цель. Убедитесь, что вы четко знаете, по каким критериям вы сможете сделать вывод о ее достижении или не достижении. При этом ответственный исполнитель также должен быть способен измерить цель. В идеале критерии измерения должны быть на каждом этапе достижения цели.

*Шаг 5.* Определите сроки, в которые должен быть достигнут результат. Сроки должны быть четкими. А четкими сроками можно считать только точную дату и время. Это необходимое условие, даже если впоследствии время может измениться. Сроки никогда не определяются фразами — «вчера», «как можно скорее», «к концу недели».

*Шаг 6.* Убедитесь в том, что цель достижима. Что ее результаты можно увидеть в указанный срок и с указанными ресурсами. Если же вероятность этого слишком мала, следует пересмотреть сроки и ресурсы. При необходимости можно найти новую технологию достижения. Но помните, что исполнитель не должен сомневаться в достижимости цели, иначе он просто не будет стараться ее достичь.

*Шаг 7.* Теперь вам следует определить, каким образом достигнутый результат цели может повлиять на другие цели и, естественно, на конечную цель. Другими словами, на этом этапе у вас должно быть четкое понимание для чего и ради чего вы это делаете.

*Шаг 8.* Далее необходимо определить, что именно потребуется для достижения цели, и обеспечить эти ресурсы, а также создать условия, необходимые для процесса.

*Шаг 9.* На этом этапе вам нужно еще раз просмотреть свои записи и убедиться еще раз, что цель действительно стоящая и заслуживает вашего внимания.

*Шаг 10.* Если вы на предыдущий пункт ответили «да», то теперь необходимо помочь исполнителю определить пути достижения результата. Составьте четкий и понятный план достижения цели.

*Шаг 11.* Теперь осталось довести до исполнителя весь алгоритм и убедиться в том, что он принял на себя обязательства по достижению поставленной цели. Если же вы и являетесь этим непосредственным исполнителем, просто внесите сроки в свой календарный план.

*Шаг 12.* Контролируйте выполнение каждого этапа цели.

### Задание 5 Опросник для выявления психотипа личности

1. В каждой из 28 пар выберите утверждение (а) или (б), которое вам больше подходит. Помните, что среди них нет плохих и хороших, правильных, все они равноценны.

2. После выбора варианта оцените его в баллах, исходя из того, что сумма баллов (а) и (б) равна 10. Например, а = 3; б = 7. Старайтесь реже отвечать а = 5 и б = 5.

3. Работайте быстро, подолгу не размышляя над ответами.

Регистрационный лист к опроснику

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Образование, специальность \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

	(а)	(б)		(а)	(б)		(а)	(б)		(а)	(б)
1			2			3			4		
5			6			7			8		
9			10			11			12		
13			14			15			16		
17			18			19			20		
21			22			23			24		
25			26			27			28		
	Е	И		С	Н		Т	Ф		Ж	Р
	Формула										

№	(а)	(б)
1	Заряжение энергией при общении с другими людьми (люблю бывать в компаниях)	Заряжаюсь энергией в спокойной обстановке (люблю круг близких людей)
2	Доверяю тому, что надежно	Доверяю вдохновению и люблю игру ума
3	Решаю проблемы беспристрастно (объективно).	При анализе проблем больше учитываю интересы людей

4	Предпочитаю принимать решения и не менять их потом (однозначно)	Предпочитаю оставлять за собой свободу выбора
5	Обычно говорю громко и решительно	Говорю сдержанно и негромко
6	Одобряю новые идеи только в трех случаях, если они могут использоваться на практике	Одобряю новые идеи только потому, что они новые
7	Ценю логику, справедливость, и честность; предъявляю одинаковые требования ко всем	Ценю сопереживание и гармонию в отношениях; считаю, что правила не всегда нужно жестко соблюдать
8	Ставлю перед собой цель и стремлюсь достичь ее в установленные сроки	Изменяю свою цель по мере получения новой информации
9	Открыт (та) для окружающих	О себе рассказываю немногим избранным
10	Люблю обсуждать факты больше говорю, чем молчу (в семье)	Люблю обсуждать возможности и перспективы
11	Сразу вижу недостатки и резко критикую их	С готовностью выражаю свое одобрение; стараюсь не обижать других
12	Распорядок дня организует мой труд, люблю составлять рабочие графики	Свобода от жестких планов мне необходима, потому что позволяет достичь большего
13	Больше говорю, чем молчу (в семье)	Больше слушаю, чем говорю (в семье)
14	Если бы мог (ла), то посвятил (а) бы жизнь только любимому делу	Люблю осваивать новые специальности, достигнув определенного уровня мастерства в одной
15	Могу производить впечатление жесткого человека	Могу производить впечатления мягкого человека
16	Мои усилия распределяются равномерно	Могу сначала запустить, но потом быстро наверстать упущенное
17	Открыто выражаю свои эмоции	Держу свои восторги при себе
18	Говорю конкретно и обстоятельно	Моя речь чаще образная; пользуюсь сравнениями, аналогиями
19	Считаю, что правда важнее такта	Считаю, что правда и такт важны одинаково
20	В повседневной рутине дел я успокаиваюсь	Повседневная рутина нагоняет скуку
21	Люблю отвечать быстро	Не спешу с ответом
22	Если ничего не ясно, скрупулезно собираю сведения	Если ничего не ясно, полагаюсь на интуицию
23	Считаю, что можно руководствоваться чувствами только тогда, когда они не противоречат логике	Руководствуюсь чувствами, независимо от того, противоречат они логике или нет
24	Плохо переношу суматоху и неразбериху	Трудности – моя стихия
25	Люблю находиться в центре событий	Предпочитаю следить за развитием событий
26	Я практичен	Я изобретателен
27	Мне легче доказать логически	Мне легче убедить, воздействуя эмоционально
28	Мое настроение стабильное и	Я импульсивен (на), а мое настроение

	ровное	часто меняется
--	--------	----------------

### Обработка результатов

1. Запишите полученные результаты в ячейки всех столбцов, просуммируйте их, а итоговые результаты внесите в самые нижние ячейки.

2. Обведите букву (Е или I, S или N, T или F, J или P), которой будет соответствовать наибольшее число из пары. Если числа окажутся равными (а=35; б=35), то выберите левую букву, если вы женщина, и правую – если мужчина.

3. В результате вы получите четыре выделенные буквы. Их сочетание и будет формулой вашего психологического типа.

Пример заполнения опросника

Ф.И.О.: Петрова Ольга Георгиевна

Образование, специальность: \_\_\_\_\_

Дата заполнения: 15.09.19 г.

	<b>(а)</b>	<b>(б)</b>		<b>(а)</b>	<b>(б)</b>		<b>(а)</b>	<b>(б)</b>		<b>(а)</b>	<b>(б)</b>
<b>1</b>	4	6	<b>2</b>	3	7	<b>3</b>	10	0	<b>4</b>	5	5
<b>5</b>	1	9	<b>6</b>	6	4	<b>7</b>	7	3	<b>8</b>	6	4
<b>9</b>	2	8	<b>10</b>	5	5	<b>11</b>	5	5	<b>12</b>	4	6
<b>13</b>	5	5	<b>14</b>	4	6	<b>15</b>	3	7	<b>16</b>	6	4
<b>17</b>	4	6	<b>18</b>	0	10	<b>19</b>	6	4	<b>20</b>	7	3
<b>21</b>	1	9	<b>22</b>	4	6	<b>23</b>	7	3	<b>24</b>	4	6
<b>25</b>	2	10	<b>26</b>	4	6	<b>27</b>	4	6	<b>28</b>	3	7
	17	53		26	44		42	28		35	35
	Е	І		Ѕ	Ѕ		Т	Ѕ		Ѕ	Ѕ
	Формула	І	Ѕ	Т	Ѕ						

Он я	искатель	посредник	энтузиаст	аналитик	наставник	инспектор	маршал	романтик	Предпри- ниматель	хранитель	политик	критик	админи- стратор	гуманист	инициатор	мастер
Новатор	ТО	ДУ	АК	ЗЕ	З	Р	ДЕ	МИ	КВ	КФ	СЭ	ПО	З	Р	РО	ПД
Посредни к	ДУ	ТО	ЗЕ	АК	Р	З	МИ	ДЕ	КФ	КВ	ПО	СЭ	Р	З	ПД	РО
Энтузиаст	АК	ЗЕ	ТО	ДУ	РО	ПД	З	Р	СЭ	ПО	КВ	КФ	ДЕ	МИ	З	Р
Аналитик	ЗЕ	АК	ДУ	ТО	ПД	РО	Р	З	ПО	СЭ	КФ	КВ	МИ	ДЕ	Р	З
Наставни к	З	Р	РО	ПД	ТО	ДУ	АК	ЗЕ	ДЕ	МИ	З	Р	СЭ	ПО	КВ	КФ
Инспекто р	Р	З	ПД	РО	ДУ	ТО	ЗЕ	АК	М И	ДЕ	Р	З	ПО	СЭ	КФ	КВ
Маршал	ДЕ	МИ	З	Р	АК	ЗЕ	ТО	ДУ	З	Р	РО	ПД	КВ	КФ	СЭ	ПО
Романтик	МИ	ДЕ	Р	З	ЗЕ	АК	ДУ	ТО	Р	З	ПД	РО	КФ	КВ	ПО	СЭ
Предпри- ниматель	КВ	КФ	СЭ	ПО	ДЕ	МИ	З	Р	ТО	ДУ	АК	ЗЕ	РО	ПД	З	Р
Хранител ь	КФ	КВ	ПО	СЭ	МИ	ДЕ	Р	З	ДУ	ТО	ЗЕ	АК	ПД	РО	Р	З
Политик	СЭ	ПО	КВ	КФ	З	Р	РО	ПД	АК	ЗЕ	ТО	ДУ	З	Р	ДЕ	МИ
Критик	ПО	СЭ	КФ	КВ	Р	З	ПД	РО	ЗЕ	АК	ДУ	ТО	Р	З	МИ	ДЕ
Админи- Стратор	З	Р	ДЕ	МИ	СЭ	ПО	КВ	КФ	РО	ПД	З	Р	ТО	ДУ	АК	ЗЕ
Гуманист	Р	З	МИ	ДЕ	ПО	СЭ	КФ	КВ	ПД	РО	Р	З	ДУ	ТО	ЗЕ	АК
Инициато р	РО	ПД	З	Р	КВ	КФ	СЭ	ПО	З	Р	ДЕ	МИ	АК	ЗЕ	ТО	ДУ
Мастер	ПД	РО	Р	З	КФ	КВ	ПО	СЭ	Р	З	МИ	ДЕ	ЗЕ	АК	ДУ	ТО

Типология в метафорах и портретах

<p><b>ESTP – Маршал</b>  Девизы:  1. <i>Реализм до мозга костей!</i>  2. <i>Цель оправдывает средства!</i>  3. <i>Давайте возьмемся за дело!</i>  Другие названия психотипа:  1. <i>Антрепренер</i>  2. <i>Легионер</i>  Яркие представители  <b>И. Сталин</b>  <b>И. Кобзон</b></p>	<p><b>ESFP – Плотник</b>  Девизы:  1. <i>Живем ведь только раз!</i>  2. <i>Кто стремится, тот добьется!</i>  3. <i>Не волнуйтесь – будьте счастливы!</i>  Другие названия психотипа:  1. <i>Тамада</i>  2. <i>Массовик</i>  Яркие представители  <b>Б. Ельцин</b>  <b>Н. Михалков</b></p>
<p><b>ETSJ – Администратор</b>  Девизы:  1. <i>Я – хозяин жизни!</i>  2. <i>Обопрись на меня!</i>  3. <i>Бейтесь до конца за свое!</i>  Другие названия психотипа:  1. <i>Управитель</i>  2. <i>Оператор</i>  Яркие представители  <b>С. Ястржембский</b>  <b>Л. Нарусова</b></p>	<p><b>EFSJ – Энтузиаст</b>  Девизы:  1. <i>Я друг для всех и каждого!</i>  2. <i>Будь рядом с тем, кого любишь!</i>  3. <i>Пусть все будет хорошо!</i>  Другие названия психотипа:  1. <i>Торговец (продавец)</i>  2. <i>Игрок</i>  Яркие представители  <b>Ю. Лужков</b>  <b>Н. Мордюкова</b></p>
<p><b>ITSJ – Инспектор</b>  1. <i>Делать то, что должно быть сделано!</i>  2. <i>Любовь – достойная цель!</i>  3. <i>Если договорились, то ничего нельзя менять!</i>  Другие названия психотипа:  1. <i>Инструктор</i>  2. <i>Механик</i>  Яркие представители  <b>А. Вешняков</b>  <b>Л. Филатов</b></p>	<p><b>IFSJ – Хранитель</b>  1. <i>Будь предан своему делу!</i>  2. <i>Служение прежде всего!</i>  3. <i>Клянусь честью исполнять свой долг!</i>  Другие название психотипа:  1. <i>Хранитель традиций (консерватор)</i>  2. <i>Блюститель</i>  Яркие представители  <b>Г. Зюганов</b>  <b>И. Чурикова</b></p>
<p><b>ISTP – Мастер</b>  Девизы:  1. <i>Просто сделайте это!</i>  2. <i>Дела говорят больше, чем слова!</i>  3. <i>Выполнять задание как можно лучше, исходя из имеющихся ресурсов!</i>  Другие названия психотипа:  1. <i>Мастер</i>  2. <i>Дизайнер</i>  Яркие представители  <b>В. Путин</b>  <b>Р. Паулс</b></p>	<p><b>ISFP – Посредник</b>  Девизы:  1. <i>Все вижу, но ни во что не вмешиваюсь.</i>  2. <i>Неужели человек может быть таким непритязательным?</i>  3. <i>Чем я могу вам помочь?</i>  Другие названия психотипа:  1. <i>Художник (дизайнер)</i>  2. <i>Сибарит</i>  Яркие представители  <b>А. Козырев</b>  <b>О. Табаков</b></p>
<p><b>ENTP – Новатор</b>  Девизы:  1. <i>Как все интересно!</i></p>	<p><b>ENFP – Инициатор</b>  Девизы:  1. <i>Результат – люди!</i></p>



<p>2. <i>Результат – это прогресс!</i> 3. <i>Все решает мысль!</i> Другие названия психотипа: 1. <i>Изобретатель</i> 2. <i>Вундеркинд</i> Яркие представители <b>М. Горбачев</b> <b>С. Сорокина</b></p>	<p>2. <i>Слишком большой близости не бывает!</i> 3. <i>Нет ничего невозможного!</i> Другие названия психотипа: 1. <i>Журналист</i> 2. <i>Коммуникатор (психолог)</i> Яркие представители <b>Б. Клинтон</b> <b>Д. Нагиев</b></p>
<p><b>ETNJ – Предприниматель</b> Девизы: 1. <i>Время не ждет!</i> 2. <i>Хороших отношений без лидера быть не может!</i> 3. <i>Все в порядке – я у руля.</i> Другие название психотипа: 1. <i>Фельдмаршал</i> Яркие представители <b>В. Ленин</b> <b>В. Шендерович</b></p>	<p><b>EFNJ – Наставник</b> Девизы: 1. <i>Жизнь – это театр!</i> 2. <i>Отношения – это все!</i> Другие названия психотипа: 1. <i>Педагог</i> 2. <i>Артист</i> Яркие представители <b>В. Жириновский</b> <b>М. Боярский</b></p>
<p><b>ITNJ – Аналитик</b> Девизы: 1. <i>Все можно улучшить!</i> 2. <i>Компетенция + Независимость = Совершенство</i> Другие названия психотипа: 1. <i>Исследователь (ученый)</i> 2. <i>Софист</i> Яркие представители <b>Г. Явлинский</b> <b>И. Смоктуновский</b></p>	<p><b>IFNJ – Гуманист</b> Девизы: 1. <i>Совесть превыше всего!</i> 2. <i>Сердце, разум и дух!</i> Другие названия психотипа: 1. <i>Предсказатель (творец)</i> 2. <i>Психолог</i> Яркие представители С Ковалев В. Шахрин</p>
<p><b>INTR – Критик</b> Девизы: 1. <i>Осмыслите жизнь!</i> 2. <i>В любви важен разум!</i> 3. <i>Все будет хуже, чем вы думаете!</i> Другие названия психотипа: 1. <i>Архитектор</i> 2. <i>Плановик</i> Яркие представители <b>И. Хакамада</b> <b>В. Гафт</b></p>	<p><b>INFP – Романтик</b> Девизы: 1. <i>Благодарная служба обществу!</i> 2. <i>Жизнь должна быть приятной!</i> Другие названия психотипа: 1. <i>Лирик</i> 2. <i>Мечтатель</i> Яркие представители <b>Э Панфилова</b> <b>А. Демьяненко</b></p>

### Тест №1 Выявление лидерских качеств

Необходимо ответить на 50 вопросов. Эти ответы покажут, насколько вы обладаете качеством лидера.

К каждому из вопросов даны два варианта ответ. Выберите и отметьте варианты ответов, устраивающие вас более всего.

1. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания?

а) да;

- б) нет.
2. Считаете ли Вы, что многие из окружающих вас людей занимают более высокое положение – то, которое по праву должны занимать вы?
- а) да;  
б) нет.
3. Испытываете ли вы желание не высказывать своего мнения, находясь на собрании, даже когда это необходимо?
- а) да;  
б) нет.
4. Нравится ли вам руководить вашими сверстниками и другими людьми в процессе какой-либо деятельности?
- а) да;  
б) нет.
5. Испытываете ли вы удовольствие, когда вам удастся переубедить кого-нибудь, заставить его думать так, как думаете вы?
- а) да;  
б) нет.
6. Случается ли, что вас называют нерешительным человеком?
- а) да;  
б) нет.
7. Согласны ли вы с утверждением: «Все самое лучшее в мире сделано небольшое число выдающихся людей»?
- а) да;  
б) нет.
8. Испытываете ли вы необходимость иметь постоянного советчика в делах, которыми приходится заниматься?
- а) да;  
б) нет.
9. Приходилось ли вам терять хладнокровие в беседе с людьми?
- а) да;  
б) нет.
10. Доставляет ли вам удовольствие, когда вы видите, что окружающие побаиваются вас?
- а) да;  
б) нет.
11. Стараетесь ли вы занимать такие место среди людей, которое позволило бы вам контролировать ситуацию и привлекать к себе внимание?
- а) да;  
б) нет.
12. Считаете ли вы, что своей внешностью производите внушительное (импозантное) впечатление?
- а) да;  
б) нет.
13. Являетесь ли вы себя мечтателем?
- а) да;  
б) нет.
14. Теряетесь ли вы, когда вокруг вас оказываются люди, которые с вами решительно не согласны?
- а) да;  
б) нет.
15. Случалось ли вам организовывать работу других людей по вашей инициативе?
- а) да;  
б) нет.

16. Если дело, которым вы занимаетесь, не дает ожидаемого результата, то вы:
- а) вы рады, если ответственность возложат на кого-то другого;
  - б) Стараетесь довести дело до конца.
17. Какое из следующих двух утверждений вы считаете более правильным?
- а) настоящий руководитель должен сам уметь делать любое дело без помощников;
  - б) настоящий руководитель должен уметь только руководить другими людьми.
18. С кем вы предпочитаете работать ?
- а) с людьми покорными, дисциплинированными исполнителями;
  - б) с самостоятельными и независимыми людьми, хорошими специалистами.
19. Стараетесь ли вы избегать горячих дискуссий?
- а) да;
  - б) нет.
20. Часто ли сталкиваетесь с властью, проявляемой родителями и ближайшими родственниками?
- а) да;
  - б) нет.
21. Удастся ли вам в дискуссии привлечь на свою сторону тех, кто раньше с вами был не согласен?
- а) да;
  - б) нет.
22. Представьте такую сцену: во время прогулки с друзьями в лесу вы потеряли дорогу. Приближается вечер и необходимо принять решение. Как вы поступите:
- а) предоставите возможность решить проблему кому –нибудь другому;
  - б) Попытаетесь сами найти выход из создавшегося положения.
23. Есть выражение: «Лучше быть первым в деревне, чем последним в городе». Если бы вы делали выбор, то что бы вы предпочли:
- а)Быть первым в деревне;
  - б)Быть последним в городе.
24. Считаете ли, что вы человек, сильно влияющий на других людей?
- а) да;
  - б) нет.
25. Что вы делаете, если вас постигла неудача?
- а) стараетесь больше никогда не заниматься таким делом, в котором может постичь неудача;
  - б) не обращаете на неудачу внимания и стараетесь добиться намеченной цели.
26. Истинный лидер группы - тот, кто:
- а) имеет развитые способности и умеет делать больше других;
  - б) тот, у кого самый сильный характер.
27. Всегда ли Вы стараетесь понимать и по-настоящему оценить людей?
- а) да;
  - б) нет.
28. Умеете ли вы уважать дисциплину?
- а) да;
  - б) нет.
29. Какой из двух типов руководителей кажется вам более значительным (предпочтительным)?
- а) Тот, который все решает сам;
  - б) Тот, который постоянно советуется.
30. Какой из двух типов руководства, по вашему мнению, является наиболее благоприятным для хорошей работы предприятия?
- а) Коллегиальный тип;
  - б) Авторитарный тип.

31. Часто ли у вас бывает впечатление, что другие используют вас в своих целях?
- а) да;
  - б) нет.
32. Какой из следующих двух описаний больше соответствует вам?
- а) Громкий голос, привлекательные, впечатляющие жесты, за словом в карман не полезет;
  - б) Негромкий голос, не всегда отвечает быстро и по делу, невыразительные жесты, задумчивый взгляд.
33. Допустим, что на собрании у вас есть мнение, противоположное мнению других, но вы уверены в своей правоте. Как вы поступите?
- а) Будете молчать;
  - б) Будете отстаивать свою точку зрения.
34. Называют ли вас человеком, который подчиняет и свои, и чужие интересы только интересам дела?
- а) да;
  - б) нет.
35. Если на вас возложена очень большая ответственность за какое-либо сложное дело, то испытываете ли вы при этом чувство тревоги?
- а) да;
  - б) нет.
36. Что вы предпочли бы в своей профессиональной деятельности?
- а) Работать под руководством хорошего руководителя;
  - б) Работать независимо и самостоятельно.
37. Как вы относитесь к утверждению: «Для того чтобы семейная жизнь была удачной, необходимо, чтобы наиболее важные решения принимал только один из супругов»?
- а) Согласен.
  - б) Не согласен.
38. Случалось ли вам покупать что-то под влиянием мнения других, хотя вы сами не испытывали необходимости в этой покупке?
- а) да;
  - б) нет.
39. Считаете ли вы, что ваши организаторские способности выше средних?
- а) да;
  - б) нет.
40. Как вы обычно ведете себя, столкнувшись с трудностями?
- а) Теряетесь.
  - б) у вас повышается активность, и вы стараетесь преодолеть трудности.
41. Часто ли вы делаете людям замечания, когда они их заслуживают?
- а) да;
  - б) нет.
42. Считаете ли вы, что обладаете сильной нервной системой?
- а) да;
  - б) нет.
43. Как вы поступите, если вам предстоит что-то изменить в обстановке или в людях?
- а) Начнете это делать немедленно.
  - б) будете делать все медленно, взвешенно и продуманно до мелочей.
44. Сумеете ли вы прервать слишком болтливого собеседника, если это необходимо?
- а) да;
  - б) нет.
45. Согласны ли вы с таким утверждением: «Для того чтобы быть счастливым человеком, надо жить незаметно для окружающих»?
- а) да;
  - б) нет.

46. Считаете ли вы, что у каждого человека есть способности и он благодаря им должен сделать что-то выдающееся?

- а) да;
- б) нет.

47. Кем вам хотелось бы стать?

- а) Известным художником, композитором, поэтом и т.д.
- б) известным политическим или религиозным деятелем

48. Какую музыку вам приятней слушать?

- а) торжественную, громкую;
- б) тихую, лирическую.

49. Испытываете ли вы чувство волнение при встрече с важными и влиятельными людьми, занимающими в обществе высокое положение?

- а) да;
- б) нет.

50. Встречали ли вы человека с более сильной волей, чем ваша?

- а) да;
- б) нет.

#### **Оценка результатов и выводы.**

В таблице даны ключевые ответы. Сравните свои варианты ответов с данными в таблице. За совпадение с вариантом ответа, находящимся в левой колонке, вы получаете 1 балл, за совпадение с вариантом ответа, находящимся в правой колонке, - 0 баллов.

Максимальная сумма баллов, которую можно набрать в данном тесте 50.

По полученной сумме баллов определяется уровень развития у испытуемого лидерских качеств.

#### **Ключ к методике выявления лидерских качеств личности**

<b>номер вопроса</b>	<b>Выбираемый вариант ответа</b>		<b>номер вопроса</b>	<b>Выбираемый вариант ответа</b>	
<b>1</b>	А	Б	<b>26</b>	А	Б
<b>2</b>	А	Б	<b>27</b>	А	Б
<b>3</b>	Б	А	<b>28</b>	Б	А
<b>4</b>	А	Б	<b>29</b>	Б	А
<b>5</b>	А	Б	<b>30</b>	Б	А
<b>6</b>	Б	А	<b>31</b>	Б	А
<b>7</b>	А	Б	<b>32</b>	А	Б
<b>8</b>	Б	А	<b>33</b>	Б	А
<b>9</b>	Б	А	<b>34</b>	А	Б
<b>10</b>	А	Б	<b>35</b>	Б	А
<b>11</b>	А	Б	<b>36</b>	Б	А
<b>12</b>	А	Б	<b>37</b>	А	Б
<b>13</b>	Б	А	<b>38</b>	Б	А
<b>14</b>	Б	А	<b>39</b>	А	Б
<b>15</b>	А	Б	<b>40</b>	Б	А
<b>16</b>	Б	А	<b>41</b>	А	Б
<b>17</b>	Б	А	<b>42</b>	А	Б
<b>18</b>	Б	А	<b>43</b>	А	Б
<b>19</b>	Б	А	<b>44</b>	А	Б
<b>20</b>	А	Б	<b>45</b>	Б	А

21	А	Б	46	А	Б
22	Б	А	47	Б	А
23	А	Б	48	А	Б
24	А	Б	49	Б	А
25	Б	А	50	Б	А

Если вы набрали сумму в 40 баллов, то качества лидера у вас выражены очень сильно.

Если вы набрали от 35 до 39 баллов, то качество лидера выражены сильно. При сумме баллов в пределах от 25 до 34 баллов лидерские качества выражены средне.

Если сумма набранных баллов в пределах от 10 до 24, то качества лидера выражены слабо.

Если сумма меньше 10 баллов, то лидерские качества выражены очень слабо

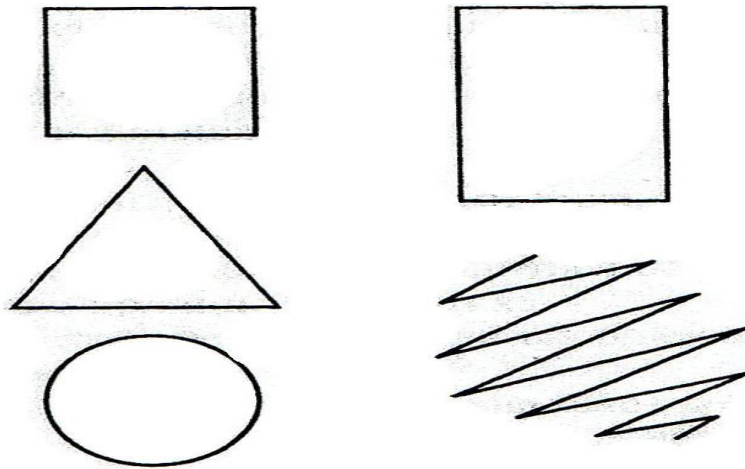
### **Тест №2 Методика диагностики личности с помощью психометрического теста С. Деллингера (Адаптация Г.И. Колесниковой)**

Инструкция и ход исследования

Взгляните на следующие фигуры:

Выберите из них ту, которая вам больше всего понравится. Запишите ее название под

### **ПСИХОМЕТРИЧЕСКИЙ БЛАНК**



номером 1. Внимательно посмотрите на остальные фигуры. Расположите их в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами.

Интерпретация результата

Та фигура, которую вы поместили на первое место, - это ваша основная фигура, или субъективная форма. Она дает возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения.

Остальные четыре фигуры - те нюансы, которые могут окрашивать ведущую мелодию вашего поведения.

Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым представляет для вас наибольшие трудности.

Однако может оказаться, что вам не понравилась полностью ни одна фигура. Это означает, что ваша характеристика складывается из комбинации двух или даже трех форм.

Краткие психологические характеристики соответствующих форм личности

## КВАДРАТ

**Мышление.** Квадрат - фигура линейная, и следовательно, вы, вероятнее всего, относитесь к «левополушарным» мыслителям: тем, кто перерабатывает данные в последовательном, а нелинейном формате. Они «вычисляют результат», а не догадываются о нем. Кроме того, левополушарность проявляется в повышенной внимательности к деталям, подробностям, порядку и предсказуемости. Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам, и это позволяет выдать им необходимую информацию моментально. Поэтому они заслуженно славятся, по крайней мере в своей области, эрудитами.

**Эмоциональная сфера.** Им по душе распланированная жизнь. Изменение привычного хода событий выводит их из состояния душевного равновесия. Они постоянно стремятся к «упорядочиванию\* мира, людей и вещей.

**Работа.** Люди, выбравшие квадрат, - неутомимые труженики. Их основные качества: трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы. А выносливость, терпение и методичность, как правило, делают их высококлассными специалистами в любой области, в которой они реализовывают себя. Этому способствует и неутолимая, постоянно удовлетворяемая потребность в информации.

**Организаторские способности.** Качества, которыми обладают те, кто отдал предпочтение квадрату, способствуют тому, что они могут стать хорошими специалистами — техниками, отличными администраторами, но редко хорошими менеджерами.

Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишает их оперативности, а аккуратность и стремление к соблюдению правил могут буквально парализовать сказываться на активности.

**Отношения в коллективе.** Межличностные отношения. Свойственные этим людям рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают им быстро устанавливать контакты с другими людьми, однако, установив их однажды, они превращают их в долгие и надежные.

**Творческий потенциал,** как правило, реализуется в области технических и естественных наук.

## ТРЕУГОЛЬНИК

**Мышление.** Треугольники относятся к линейным формам, и в тенденции люди, выбравшие треугольник, являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуации. Однако в противоположность тем, кто предпочел квадрат (они ориентированы на детали), остановившиеся на треугольнике сосредотачиваются на сути проблемы, на главном. У них развита прагматическая ориентация, которая и направляет мыслительный анализ, ограничивая его поиском эффективного решения проблемы в данных конкретных условиях.

**Эмоциональная сфера.** Основной характерной особенностью людей, истинных почитателей треугольника, является способность концентрироваться на главной цели. Это энергичные и сильные личности. В тесте Люшера они часто предпочитают зеленый цвет и рисуют елку, когда их просят нарисовать дерево.

**Работа.** Это уверенные люди, которые хотят быть правыми во всем. Потребность быть правыми и потребность управлять положением дел, решать и за себя, и, по возможности, за других делает их личностями, постоянно соперничающими и конкурирующими с другими. Они с большим трудом признают свои ошибки, не любят менять свои решения. Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, вследствие чего часто бывают категоричны, не признавая возражений. Они также отличаются высокой степенью обучаемости, но только тому, что соответствует их прагматической ориентации и способствует, с их точки зрения, достижению главной цели.

**Организаторские способности.** Эти люди честолюбивы. Если делом чести для тех, кто предпочитает квадрат, является достижение высшего качества выполняемой работы, то

выбравшие треугольник стремятся достичь значительного положения, приобрести высокий статус, иначе говоря - сделать карьеру. Из них получаются отличные менеджеры. Отношения в коллективе. Межличностные отношения. Треугольник символизирует лидерство, и многие выбравшие эту форму считают это своим предназначением. Главное их отрицательное качество — сильный эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм, заставляя все и всех вращаться вокруг себя.

Творческий потенциал приносится в жертву карьере, лидерству и прагматичности.

## ПРЯМОУГОЛЬНИК

Мышление. Поскольку прямоугольник символизирует изменение и является переходным состоянием, стиль мышления людей, остановивших на нем свое внимание, сохраняется исходя из основной фигуры. Такие люди отличаются снижением критичности мышления, вследствие чего появляются чрезмерная доверчивость, внушаемость, поэтому ими легко манипулировать.

Эмоциональная сфера, работа. Прямоугольник символизирует временную форму личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные образом жизни, который они ведут в настоящий момент, поэтому они заняты поисками иного, лучшего. Причины такого состояния могут быть самыми разными, но у них есть общее основание— потребность в изменениях существующей ситуации.

Основное психическое состояние людей, выбравших прямоугольник, — осознаваемое или неосознаваемое замешательство и запутанность в проблемах, а также неопределенность в отношении себя и своих отношениях с окружающими на данный момент времени. Наиболее характерными чертами этого периода являются непоследовательность и непредсказуемость поведения в течение всего переходного периода. Имеют, как правило, низкую самооценку. Стремятся стать лучше, ищут новых отношений, новый стиль жизни, методы работы или работу.

Организаторские способности. Отношения в коллективе. Межличностные отношения. Быстрые, крутые и непредсказуемые изменения в поведении этих людей обычно смущают и настораживают, и другие люди, интерпретируя человека в таком периоде как «человека без стержня», в большинстве случаев сознательно уклоняются от контактов с ним.

А тем в данной ситуации общение с другими людьми необходимо, и в этом заключается одна из сложностей этого периода.

Творческий потенциал. Однако в этот период ярко проявляются такие качества, как любознательность, пылливость, живой интерес ко всему происходящему, смелость. Кроме того, они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления, жизни и легко усваивают все новое.

## КРУГ

Мышление. Круг — нелинейная форма, и те, кто идентифицирует себя с кругом, скорее относятся к «правополушарным» мыслителям. «Правополушарное» мышление отличается образностью, интуитивностью, эмоциональностью. Оно скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации осуществляется не в последовательном формате, а мозаично, с пропусками отдельных звеньев. Однако это не означает, что такие люди не в ладах с логикой. Просто они мыслят неформально. Главные черты в их мышлении — ориентация на субъективные факторы проблемы: ценности, оценки, чувства и стремление найти общее даже в противоположных позициях.

Эмоциональная сфера. Круг, являясь мифологическим символом гармонии, проявляет себя как самая доброжелательная из пяти форм. Те, кто его выбирает, искренне заинтересованы прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для них — люди.



Работа. Организаторские способности. Люди, предпочитающие круг, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса.

Это объясняется тем, что они делают акцент на отношениях, людях, а не на результате, деле. Пытаясь сохранить мир, они почти всегда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения. Для таких людей одной из самых тяжелых ситуаций является межличностный конфликт, и поэтому они любой ценой стремятся к миру во имя мира, и часто это происходит в ущерб интересам дела. Кроме того, они вообще не отличаются особой решительностью, и поэтому часто не могут подать себя должным образом. Люди, выбравшие треугольник, как правило, легко берут над ними верх, но те, кто отдал предпочтение кругу, не особо беспокоятся, в чьих руках находится власть.

Отношения в коллективе. Межличностные отношения. Люди, идентифицирующие себя с кругом, — прирожденные психологи. Они великолепно «читают» людей и легко распознают их самые потаенные стороны. Однако часто это слабые организаторы — им не хватает «левополушарных» навыков своих «линейных братьев». Их роль в коллективе — роль своеобразного «клея», который скрепляет семью, рабочий коллектив, т.е. они выполняют роль стабилизатора группы. Эти люди — одни из лучших коммуникаторов, поскольку это — лучшие слушатели, так как обладают высокой чувствительностью и способностью сопереживать. Они «болеют» за свои коллектив и популярны среди коллег по работе. В одном люди, выбравшие круг, проявляют твердость — в вопросах морали и справедливости.

Творческий потенциал, часто довольно высокий, может не реализовываться из конформности и ориентированности на сохранение отношений.

## ЗИГЗАГ

Мышление. Люди, предпочитающие зигзаг, как правило, относятся к истинным «правополушарным» мыслителям, инакомыслящим. Им, как и тем, кто выбрал круг, только еще в большей степени, свойственны интуитивность, образность, мозаичность, интегративность. Строгая, последовательная дедукция не их стиль. Мысль таких людей делает отчаянные прыжки от «а» к «я», поэтому многим «левополушарным» их трудно понять, поскольку «правополушарное» мышление не фиксируется на деталях и, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Их доминирующим стилем мышления чаще всего является синтетический стиль.

Эмоциональная сфера. Такие люди самые возбудимые из пяти фигур: несдержанны, экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им реализовывать свои идеи в жизни. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей и не слишком настойчивы

в достижении поставленной цели, поскольку практически всегда теряют к ней интерес после того, как построена целостная абстрактная система, — абстракции для них так же реальны, а может, и более, чем мир материальный. Они обычно имеют развитое эстетическое чувство и являются идеалистами, отличаясь от прочих людей наивностью и непрактичностью.

Работа. Организаторские способности. Отношения в коллективе. Межличностные отношения. В отличие от людей, выбравших круг, люди, идентифицирующие себя с зигзагом, не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а заострением конфликта идей, в результате чего происходит построение новой концепции, в которой этот конфликт и «снимается». Они не могут трудиться в структурированных ситуациях. Им нужна непредсказуемость, вариативность. Четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы их раздражают и вгоняют в уныние. Они не могут работать в группе. Как воздух им нужна независимость в работе и высокий уровень стимуляции на рабочем месте, как материальной, так и эмоциональной. Для них они равнозначны. Когда эти люди

оказываются в подобной ситуации, то «оживают» и начинают выполнять свое главное предназначение — генерировать новые идеи. Они отличаются ироничным складом ума и, обладая остроумием, могут быть весьма язвительны.

Творческий потенциал. Зигзаг, являясь единственной разомкнутой фигурой, символизирует творчество, и люди, однозначно выбирающие его, обладают наиболее высоким творческим потенциалом.

### Тест №3 Подверженность стрессу

#### Вопросов: 18

Однозначно ответить на вопрос, подвержены ли вы стрессу, сложно, во всяком случае, это удел опытного психолога. Но все же есть бесспорные признаки, по которым можно самостоятельно оценить собственное состояние.

Возможные варианты ответов на предлагаемые вопросы:

1 балл- почти никогда,

2 балла- редко,

3 балла- часто,

4 балла- почти всегда.

1. Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?
2. Нервничаете ли, если приходится чего-либо ждать?
3. Краснеете ли, когда испытываете неловкость?
4. Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?
5. Вы спокойно воспринимаете критику или она выводит вас из себя?
6. Если вас толкнут в трамвае, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное?
7. Постоянно ли вы чем-то занимаетесь, все ли ваше время заполнено какой-либо деятельностью?
8. Свойственна ли вам пунктуальность?
9. Умеете ли вы выслушивать других?
10. Страдаете ли отсутствием аппетита?
11. Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?
12. Кружится ли у вас по утрам голова?
13. Испытываете ли вы усталость после продолжительного сна?
14. Легко ли вы засыпаете?
15. Вас беспокоит ваше сердце?
16. Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?
17. Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя - покачиваете ногой?
18. Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?
19. Считаете ли вы себя лучше многих других (хотя никто этого не замечает)?
20. Придерживаетесь ли вы на диете?

#### Подсчет результатов.

Суммируйте полученные баллы и посмотрите, как психологи оценивают ваше состояние.

#### До 30 баллов

Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые вам преподносит жизнь, не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием.

#### От 31 до 45 баллов

Для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессам как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном

(хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

#### **От 46 до 60 баллов**

Ваша жизнь - непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Если вы и добьетесь успеха на личном фронте или в профессиональном отношении, то вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от своих планов.

#### **Более 60 баллов**

Вы напоминаете шофера, который одновременно жмет и на 'газ', и на 'тормоз'. Испытываемый стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Измените свою жизнь хотя бы в какой-то степени.

### **Тест № 4 Для вас здоровье – богатство?**

1. Соблюдаете ли вы диету?
  - 1) Да. Стойко, как буддийский монах или супермодель (2 балла)
  - 2) Не видите в этом нужды — у вас все в норме (1)
  - 3) На свете столько разных вкусовостей, что вы не в силах отказаться от них (0)
2. Способны ли вы регулярно заниматься спортом — хотя бы раз в неделю?
  - 1) Да, если заключите выгодное пари по этому поводу(1)
  - 2) Нет, ваш образ жизни не дает вам совершить такой подвиг (0)
  - 3) А вы так и поступаете в свое удовольствие (2)
3. Есть ли у вас склонность к праздному ничегонеделанию?
  - 1) Да. Вы предаетесь ему при каждом удобном случае (0)
  - 2) Склонность-то есть. Да возможностей нет (1)
  - 3) Нет. Вы ловите кайф от активного образа жизни (2)
4. Что вы делаете, чтобы держать себя в форме?
  - 1) Специально — ничего. Ваш принцип — жить, не напрягая себя (0)
  - 2) Регулярно занимаетесь спортом, правильно питаетесь и стараетесь поменьше нервничать (2)
  - 3) Время от времени делаете зарядку (1)
5. Как вы относитесь к людям, заботящимся о своем здоровье?
  - 1) Зря они отказывают себе во многих удовольствиях жизни!(1)
  - 2) Они мудры и целеустремленны (2)
  - 3) Они достойны уважения, но вам так поступать не под силу (0)

Результаты. 8-10 баллов. Вы делаете все, чтобы сохранить свое здоровье и достигнуть физической и психологической гармонии, и это вам вполне удается.

4-7 баллов. Иногда вы пытаетесь вести здоровый образ жизни, но из-за непоследовательности и недостатка воли ваши планы часто идут насмарку ( помните: заняться собою никогда не поздно, и чем раньше вы «возьмете себя за шиворот», тем лучше.

3 балла и менее. Похоже, вы заботитесь о своем здоровье не больше, чем о прошлогоднем снеге ( задумайтесь над этим сейчас, иначе в будущем организм оплатит вам хворями и болячками).

### **Тест № 5 Как вы относитесь к своему здоровью?**

Глубоко ошибается тот, кто считает, что о своем здоровье должны заботиться только люди среднего возраста и пожилые. Человек должен беречь свое здоровье с молодости, иначе старость он встретит далеко не в лучшей форме. Гармонично развитый

человек должен быть спортивным, подтянутым. Не случайно древние говорили: «В здоровом теле — здоровый дух».

1. Считается, что нормальный режим питания — это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у вас?
  - 1) именно такой, к тому же едите много овощей и фруктов;
  - 2) иногда бывает, что обходитесь без завтрака или обеда;
  - 3) вообще не придерживаетесь никакого режима.
2. Курите ли вы?
  - 1) Нет
  - 2) Да, но 1-2 сигареты в день
  - 3) Во целой пачке в день
3. Употребляете ли вы спиртное?
  - 1) нет;
  - 2) иногда выпиваете с приятелями или дома;
  - 3) пьете довольно часто, бывает, что и без повода, среди бела дня.
4. Пьете ли вы кофе?
  - 1) очень редко;
  - 2) Да, но не больше 1-2 чашек в день
  - 3) не можете обойтись без кофе, пьете его очень много.
5. Регулярно ли вы делаете зарядку?
  - 1) да, для вас это необходимо;
  - 2) хотели бы делать, но не всегда удается себя заставить;
  - 3) нет, не делаете.
6. Вам доставляет удовольствие ваша работа?
  - 1) да, вы идете на работу обычно с удовольствием;
  - 2) работа вас, в общем-то, устраивает;
  - 3) вы работаете без особой охоты.
7. Принимаете ли вы какие-то лекарства?
  - 1) нет;
  - 2) только при острой необходимости;
  - 3) да, принимаете почти каждый день.
8. Страдаете ли вы от какого-то хронического заболевания?
  - 1) нет;
  - 2) затрудняюсь ответить;
  - 3) да.
9. Используете ли вы хотя бы один выходной день в неделю для физической работы, туризма, занятия спортом?
  - 1) да, а иногда и оба дня;
  - 2) да, но только когда есть возможность;
  - 3) нет.
10. Удачен ли ваш брак?
  - 1) Да
  - 2) Не совсем
  - 3) Нет
11. Удовлетворяет вас ваша интимная жизнь?
  - 1) Да

- 2) Не совсем
  - 3) Нет
12. Как вы предпочитаете проводить свой отпуск?
- 1) активно занимаясь спортом
  - 2) в приятной, веселой компании;
  - 3) вы еще не использовали отпуск за прошлый год
13. Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас на работе или дома?
- 1) Нет
  - 2) да, но вы стараетесь избежать этого
  - 3) да
14. Есть ли у вас чувство юмора?
- 1) ваши близкие и друзья говорят, что есть
  - 2) вы цените людей, у которых оно есть, и вам приятно их общество;
  - 3) нет

Подсчет результатов: «Цена» ответов: 1- 4 балла, 2- 2 балла, 3- 1 балл.

#### **От 38 до 56 баллов**

У вас есть все шансы дожить до ста лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у вас хорошее самочувствие. Если вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность, активность до глубокой старости... Будьте только внимательны при переходе улиц! Но подумайте, не слишком ли много сил вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме. Не лишаете ли вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

#### **От 19 до 37 баллов**

Чашечка кофе - необязательный атрибут для приятной беседы... У вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают вашу жизнь разнообразной. Но подумайте, не будут ли некоторые ваши привычки с годами иметь последствия для вашего здоровья? Пересмотрите ваш образ жизни, взвесьте, достаточно ли вы занимаетесь спортом, не слишком ли увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь, приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе...

#### **От 0 до 18 баллов**

Ваше здоровье зависит прежде всего от вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетесь на ваше здоровье или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если вы пока не бегаете по врачам, то это 'заслуга' только вашего крепкого организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

#### **Тест № 6: Оцените свои нервы**

1. Вы находитесь в компании человека, который напряжен и нервничает. Передается ли вам его настроение?
  - 1) Сочувствую лишь близким и друзьям (2)
  - 2) Нет - своих проблем хватает. (1)
  - 3) Буду переживать не меньше его.(3)
2. Вы опоздали на важное совещание, причем пропустили выступление начальника. Что вы чувствуете в этот момент?
  - 1) Какое счастье, что я не слышал эту "бредятину" уже в сотый раз!(1)
  - 2) Лучше не входить - а то прибьет. (3)

- 3) Неловко как-то получилось - вдруг босс обидится.(2)
3. Когда вы уезжаете в другой город, то приходите на вокзал...
  - 1) За несколько часов до отхода поезда - лучше уж на вокзале посижу, но зато первым займу свою полку. (3)
  - 2) Минута в минуту - "без меня поезд еще ни разу не уходил".(1)
  - 3) Где-то за полчаса - как раз когда состав подают к перрону.(2)
4. Вздрагиваете ли вы, когда звонит телефон?
  - 1) А мне "фиолетово" - все равно трубку брать не буду.(2)
  - 2) Дрожу, как осиноый лист, от любого звука.(3)
  - 3) Во время звонка не дрогнет ни один мускул. (1)
5. Легко ли вы засыпаете на новом месте?
  - 1) Никаких проблем - хоть на скамейке в саду. (1)
  - 2) Смотря с кем. (2)
  - 3) В чужой постели сплю как на иголках.(3)

Подсчет результатов. «Цена» ответов приведена при них в скобках

**От 12 до 15 баллов**

Все у вас запущено! Нервишки лечить надо, а то скоро психом станете.

**От 7 до 11 баллов**

Вы точно знаете, что не только честь надо беречь смолodu, но и нервы. Эмоции вы расходуете очень рационально.

6 баллов и менее. Нервы у вас, похоже, стальные, и вынести вас из себя невозможно.

#### **Тест № 7. Оптимист вы или пессимист**

Проанализируйте последние события вашей жизни. И подумайте, что вам свойственно - впадать в уныние или оставаться всегда жизнерадостным?

Определите это, ответив на вопросы теста.

1. Если вы совсем недавно познакомились с человеком, то...
  - а. Ведете приятную беседу.
  - б. Настороженно слушаете.
  - в. С интересом наблюдаете
2. Критически разглядывая свою фигуру в зеркале, вы думаете:
  - а. Пора заняться бегом.
  - б. Ну что за душка
  - в. Как ужасно я выгляжу.
3. Если вам снятся какие-то сны, то они обычно бывают:
  - а. Приятные и красочные.
  - б. Непонятные.
  - в. Веселые.
4. Если предстоящее дело рискованно и возможна неудача, в предпочтете:
  - а. Положитесь на судьбу
  - б. Откажетесь от него.
  - в. Рискнете
5. Вы ждете гостей, а именинный пирог сгорел, как вы поступите?
  - а. Расстроитесь до слез.
  - б. Посмеетесь над этим.
  - в. Придумаете замену.
6. Самое первое, о чем вы думаете, просыпаясь каждый день по утрам:

- а. О неприятностях.
  - б. О погоде.
  - в. О приятных хлопотах.
7. Отвечая на вопрос, какие цвета вы любите, вы скорее всего назовете:
- а. Красный, синий
  - б. Зеленый, желтый
  - в. Серый, черный
8. Как вы себя чувствуете, когда терпите неудачу в игре?
- а. Прихожу в отчаяние.
  - б. Расстраиваюсь, но не сильно.
  - в. Не унываю, ведь это игра!
9. Приготовить и съесть завтрак дело привычное. Для вас завтрак - это:
- а. Постоянная спешка.
  - б. Приятный ритуал.
  - в. Возможность почитать газету.
10. Как вы себя ведете, когда на вас пристально смотрят?
- а. Дружелюбно улыбаюсь.
  - б. Не обращаю внимания.
  - в. Раздраженно отворачиваюсь.

Подсчет результатов.

Вариант ответа	Начисляемые баллы по номерам вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	5	3	5	2	1	1	5	1	1	5
б	1	5	3	1	5	3	3	3	5	3
в	3	1	1	5	3	5	1	5	3	1

От 10 до 22 баллов. Вас что-то беспокоит и тревожит, мешает радоваться положительными моментами в жизни. Одна из причин, возможно, - излишняя драматизация некоторых жизненных ситуаций. Постарайтесь немного взбодриться. Не преувеличивайте своих несчастий, относитесь к жизни по-философски. Вспомните о людях, которые страдают больше, чем вы, но не теряют присутствия духа и добиваются успеха.

От 23 до 35. Вы - реалист, правильно оцениваете себя и свои возможности. Ошибки... ну что ж, с кем не бывает. Просто их нужно учитывать и не повторять вновь. Вам не свойственны уныние и меланхолия.

От 36 до 50 баллов. Вы жизнерадостный человек, не склонный к грусти и отчаянию. Вас радует жизнь и все, что происходит с вами. Вам интересно общаться с людьми, заниматься любимым делом, шутить и не унывать. Эти качества притягивают к вам окружающих, хотя некоторые считают вас легкомысленным человеком.

### Тест № 8 Коммуникабельны ли Вы?

Ответьте на следующие вопросы, используя три варианта ответов: «да», «нет» или «иногда».

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбывает ли вас ее ожидание из колеи?
2. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?
3. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании или тому подобном мероприятии?

4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос?).
7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть 100 рублей, которые занял несколько дней назад.
9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассержено отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не станете вступать с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, в библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочтете ли вы отказаться от своего намерения купить (получить) что-либо или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?
12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете? Так ли это?
14. Услышав где-либо высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступать в спор?
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

#### **Подведение итогов.**

Подсчитайте общее количество баллов, которое вы набрали, используя ключ. Варианты ответов оцениваются: «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0. Оцените свой результат.

- **30 – 32 балла.** Вы явно не коммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше всего вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь стать общительнее, контролируйте себя.

- **25 – 29 баллов.** Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество и поэтому у вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергает вас в панику, то надолго выходит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством. В вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

- **19 – 24 балла.** Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

- **14 – 10 баллов.** У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время вы не любите шумных кампаний, экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.



- **9 – 13 баллов.** Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что нередко вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам не достает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы можете заставить себя не отступать.

- **4 – 8 баллов.** Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской и сомнением. Задумайтесь над этими фактами.

- **3 и менее баллов.** Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду трудно с вами. Да, вам надо поработать над собой и своим характером. Прежде всего воспитывайте в себе терпение и сдержанность, уважительно относитесь к людям; наконец, подумайте и о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

### Тест № 9 Умеете ли вы слушать собеседника

Ниже приводятся 10 вопросов, ответы на которые помогут вам узнать, так ли это. «Цена» ответов: *всегда*- 4 балла, *часто*- 3 балла, *иногда*- 2 балла, *никогда*- 1 балл.

1. Даете ли Вы собеседнику возможность высказаться?
2. Обращаете ли Вы внимание на подтекст высказывания?
3. Стараетесь ли Вы запоминать услышанное?
4. Обращаете ли Вы внимание на главное в сообщении?
5. Выделяете ли Вы в сообщении основные факты?
6. Обращаете ли Вы внимание собеседника на выводы из его сообщения?
7. Стараетесь ли Вы уклоняться от неприятных вопросов?
8. Сдерживаете ли Вы раздражение, когда слышите противоположную точку зрения?
9. Стараетесь ли Вы удерживать внимание собеседника?
10. Охотно ли беседуют с Вами?

Результаты. Оценка вашего умения слушать: **32 и более баллов**- отлично; **27-31 балл**- хорошо; **22-26 баллов**- посредственно; **менее 22 баллов**- плохо.

### Тест № 10. Хороший ли вы собеседник

Отметьте ситуации, которые вызывают у вас неудовлетворенность или досаду и раздражение при беседе с любым человеком: будь то ваш товарищ, сослуживец, непосредственный начальник, руководитель или просто случайный собеседник.

Ситуация	Ситуация, вызывающая досаду
Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть, что сказать, но нет возможности вставить слово	
Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы	
Собеседник никогда не смотрит мне в лицо во время	

разговора, и я не уверен, слушает ли он меня	
Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени	
Собеседник постоянно суетится, карандаш, бумага занимает его больше, чем мои слова	
Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство недовольства и тревоги	
Собеседник всегда отвлекает меня вопросами и комментариями	
Что бы я не высказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл	
Собеседник всегда старается опровергнуть меня	
Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание	
Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться	
Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал	
Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться	
Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним: играет сигаретой, протирает стекла очков и т.д., и я уверен, что он при этом невнимателен	
Собеседник делает выводы за меня	
Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование	
Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая	
Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это беспокоит меня	
Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же	
Когда я говорю о серьезном, то собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты	
Собеседник часто смотрит на часы во время разговора	
Собеседник я захожу в кабинет, он бросает свои дела и все внимание обращает на меня	
Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-то важное	
Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним	
Любое его высказывание завершается вопросом: "Вы тоже так думаете?" или "Вы несогласны?"	

Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих у вас досаду и раздражение.

**70—100%.** Вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

**40—70%.** Вам присущи некоторые недостатки. Вы критично относитесь к высказываниям. Вам еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника. Избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на манере говорить, не при-творяйтесь, не ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

**10—40%.** Вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль

полностью, приспособляйте свой темп мышления к его речи, можете быть уверены, что общаться с вами будет еще приятнее.

**0—10%.** Вы отличный собеседник. Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

### Тест № 11. Общительный ли вы человек

1. Если вас пригласит к себе в гости человек, которому вы не симпатизируете, примите ли вы это приглашение?

- а. Да;
- б. Только в исключительном случае;
- в. Нет.

2. Представьте, что в гостях вы вынуждены сидеть рядом с человеком, которого считаете своим врагом. Как вы себя поведете?

- а. Не будете обращать на него внимания;
- б. Будете отвечать только на его вопросы;
- в. Попытаетесь завязать с ним непринужденный разговор.

3. Вы только что собирались позвонить в дверь одной квартиры. Внезапно слышите, что в квартире возник семейный спор. Что вы сделаете?

- а. Все-таки позвоните;
- б. Подождете, пока спор прекратится;
- в. Уйдете.

4. Что вы сделаете, если вам в гостях предложат нелюбимое блюдо?

- а. Несмотря на отвращение, скушаю его;
- б. Скажете хозяевам, что не можете этого сделать;
- в. Пожалуетесь на отсутствие аппетита.

5. Какой бутерброд со стола вы выбираете?

- а. Самый лучший;
- б. Самый маленький;
- в. Ближайший к вам.

6. Что вы предпримите в том случае, если в компании внезапно наступил перерыв в разговоре?

- а. Подождете, пока кто-нибудь не начнет разговор на новую тему;
- б. Сами найдете какую-нибудь тему.

7. Представьте себе, что вы на работе или в каких-либо других условиях попали в неприятное положение. Расскажете ли вы об этом знакомым?

- а. Обязательно;
- б. Только друзьям;
- в. Ни одному человеку.

8. Добавляете ли вы что-либо от себя в рассказы, которые слышали от других?

- а. Да;
- б. Только незначительные "улучшения";
- в. Нет.

9. Носите ли вы с собой фотокарточку своей возлюбленной и показываете ли ее окружающим?

- а. Да;
- б. Иногда;
- в. Нет.

10. Что вы делаете, если, будучи в обществе, не понимаете рассказанной шутки?

- а. Смеетесь вместе с остальными;

- б. [Остаетесь серьезным;](#)  
в. [Просите кого-нибудь объяснить смысл шутки.](#)
11. Что вы предпримите, если, будучи в компании, начнете ощущать резкую головную боль?
- а. [Тихо потерпите;](#)  
б. [Попросите таблетку от головной боли;](#)  
в. [Пойдете домой.](#)
12. Что вы сделаете, если, находясь в гостях, узнаете, что по телевизору будет передаваться программа, которая интересует только вас?
- а. [Попросите, чтобы хозяин включил телевизор;](#)  
б. [Посмотрите телепрограмму в соседней комнате, чтобы не помешать остальным гостям;](#)  
в. [Откажетесь от интересующей вас телепередачи.](#)
13. Вы находитесь в гостях. В каком из двух случаев вы чувствуете себя лучше:
- а. [Когда вы развлекаете гостей;](#)  
б. [Когда гости развлекают вас.](#)
14. Обладаете ли вы привычкой заранее решать, как долго вы можете оставаться в гостях?
- а. [Нет;](#)  
б. [Иногда;](#)  
в. [Да.](#)
15. Корреспондент газеты взял у вас интервью...
- а. [Вы довольны, что ваше интервью напечатали в газете;](#)  
б. [Вы хотите, что бы все это уже было в прошлом;](#)  
в. [Вам это совершенно безразлично.](#)
16. Можете ли вы беспристрастно относиться к людям, которых не можете терпеть?
- а. [Безусловно;](#)  
б. [Только в виде исключения;](#)  
в. [Не задумывались над этим вопросом.](#)
17. Соглашаетесь ли вы с мнением других людей, если оно справедливо, но для вас неблагоприятно?
- а. [Не всегда;](#)  
б. [Только если оно согласуется с вашим мнением;](#)  
в. [А собственно говоря, зачем это делать?](#)
18. Когда вы прекращаете спорить?
- а. [Чем скорее, тем лучше.](#)  
б. [Когда этот спор не имеет никакого смысла;](#)  
в. [После того, как вы убедили своего оппонента.](#)
19. Если вы знаете стихи, то будете ли читать их в обществе?
- а. [С удовольствием;](#)  
б. [Если об этом попросят;](#)  
в. [Ни в коем случае.](#)
20. Представьте себе, что вы живете во времена графа Монте-Кристо, сидите в подземной тюрьме и внезапно узнаете, что в соседней камере заключен ваш самый злейший враг. Когда вы начнете с ним перестукиваться?
- а. [Как можно скорее;](#)  
б. [Когда не сможете больше терпеть одиночества;](#)

- в. [Никогда.](#)
- 21. Есть ли у вас обычай встречать Новый Год на главной площади города?
  - а. [Да;](#)
  - б. [Нет;](#)
  - в. [Под Новый Год я всегда сплю.](#)

**Подсчет результатов.** «Цена» указана ниже.

**280-300 баллов.** Возникает подозрение, что вы не все вопросы прочитали внимательно либо не всегда искренне на них отвечали. Сделайте вторую попытку: проверьте себя еще раз.

**200-280 баллов.** Вам следует быть довольным собой. По меньшей мере это относится к вашей манере общения: вы охотно проводите свободное время среди людей и в любом обществе является желанным. Вы обладаете живым умом, впечатлительны, хороший слушатель и рассказчик, нередко становитесь центром общества.

**100-200 баллов.** Ваше отношение к общественной жизни нелегко определить. С одной стороны, вы обладаете свойствами и наклонностями, которые делают вас приятным членом общества. С другой стороны, прочие качества вашего характера как бы тормозят первые. В целом вы можете в обществе чувствовать себя удовлетворительно. Но, во всяком случае, вам не легко удастся приспособиться к любому окружению. Этому соответствует и ваше настроение. Но среди людей, которым симпатизируете, часто проводите приятные часы.

**50-100 баллов.** Признайтесь, что, как правило, вы предпочитаете одиночество. В узком семейном или дружеском кругу вы чувствуете себя значительно лучше, чем в большой компании. Вы, по-видимому, интроверт. Кстати, многие знаменитые личности, вошедшие в историю, принадлежали именно к этой категории людей. Поэтому не стесняйтесь: живите, как вам хочется.

**Менее 50 баллов.** Этот результат маловат. Вам нужно стараться быть более общительным. Ведь всем не объяснишь, что вы законченный интроверт, что это ваше свойство- от природы. Не понимаю этого, многие думают: раз не хочет говорить с ним- значит, плохо к ним относится. А двое-трое таких критиков и вовсе сойдутся на том, что вы- плохой человек. Можете, конечно, не обращать на это внимания, если вас не задевает. Но если задевает- старайтесь развивать в себе способности к общению.

### **Тест № 12 Добродушный и отзывчивый ли вы человек**

Все хотят быть или казаться добрыми, но не у всех это получается. Ведь на самом деле человек уже рождается злым или добрым. А вы добры? Из трех вариантов ответов – А, Б, В – выберите тот, который больше подходит Вам.

1. Можете ли вы истратить все деньги на подарки родным и друзьям?
  - А. С радостью
  - Б. Под настроение
  - В. Нет
2. Сможете ли вы терпеливо выслушать то, что вас совсем не интересует?
  - А. Вряд ли
  - Б. Смогу
  - В. Ни за что
3. Если ваш партнер плохой игрок, вы поддадитесь, чтобы сделать приятное?
  - А. Нет
  - Б. Зависит от него

- В. Пожалуй, да
4. Часто ли вы говорите хорошие слова людям, чтобы поднять им настроение?
- А. Стараюсь почаще  
Б. Редко  
В. Практически никогда
5. Как вы отреагируете на злую шутку в свой адрес?
- А. В зависимости от настроения  
Б. Отвечу шуткой  
В. Обижусь
6. Если вы ведите, что проигрываете в игре, как вы поступите?
- А. Брошу игру  
Б. Мобилизуюсь  
В. Не знаю
7. Если вы уверены в своей правоте, выслушаете своего оппонента?
- А. Конечно  
Б. Нет  
В. Как получится
8. Охотно ли вы выполняете обращенные к вам просьбы людей?
- А. Когда как  
Б. Нет  
В. С удовольствием
9. Можно ли сказать, что вы умеете применять свои способности на практике?
- А. Вряд ли  
Б. Можно  
В. Нет
10. Вы любите подтрунивать, чтобы повеселить других?
- А. Конечно  
Б. Никогда  
В. Трудно сказать

Вариант ответа	Начисляемые баллы по номерам вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0
б	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1
в	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0

**9 и более баллов.** Вы любезный, обходительный человек, нравитесь окружающим, умеете найти подход к любому человеку. Скорее всего, у вас очень много друзей. Одно предостережение: никогда не пытайтесь понравиться каждому – всем не угодишь, да и на пользу это не пойдет.

**От 4 до 8 баллов.** Вы – добрый человек, но далеко не со всеми. К сожалению, ваша доброта – дело случая. С теми, кто вам не нравится, вы ведете себя высокомерно. С одной стороны, это нормально – не лицемерить же. Но все-таки вашей избирательностью вы обижаете слишком многих людей.

**3 и менее баллов.** Общение с вами порой бывает просто мукой даже для близких вам людей. Вы язвительны и злопамятны. Старайтесь быть доброжелательнее к людям, и у вас появится больше друзей, а жизнь станет веселее.

### Тест № 13. Хорошая ли у вас душа

1. Неожиданно вам достались 100 долларов. Как вы их потратите?
- а) Исключительно на личные текущие расходы (0).

- б) Отложу в зачачку до худших времен. Но если они наступят прежде для моих друзей, дам займа (1).  
в) От души повеселюсь на баксы вместе с приятелями (2).

2. Согласились бы вы участвовать в шуточной "перестрелке тортами"?

- а) Нет, поскольку считаю такие шутки слишком злыми (2).  
б) Только в качестве статиста на съемках кинокомедии (1).  
в) Да, если мне оплатят потом химчистку и не будут кидать вместе с тортами ножи и тарелки (0).

3. Вам предложил партию в шахматы (шашки, бильярд) заведомо более слабый партнер. Ваши действия:

- а) Буду играть в полную силу, и пусть победит достойный! (1).  
б) Откажусь, дав понять, что со слабыми не сажусь (0).  
в) Стану поддаваться, чтобы сделать партнеру приятное (2).

4. Спросив друга при встрече, как дела, вы услышали сетования на невзгоды и проблемы. Как вы на это отреагируете:

- а) Намекну на занятость и сверну беседу до лучших времен (0).  
б) Скажу, что помогу чем смогу (2).  
в) Сперва дам "поплакаться в жилетку", а потом и определюсь (1).

5. Вы оказались втянутым в спор, будучи абсолютно уверены в своей правоте. Станете ли вы выслушивать аргументы оппонента?

- а) Конечно. Вдруг он сумеет меня переубедить (2).  
б) И не подумаю тратить время на всякую ерунду (0).  
в) Сделаю внимательное лицо, а слова пропущу мимо ушей, чтобы не напрягать мозги (1).

#### **Результаты.**

**8–10 очков.** Вы любезны, нравитесь окружающим. Но все же вам не стоит стараться поддерживать хорошие отношения со всеми. На всех не угодишь!

**4–7 очков.** Ваша доброта проявляется от случая к случаю. Для друзей вы можете сделать все, а прочих вежливо игнорируете. Это не так уж плохо. Но, наверное, надо стараться быть равным со всеми, чтобы люди не обижались.

**0–3 очка.** Общение с вами часто создает проблемы даже для близких людей. Будьте доброжелательнее, и у вас станет больше друзей, которые сделают вашу жизнь интереснее!

### **Тест № 14 Обладаете ли вы чувством юмора**

Данный тест позволит Вам определить есть ли у Вас чувство юмора или оно отсутствует напрочь.

1. Любите ли вы фантазировать, представлять себя в разных ситуациях?  
Да - 5, Нет - 0
2. Легко ли вызвать у вас гнев?  
Да - 0, Нет - 5
3. Зависит ли ваше настроение от успеха или неуспеха в том или ином деле?  
Да - 0, Нет - 5
4. Смеетесь ли вы, когда вам смешно?  
Да - 5, Нет - 0
5. Может ли вам испортить настроение длинная очередь?  
Да - 0, Нет - 5

6. Вы любите комплементы, радуетесь им?  
Да - 0, Нет - 5
7. Любите ли общаться с детьми?  
Да - 5, Нет - 0
8. Часто ли хандрите?  
Да - 0, Нет - 5
9. Упрекнете ли человека за неудачную шутку?  
Да - 0, Нет - 5
10. Беретесь ли верховодить в компании незнакомых людей?  
Да - 5, Нет - 0
11. Любите ли вы рисовать?  
Да - 5, Нет - 0
12. Ответите ли сарказмом на резкость?  
Да - 0, Нет - 5
13. Считают ли вас знакомые компанейским человеком?  
Да - 5, Нет - 0
14. Осуждаете ли вы экстрасенсов, парапсихологов, астрологов?  
Да - 0, Нет - 5
15. Возьметесь ли состязаться в остроловии?  
Да - 0, Нет - 5
16. Сильно ли переживаете, наблюдая за спортивными играми?  
Да - 5, Нет - 0
17. Любите ли слушать и рассказывать анекдоты, веселые истории?  
Да - 5, Нет - 0
18. Расстроит ли вас беспорядок в костюме вашего спутника(спутницы)?  
Да - 0, Нет - 5
19. Считаете ли, что цель оправдывает средства?  
Да - 0, Нет - 5
20. Вызывает ли досаду мнение других об отсутствии у вас чувства юмора?  
Да - 0, Нет - 5

**100 - 85 очков.** Вы наделены чувством юмора даже с избытком. С одной стороны, это неплохо. С другой - увы, наша повседневность порой требует проявления совсем иных чувств. Возможно, это вы не всегда понимаете.

**80 - 50 очков.** Вы несете людям радость, энергию, энтузиазм. Юмор не покидает вас и в тяжелые дни, помогает скрасить трудности и разрядиться. Ваше чувство юмора деликатно и конструктивно. Вы хорошо понимаете, когда юмор уместен, когда нет. Наверное, вы человек увлекающийся, интересный собеседник, на вас можно положиться.

**45 - 30 очков.** Нельзя считать, что чувство юмора вам совсем не присуще, хотя это не отличительная черта вашего характера. Нередко вы относитесь с полной серьезностью к тому, что надо было бы воспринимать именно с чувством юмора.

**25 - 0 очков.** Улыбка на вашем лице - редкий гость, слишком уж всерьез вы воспринимаете все. Ваша серьезность и неулыбчивость может даже удручать окружающих. Какие бы не возникли сложности в жизни, научитесь смеяться вместе со всеми, не смотрите на жизнь сквозь черные очки - убедитесь, что жить так легче вам и окружающим.

#### Тест № 15 Тревожный ли вы человек

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно



1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3	4
4	Я внутренне спокоен	1	2	3	4
5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Показатель РТ определяется по формуле:  $РТ = A_1 - A_2 + 50$ , где  $A_1$  – сумма баллов, полученных по пунктам 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18;  $A_2$  – сумма баллов по остальным пунктам (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20).

До 30 баллов – низкая РТ, 31-45 – умеренная, более 45 – высокая. При РТ более 60 составьте список того, что вас тревожит в данный момент. Подумайте, позволительно ли этим обстоятельствам «есть» вас?

Для отслеживания показателей РТ в динамике (например, в течении дня) удобно пользоваться сокращенным вариантом теста, на подсчет результатов по которому при наличии навыка уходят 10-15 с.

1. Я чувствую себя свободно.
2. Я нервничаю.
3. Я не чувствую скованности.
4. Я доволен.
5. Я озабочен.

Показатель РТ вычисляется по формуле:  $РТ = B_1 - B_2 + 15$ ,

Где  $B_1$  – сумма баллов по пунктам 2 и 5,  $B_2$  – соответственно по пунктам 1,3,4. Если показатель меньше 10 – низкая РТ, от 10-15 – умеренная, свыше 15 – высокая.

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы		
		Почти	Часто	Почти

		Никогда	никогда		всегда
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я легко устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.	1	2	3	4
26	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности к себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя безопасным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уверенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Подсчет результатов.

Показатель ЛТ вычисляется по формуле:

$$ЛТ = С_1 - С_2 + 35,$$

где  $С_1$  - сумма баллов по пунктам 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40, а  $С_2$  - по остальным пунктам (21,26,27,30,33,39).

До 30 баллов - низкая ЛТ, от 31 до 45 - умеренная, более 45 - высокая.

### Тест № 16 Агрессивны ли вы

Тест позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими и легко ли общаться с ним. Выберите для себя любой вариант.

1. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?

- а. Всегда
  - б. Иногда
  - в. Никогда
2. Как Вы ведете себя в критической ситуации?
- а. Внутренне кипите.
  - б. Сохраняете полное спокойствие.
  - в. Теряете самообладание.
3. Каким считают Вас коллеги?
- а. Самоуверенным и завистливым.
  - б. Дружелюбным.
  - в. Спокойным и независтливым.
4. Как Вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?
- а. Примите ее с некоторыми опасениями.
  - б. Согласитесь без колебаний.
  - в. Откажитесь от нее ради собственного спокойствия.
5. Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?
- а. Выдадите ему «по первое число».
  - б. Заставите вернуть. .
  - в. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.
6. Какими словами Вы встретите мужа (жену) если он (она) вернулся с работы позже обычного?
- а. «Что это тебя так задержало?»
  - б. «Где ты торчишь допоздна?»
  - в. «Я уже начал(а) волноваться».
7. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?
- а. Стараетесь ли обогнать машину, «показала вам хвост»?
  - б. Вам все равно, сколько машин вас обошло.
  - в. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал Вас.
8. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?
- а. Сбалансированными.
  - б. Легкомысленными.
  - в. Крайне жесткими.
9. Что Вы предпринимаете, если не все удается?
- а. Пытаетесь свалить вину на другого.
  - б. Смиряетесь.
  - в. Становитесь впредь осторожнее.
10. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди молодежи?
- а. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».
  - б. «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать».
  - в. «И чего мы столько с ними возимся?»
11. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы Хотели занять, досталось?
- а. «И зачем я только на это нервы тратил?»
  - б. «Видно, его физиономия шефу приятнее».
  - в. «Может быть, мне это удастся в другой раз».
12. Как Вы смотрите страшный фильм?
- а. Бойтесь.
  - б. Скучаете.
  - в. Получаете искреннее удовольствие.
13. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное совещание?
- а. Будете нервничать во время заседания.

- б. Попытайтесь вызвать снисходительность партнеров.  
 в. Огорчитесь.
14. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?  
 а. Обязательно стараетесь выиграть.  
 б. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.  
 в. Очень сердитесь, если не везет.
15. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?  
 а. Стерпите, избегая скандала.  
 б. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.  
 в. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.
16. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?  
 а. Поговорите с учителем.  
 б. Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».  
 в. Посоветуете ребенку дать сдачи.
17. Какой, по-вашему, Вы человек?  
 а. Средний, обычный.  
 б. Самоуверенный.  
 в. Пробивной.
18. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?  
 а. «Простите, это моя вина».  
 б. «Ничего, пустяки».  
 в. «А повнимательней Вы быть не можете?!»
19. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?  
 а. «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»  
 б. «Надо бы ввести телесные наказания».  
 в. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»
20. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?  
 а. Тигра или леопарда.  
 б. Домашнюю кошку.  
 в. Медведя.

Вариант ответа	Баллы (По номерам вопросов)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3
б	2	1	2	3	2	3	1	1	2	1
в	3	3	1	1	1	1	2	2	1	2

Вариант ответа	Баллы (По номерам вопросов)									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	1	3	2	1	1	1	1	1	2	3
б	3	1	1	2	2	3	2	2	3	1
в	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2

Теперь внимательно просмотрите ответы и суммируйте эти номера.

**36-44 очка.** Вы умеренно агрессивны, но успешно идете по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

**45 и более очков.** Вы излишне агрессивны и при этом нередко бываете неуравновешенным и чрезмерно жестоким по отношению к другим людям. Вы надеетесь добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, и добиться успеха жертвуя интересами домашних, окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности Вы стараетесь их за это наказать.

**35 и менее очков.** Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что Вы как травинка гнетесь под любым ветерком. И все же побольше решительности Вам не помешает!

Если по семи и более вопросам Вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам — по одному очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне бы могли бы избежать. Если же по семи и более вопросам вы получите по одному очку и менее, чем по семи вопросам — по «три очка, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам не присущи вспышки агрессивности, но вы подавляете их уж слишком тщательно.

Тест № 17 Стрессовые ситуации, ваш характер и образ жизни

1. Случилось ли в вашей жизни за последние шесть месяцев:

- смерть мужа (жены)	100 (очков)
- развод	73
- супружеский разрыв	65
- смерть близкого родственника	63
- серьезное ранение или заболевание	53
- бракосочетание	50
- увольнение или его угроза	47
- примирение с мужем (женой)	45
- уход на пенсию	45
- изменение состояния здоровья одного из членов семьи	44
- ожидание ребенка в семье	40
- реорганизация на работе	39
- появление нового члена семьи	39
- изменение в материальном положении	38
- смерть близкого друга	37

- перемена работы	36
- обострение разногласий с мужем (женой)	30
- отсутствие возможности отдать крупный долг	30
- изменение служебных обязанностей	29
- уход детей из дома или другие неприятности с детьми	29
- выдающееся личное достижение	28
- муж (жена) меняет место работы или перестает работать	26
- конфликт с начальником	23

## 2. Черты характера

Обладаете ли вы каким-либо из следующих свойств:

- полны страстного желания соперничать;
- вы — целеустремленны, напористы;
- стремитесь к продвижению по службе;
- все делаете быстро;
- озабочены общественным признанием вашей работы или какой-либо иной деятельности;
- раздражительны;
- цените время и не откладываете намеченное дело;
- озабочены своим успехом в обществе;
- доводите до конца все дела;
- нетерпеливы.

Каждый пункт оценивается от 0 до 10 очков. Например, если у вас есть стремление соперничать в любом деле, засчитайте себе 10 очков; если вы готовы соперничать с ожесточением, но не всегда и не по любому поводу, то более уместно проставить 7 или 8 очков и т. д. Так как оценить себя довольно трудно, спросите близкого вам человека, сколько очков, по его мнению, следует засчитать.

## 3. Образ жизни

- Вы добираетесь на работу:

- общественным транспортом	5 (очков)
- на машине	10
- на велосипеде или пешком	0

- Вес:

- нормальный	0
--------------	---

- превышает норму на 6—7 кг	5
-----------------------------	---

(за каждые 6 кг сверх излишка прибавляйте по 5 очков)

- Курение:

- некурящий	0
- менее 5 сигарет в день или периодически курите трубку	0
- курите трубку регулярно	5
- курите трубку очень много	10
- 10 сигарет в день	5

(за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков)

- Ваша работа связана с регулярной ездой на автомашине в качестве водителя или с поездками в командировки :

- да	10
- нет	0

- Употребляете в пищу:

- много масла, яиц, сливок	5
- мало фруктов и овощей	10
- много сахара, пирожных, варенья	5

- Регулярно берете работу домой или работаете в нерабочее время:

- да	10
- нет	0

- Употребление алкоголя:

- не употребляете	0
- до 300 г водки, или 3 кружки пива, или бутылку вина и более в день	5

- Ваша работа связана со сдельной оплатой труда, жесткими сроками:

- да	10
- нет	0

- Раз в неделю и более работаете сверхурочно или допоздна:

- да	5
- нет	0

- Регулярно занимаетесь физическими упражнениями:

- не занимаетесь	10
- работаете в саду, совершаете прогулки, делаете утреннюю гимнастику	0
занимаетесь различными видами спорта	5

Отметьте те пункты анкеты, которые относятся к вам, а затем подсчитайте сумму очков.

*Результат по разделу «Стрессовые ситуации»:*

- менее 60 очков означает, что ваша жизнь свободна от стрессов;
- 60-80 — объем стрессовой нагрузки нормальный;
- 80-100 — стрессы в вашей жизни несколько превышают норму;
- свыше 100 — вы находитесь в состоянии сильного стрессового напряжения.

*Результат по разделу «Черты характера».*

Если по подсчету друзей сумма очков превышает ваш собственный подсчет,— согласитесь с их оценкой. Если разница между этими двумя оценками больше 5 очков, «штрафуйте» себя, прибавив к итогу дополнительно 10 очков (нежелание признать за собой, например, нетерпеливость и склонность к соперничеству значительно увеличивает опасность стресса). Если же друзья и родные насчитали вам меньше очков, чем вы сами, то не исключено, что они просто не поняли, как сильно вы «заездили» самого себя.

*Общий итог по разделу «Черты характера»:*

- менее 25 очков означает, что вы относитесь к жизни легко, спокойный характер поможет вам сладить со стрессами;
- 25-50 — вы уравновешенный человек и вполне должны справиться со стрессами;
- 50-75 — вы страдаете «болезнью спешки», что делает вас уязвимым для стресса;
- 75 и более — ваш психологический настрой опасен для вас, дух соперничества и спешка делают вашу жизнь чересчур напряженной, раздражение, нетерпеливость и беспокойство мешают вам, сильный стресс не сулит вам ничего хорошего.

*Результат по разделу «Образ жизни»:*

- меньше 25 очков — вы ведете здоровый образ жизни;
- 25-50 — ведете довольно здоровую жизнь, но могли бы ее улучшить, изменив некоторые из ваших привычек;
- 50 и более — ведете неправильный образ жизни, срочно измените некоторые из ваших нездоровых привычек.

*Результат по анкете в целом*

Высокие цифры более чем по одному из разделов указывают на опасность.



Высокие цифры только по одному из разделов не свидетельствуют об особой опасности, но служат полезными ориентирами на будущее.

Низкими показателями считаются:

а) менее 50 очков по разделу «*Черты характера*»,  
б) менее 80 очков по разделу «*Стрессовые ситуации*»;  
в) менее 50 очков по разделу «*Образ жизни*».

Они означают, что вы ведете здоровый образ жизни.

Если результат по разделу «*Черты характера*» превышает 50 очков, но по остальным двум разделам вы набрали мало очков, значит, вам следует обратить внимание на свое душевное состояние. Если же вы набрали более 50 очков по разделу «*Образ жизни*», значит, вы можете не выдержать перенапряжения.

Показатель выше 80 очков по разделу «*Стрессовые ситуации*» (при низких показателях по двум остальным разделам) говорит о том, что, хотя в последнее время вы подвергались стрессам, все же ваши адаптационные способности и ваш здоровый образ жизни помогают вам справиться с ними. Если же количество очков оказалось высоким сразу по двум разделам, это должно вас насторожить.

Более 50 очков по разделу «*Черты характера*» и более 80 по разделу «*Стрессовые ситуации*» означает, что вы рискуете потерпеть неудачу в борьбе с чрезмерным стрессом, поскольку у вас неважное настроение. Попробуйте поднять свое настроение.

Больше 50 очков по разделу «*Образ жизни*» и больше 80 по разделу «*Стрессовые ситуации*» означает, что ваша жизнь полна стрессов и общее состояние вашего здоровья, видимо, не очень хорошее. И хотя у вас неплохое настроение, вам, пожалуй, стоит обратиться к врачу.

Более 50 очков по разделам «*Черты характера*» и «*Образ жизни*» — в вашей жизни нет чрезмерных стрессов. Но будьте начеку: вы уже не в состоянии справиться с сильными стрессами. Вы находитесь в состоянии напряжения, любые волнения представляют для вас подлинную угрозу.

Если ваши результаты высоки по всем разделам анкеты (более 50 очков по разделам «*Черты характера*» и «*Образ жизни*» и более 80 по разделу «*Стрессовые ситуации*»), это означает, что вы находитесь на грани чрезмерного стресса. Вы напряжены и ведете нездоровый образ жизни.

Если вы не в состоянии упорядочить свою жизнь, откажитесь хотя бы от вредных привычек. Нужно стараться быть спокойнее, сбавить напряжение, поменьше соперничать с другими, поменьше торопиться.

И еще одно предупреждение: особенно внимательно относитесь к своему образу жизни, если вам за 40.

### Тест № 18. Стрессы на работе

Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
1	2	3	4	5

Как часто ниже приведенные факторы мешают вам трудиться?

1. Коллеги часто не знают, что от вас можно ожидать.
2. Вы убеждены, что делаете не то, что нужно.
3. Вы чувствуете, что не в состоянии удовлетворить разноречивые требования руководства.
4. Вы ощущаете перегрузку.
5. Вам не хватает времени, чтобы сделать работу как следует.
6. Вы чувствуете, что работа отражается на личной жизни.
7. Вы часто не знаете, что вам поручат сделать.?

8. Вы чувствуете, что для выполнения работы вам часто не хватает власти.
9. Вы чувствуете, что не можете «переварить» всю необходимую информацию.
10. Вы не знаете, как вас оценивает руководство.
11. Вы не в состоянии предугадать реакцию вышестоящих начальников.
12. Ваши взгляды коренным образом расходятся со взглядами шефа

Показатель свыше 36 баллов свидетельствует о том, что ваша работа изобилует стрессогенными факторами.

### Тест № 19. Ваша устойчивость к стрессу

Каждый ответ «очень часто» оценивается в 6 баллов, «часто» - 5 баллов, «иногда» - 4, «не очень часто» 2-3 балла, «очень редко» - 2, «никогда» - 2 балл. Постарайтесь отвечать по возможности честно.

Итак, вопросы:

1. Часто ли вам плохо спится?
2. Испытываете ли вы постоянную усталость?
3. Вы злоупотребляете курением, выпивкой или едой?
4. Вы потеряли интерес к сексу?
5. Часто ли по утрам вы не можете заставить себя встать?
6. Вы часто и обильно потеете?
7. Вы стали вспыльчивы?
8. Можете ли вы расплакаться без видимой причины?
9. Вы испытываете одышку?
10. Вы постоянно возбуждены, чувствуете себя как на иголках?
11. У вас проблемы с аппетитом: он то разгорается, то совсем исчезает?
12. Часто ли случается расстройство желудка?
13. Бывают ли блуждающие боли непонятного характера?

### ИТОГИ

Если вы набрали: меньше 40 очков, у вас средний уровень стресса. Ешьте побольше витаминов, и все будет в порядке.

От 40 до 48 очков – вы испытываете весьма сильный стресс, поэтому стоит задуматься об изменениях в стиле жизни.

Больше 48 очков – стресс совсем вас задавил, нужно срочно принимать решительные меры.

### Тест № 20. Под силу ли вам справиться со стрессом

От сюрпризов жизни не застрахован никто. Но встречают и переносят их люди по-разному. Как это получается у вас?

1. Как вы обычно реагируете на возникновение стрессовой ситуации?
  - Впадаю в оцепенение - 2 балла
  - Пытаюсь оценить ее серьезность и последствия - 1 балл
  - Не теряя времени, начинаю делать хоть что-нибудь зависящее от меня – 0 баллов
2. Какое средство от стресса вы охотнее приняли бы?
  - Помощь специалиста- психолога - 2 балла
  - Народные средства - от водки до валерианки - 0 баллов
  - Чтобы отключиться от своих проблем, постараюсь помочь близким - 1 балл
3. Бывает ли так, что стресс накатывается на вас без видимых причин?
  - Со мной такого никогда не было - 0 баллов
  - Крайне редко - когда я вконец устала и срочно нуждаюсь в отдыхе - 1 балл
  - При моей нервной жизни стресс может возникнуть в любой момент - 2 балла
4. Что является для вас наиболее сильным раздражителем?

- Бремя моей ответственности за других людей - 0 баллов
  - Физическая опасность, угрожающая лично мне - 2 балла
  - Тревога за близких, когда я не могу помочь им - 1 балл
5. Часто ли вы вспоминаете о пережитых вами стрессах?
- Лишь тогда, когда полученный при этом опыт может быть полезным - 1 балл
  - Избегаю делать это, чтобы лишний раз не бередить душу - 2 балла
  - Да, чтобы укрепить дух тем, что они уже позади - 0 баллов

**Результаты: 8-10 очков.** Увы, вы весьма уязвимы для стресса. Чтобы бороться с ним, учитесь держать себя в руках, берегите здоровье, а главное - помните, что человек должен помогать не только себе, но и ближним.

**4-7 очков.** Стресс может сильно ударить вас, но вряд ли он способен ввергнуть вас в панику благодаря вашему самоконтролю, осмысленному отношению к жизни и чувству долга.

**0-3 очка.** Сложно представить ситуацию, которая выбила бы вас из колеи. Но не думаете ли вы, что подобный иммунитет к стрессам бывает у равнодушных, толстокожих людей?

### Тест № 21 Как вы боретесь со стрессом

1. Посвящаете ли вы в свои проблемы каждого встречного - поперечного?

- А - нет, это ведь все равно не поможет - 3 очка,
- Б - да, как выговорюсь, на душе становится легче - 1 очко,
- В - не всегда: людям и без меня хватает забот - 2 очка.

2. Насколько болезненно вы переживаете неприятности?

- А - всегда и очень тяжело - 4 очка,
- Б - все зависит от обстоятельств - 0 очков,
- В - нет, ведь неприятности рано или поздно заканчиваются - 2 очка.

3. Если вы очень огорчены, то как выходите из кризиса?

- А - иду в кино на любимый фильм или покупаю давно приглянувшуюся книгу - 0 очков,
- Б - устраиваю вечеринку с друзьями - 2 очка,
- В - напиваюсь до «чертиков» в одиночестве - 4 очка.

4. Любимый человек обидел вас. Как вы поступите?

- А - замыкаюсь в себе - 3 очка,
- Б - упорно требую от него объяснений - 0 очков,
- В - ищу поддержки у близких людей - 1 очко.

5. В минуту счастья...

- А - о плохом даже не думаю - 1 очко,
- Б - на сердце все равно как-то тревожно - счастье, увы, проходит так быстро - 3 очка,
- В - не забываю о том, что в жизни ещё так много огорчений - 5 очков.

6. Как вы относитесь к психиатрам?

- А - не хотел бы стать их пациентом - 4 очка,
- Б - они помогли многим людям - 2 очка,
- В - человек в состоянии помочь себе сам - 3 очка.

7. Судьба, по вашему мнению...

- А - конечно же, злодейка, постоянно испытывает нас - 5 очков,
- Б - иногда несправедлива ко мне - 2 очка,
- В - исключительно благосклонна к моей скромной персоне - 1 очко.

8. Ссора закончилась, но не в вашу пользу. Ваши действия?

- А - думаю о хорошем, которое осталось в прошлом - 1 очко,
- Б - тайно мечтаю отомстить - 2 очка,
- В - вспоминаю о том, сколько же натерпелся (натерпелась) от неё (от него) - 3 очка.

## **Результаты.**

7 – 15 очков. Ваше умение сохранять внутреннее равновесие достойно восхищения. Правда, все свои переживания вы держите при себе, и одному Богу известно, что у вас творится в душе на самом деле.

16 – 26 очков. Вы слишком часто ропщете на судьбу. Может быть, проще научиться владеть собой?

27 – 36 очков. Вы частенько жалеете себя, но так и не научились бороться с неприятностями. Не потому ли они так часто терзают вас?

## **Тест № 22. Грозит ли вам депрессия**

*Тест поможет вам узнать насколько вы подвержены грусти-тоске.*

1. С чем бы вы охотнее сравнили свою жизнь?

-С тельняшкой: за черной полосой всегда идет белая. (1)

-С игрой «Поле чудес»: сектор «Приз» когда-нибудь да выпадет! (2)

-Со сказкой : чем дальше, тем страшнее... (0)

2. Счастье для вас – это :

-Когда утром приятно идти на работу ,а вечером -домой. (2)

-То же, что и для Пушкина : « На свете счастья нет! а есть покой и воля...». (1)

-Когда не надо вставать по будильнику (гудку, крику « Подъем»). (1)

3. Вы часто ощущаете себя «выжатым лимоном»?

-Нет, скорее вы кажетесь себе вечным двигателем. (2)

-Да, почти каждый вечер после работы. (0)

-Лишь накануне выходных и праздников. (1)

4. Что значит для вас утро понедельника?

-То ,что до следующих выходных –целых пять дней. (1)

-Конец света в миниатюре. (0)

-Возможность в очередной раз начать новую жизнь. (2)

5. Вы уже подумываете о предстоящем летнем отдыхе?

-Вам хотя бы до мая дожить... (0)

-Да. Хотя наверняка отдохнуть будете, как обычно... (1)

-Планов не строите. Но знаете наверняка, что это будет здорово ! (2)

## **Итоги :**

**8-10 баллов.** Вашим бодрости и оптимизму можно только позавидовать! Даже в самый пасмурный день вы отыщите местечко на солнечной стороне.

**4-7 баллов.** Похоже, вы идете по жизни с легкой усмешкой. Пусть нередко она грустновата, зато вряд ли вы когда-нибудь расплачетесь под ударами судьбы.

**0-3 баллов.** Судя по всему ,ваши нервы изрядно расшатаны. Так что старайтесь чаще отдыхать на природе и не принимать близко к сердцу мелочи жизни...

## **Тест № 23. Насколько вы «завязли» в своей депрессии**

**А насколько вы завязли в стрессовом состоянии?**

1. Я бы не назвал себя легкомысленным человеком. Большую часть времени я абсолютно серьезен.

2. Иногда мне кажется, что жизнь - в конечном счете довольно бессмысленная штука.
3. Я частенько без особых причин просыпаюсь в подавленном настроении, причем даже тогда, когда за окном солнышко и поют птицы.
4. Замечаю за собой, что не могу отогнать мрачные мысли, а радость окружающих вызывает сильное раздражение.
5. Иногда мне так скучно и тоскливо, что аж физически становится плохо.
6. Меня легко довести до слез или близкого к ним состояния.
7. Часто мучаюсь тем, что что-то не так сказал или сделал.
8. Чувствую себя разбитым, хотя вроде не от чего было уставать.

Да - 2 балла, может быть - 1 балл, нет - 0 баллов.

**От 11 баллов и выше.** Вы находитесь в самом эпицентре депрессии. Неплохо бы посетить психотерапевта.

**От 6 до 10 баллов.** Депрессия уже стоит за вашей спиной и примеривается, как бы побольнее ударить. Но у вас еще есть шансы удрать от нее без посторонней помощи.

**До 5 баллов.** У вас крепкая психика! Пожалуй, вам под силу достойно пережить и более сильные потрясения, нежели сезонные колебания настроения. Так что, если на работу идти не хочется, не пытайтесь списывать это на "депрессию". Вы просто ленитесь.

### **3.2. Вопросы к зачету и индивидуальному собеседованию, необходимые для оценки знаний, умения и навыков (характеризующих этапы формирования компетенций ОК-2, ОПК-2, ПК-1, ПК-4)**

1. Что такое самоменеджмент? Какова его основная цель?
2. Охарактеризуйте функции самоменеджмента.
3. Какие рабочие приемы и методы персонального менеджмента вы знаете?
4. Из каких личных качеств складывается искусство управлять собой?
5. Дайте определение понятию «личность». Связь личности и управления.
6. Ядро человеческой личности:
7. Восемь типологических качеств личности.
8. Формула психотипа личности.
9. Характеристики психотипов личности.
10. Что такое карьера?
11. Как следует планировать свою карьеру?
12. Каким требованиям должны удовлетворять личные цели?
13. Какие индивидуальные характеристики следует учитывать при определении карьеры?
14. Перечислите основные «расточители» времени
15. Какие правила следует выполнять для рационализации использования рабочего времени?
16. В чем состоит закон Парето? Как его можно использовать на практике?
17. Какие приемы организации времени вы знаете?
18. В какой последовательности следует планировать свой труд?
19. В чем заключается метод «Альпы»?
20. Что такое дневник времени? Для чего он нужен и как его заполнять?
21. Что такое стресс и каковы его причины?
22. Каковы типичные симптомы стресса?
23. Назовите возможные факторы стресса.
24. Какие ошибки мышления часто приводят к стрессу?
25. Каковы основные фазы стресса?
26. Какие методы борьбы со стрессом вы знаете?

27. Что такое фрустрация?
28. Что такое имидж?
29. Из каких составляющих складывается имидж менеджера?
30. Какие знания и умения необходимы менеджеру для создания благоприятного имиджа?

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Контроль того, насколько студентом освоена дисциплина «Самоменеджмент» осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы, включающей входной, текущий, рубежный и выходной контроль знаний, умений и навыков (владений) студентов.

За модульную программу дисциплины в сумме студент может получить 95 баллов. Большую часть баллов студент получает в течение семестров: 45 баллов – при рубежном контроле, 50 при текущем и выходном (итоговом) контроле.

Основными видами поэтапного контроля результатов обучения являются: входной (в начале изучения модульной дисциплины), текущий контроль (на занятиях), рубежный контроль (по модулям), выходной контроль (зачет).

Формы контроля: устный опрос, тестовый контроль, индивидуальное собеседование, выполнение домашнего задания, индивидуального задания.

Учитываются все виды учебной деятельности студента, оцениваемые определенным количеством баллов. В итоговую сумму баллов входят результаты всех контролируемых видов деятельности студента – посещение занятий, выполнение заданий, прохождение тестового контроля, активность на семинарских, практических занятиях, в ходе деловых игр и т.п.

Студент отчитывается по всем учебным модулям дисциплины и с учётом выходного контроля набрать не менее 50 % баллов от максимального их количества по данной дисциплине.

Рейтинговая система основана на подсчете баллов, «заработанных» студентом в течение семестра (см. схему далее).

Все виды учебных работ должны быть выполнены точно в сроки, предусмотренные программой обучения. Если студент не выполнил какое-либо из учебных заданий (пропустили контрольную работу (тестовый контроль), позже положенного срока сдал курсовую работу, не выполнил домашнее задание, не подготовил доклад и т.п.), то за данный вид учебной работы баллы не начисляются, а подготовленные позже положенного срока работы оцениваются с понижающим коэффициентом.

Текущая аттестация проводится на каждом аудиторном занятии. Формы и методы текущего контроля: устное выборочное собеседование, письменные фронтальные опросы, проверка и оценка выполнения практических заданий и др.

При изучении каждого модуля дисциплины проводится рубежный контроль знаний с целью проверки и коррекции хода освоения теоретического материала и практических умений и навыков. Рубежный контроль знаний проводится по графику в часы практических (семинарских) занятий по основному расписанию, либо в дополнительное время при проведении компьютерного тестирования.

После сдачи модуля (рубежного контроля знаний) в журнале академической группы выставляется рейтинг студента в баллах. Модуль считается сданным, если студент получил не менее 50% баллов от максимально возможного количества, которое мог бы получить за этот модуль.

Если студент не прошел рубежный контроль знаний (не сдал модуль), то продолжает учиться и имеет право сдавать следующий модуль по этой дисциплине.

В случае пропуска рубежного контроля знаний (модуля) по уважительной причине студент допускается к его прохождению по согласованию с преподавателем и при предоставлении в деканат оправдательного документа для получения допуска.

Повторный рубежный контроль знаний (модуля) разрешается студенту в период до срока сдачи следующего модуля, в исключительных случаях, до начала зачетной недели. В этом случае полученная оценка учитывается при подведении итогов балльно-рейтинговой аттестации и деканат выдаёт студенту допуск на сессию.

При пропуске рубежного контроля знаний (модуля) без уважительной причины студент допускается к сессии только после ликвидации задолженности. При этом полученная оценка в зачёт балльно-рейтинговой аттестации идёт с понижающим коэффициентом.

Сведения о ликвидации задолженности по предыдущему рубежному контролю знаний (модуля) представляются в деканат при сдаче результатов последующего (очередного) учебного модуля. Сведения о результатах рубежного контроля знаний (сдаче модуля) вносятся в рейтинговую ведомость.

Результаты рубежного контроля знаний (модуля) вносятся в графу «Рубежный контроль» рейтинговой ведомости.

В конце семестра на основании поэтапного контроля обучения суммируются баллы текущих, рубежных и творческого рейтингов, подсчитываются дополнительные баллы (посещаемость и активность на занятиях) и принимается решение о допуске студента к выходному контролю (экзамену) или освобождении от сдачи экзамена.

Если студент по результатам текущих, рубежных и творческого рейтингов набрал в сумме менее 50% баллов от максимального рейтинга дисциплины, то до выходного контроля не допускается и считается задолжником по этой дисциплине.

Если сумма баллов за 7 семестр составляет более 40% от максимального рейтинга дисциплины за данный семестр (95 баллов), то по усмотрению преподавателя студенту может быть проставлен зачёт. В этом случае к набранному рейтингу добавляются поощрительные баллы.

Результаты балльно-рейтинговой аттестации за 7 семестр объявляются преподавателем на последнем занятии в зачётную неделю. Если студент набрал по шкале оценок достаточное количество баллов («зачёт») – то имеет возможность получения оценки по итогам работы в семестре и может быть освобожден от сдачи зачёта. Если студент не набрал на протяжении семестра необходимое количество баллов, то сдаёт зачёт по расписанию зачётной сессии.

Конкретные методические рекомендации для оценки знаний, умений и навыков студентов по степени характеристик их ответов

Структурные элементы компетенций, отражающие уровень знаний, умений, навыков в результате освоения дисциплины, этапы формирования компетенций, виды занятий для формирования компетенций, оценочные средства сформированности компетенций приведены в карте компетенций (таблица 1.4). В соответствии с картой компетенции для проведения процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине применяются следующие методические материалы:

Выходная промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Критерии оценки зачета в тестовой форме: количество баллов или удовлетворительно, хорошо, отлично. Для получения соответствующей оценки на экзамене по курсу используется накопительная система балльно-рейтинговой работы студентов. Итоговая оценка складывается из суммы баллов или оценок, полученных по всем разделам курса и суммы баллов полученной на зачете.

Количество баллов и оценка неудовлетворительно, удовлетворительно, хорошо, отлично определяются программными средствами по количеству правильных ответов к количеству случайно выбранных вопросов.

Критерии оценивания компетенций следующие:

1. Ответы имеют полные решения (более 83% с правильными результатами). Их содержание свидетельствует об уверенных знаниях обучающегося и о его умении решать профессиональные задачи, поэтому ставится оценка «отлично»;

2. Более 71% ответов имеют полные решения (с правильными результатами). Их содержание свидетельствует о достаточных знаниях обучающегося и его умении решать профессиональные задачи – оценка ставится «хорошо»;

3. Не менее 50% ответов имеют полные решения (с правильными результатами). Их содержание свидетельствует об удовлетворительных знаниях обучающегося и о его ограниченном умении решать профессиональные задачи, соответствующие его будущей квалификации – оценка ставится «удовлетворительно»;

4. Менее 50% ответов имеют решения с правильным ответом. Их содержание свидетельствует о слабых знаниях обучающегося и его неумении решать профессиональные задачи – оценка ставится «неудовлетворительно».

Критерии оценки уровня усвоения знаний, умений и навыков по результатам зачета в устной форме:

Оценка «отлично» выставляется, если дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений. Умеет тесно увязывать теорию с практикой. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа или с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.

Оценка «хорошо» выставляется, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен. Ответы на дополнительные вопросы логичны, однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает понимать связь между знаниями только после подсказки преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент испытывает значительные трудности в ответе на экзаменационные вопросы. Присутствует масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов. Речь неграмотна. На дополнительные вопросы студент не отвечает.

Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «удовлетворительно» до «отлично».

Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

Критерии оценки лекции с запланированными ошибками (лекция-провокация), интерактивной лекции "Ученик в роли учителя": оценка «отлично» выставляется студенту, если он: продемонстрировал способность выбрать инструментальные средства



для обработки экономических данных в соответствии с поставленной задачей, знания в аудите тех или иных объектов; имеет представления об объекте аудита.

Написание эссе по заданным темам производят на основе прочтения основной и дополнительной литературы, анализа Интернет-ресурсов.

Критериями оценки эссе являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению. Новизна текста определяет, прежде всего, самостоятельностью в постановке проблемы, формулированием нового аспекта известной проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений. Одним из критериев оценки работы является анализ использованной литературы. Определяется, привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, справки и т.д.).

Степень раскрытия сущности вопроса – наиболее важный критерий оценки работы студента над эссе. В данном случае определяется: а) соответствие плана теме эссе; б) соответствие содержания теме и плану эссе; в) обоснованность способов и методов работы с материалом, способность его систематизировать и структурировать; г) полнота и глубина знаний по теме; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме). Также учитывается соблюдение требований к оформлению: насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; оценка грамотности и культуры изложения; владение терминологией; соблюдение требований к объёму эссе.

Критерии оценки эссе:

Оценка «отлично» выставляется, если в эссе обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы при защите.

Оценка «хорошо» выставляется, если основные требования к эссе выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём эссе; имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Оценка «удовлетворительно» выставляется, если в работе имеются существенные отступления от требований к эссе. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании эссе; отсутствуют выводы, допущены ошибки на дополнительные вопросы при защите.

Оценка «неудовлетворительно»: эссе представлено, но тема эссе не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или эссе не представлено студентом.

Критерии оценки при решении задач: оценка «отлично» выставляется студенту, если он, решил задачу верно, пришел к верному знаменателю, показал умение логически и последовательно аргументировать решение задачи во взаимосвязи с практической действительностью. Оценка «хорошо» ставится в том случае если задача решена верно, но с незначительными погрешностями, неточностями. Оценка «удовлетворительно» ставится, если соблюдена общая последовательность выполнения задания, но сделаны существенные ошибки в расчетах. Оценка «неудовлетворительно» ставится, если задача не выполнена.

Критерии оценки текущих тестов: если студент выполняет правильно менее 50% тестовых заданий, то ему выставляется оценка «неудовлетворительно»; если студент выполняет правильно 50-70% тестовых заданий, то ему выставляется оценка «удовлетворительно»; если студент выполняет правильно 71-82 % тестовых заданий, то ему выставляется оценка «хорошо»; если студент выполняет правильно 83-100% тестовых заданий, то ему выставляется оценка «отлично».

Критерии оценки Доклад, сообщение - Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы «Отлично». Выступление (доклад) отличается последовательностью, логикой изложения. Легко воспринимается аудиторией. При ответе на вопросы выступающий (докладчик) демонстрирует глубину владения представленным материалом. Ответы формулируются аргументированно, обосновывается собственная позиция в проблемных ситуациях.

«Хорошо». Выступление (доклад) отличается последовательностью, логикой изложения. Но обоснование сделанных выводов не достаточно аргументировано. Неполно раскрыто содержание проблемы.

«Удовлетворительно». Выступающий (докладчик) передает содержание проблемы, но не демонстрирует умение выделять главное, существенное. Выступление воспринимается аудиторией сложно.

«Неудовлетворительно». Выступление (доклад) краткий, неглубокий, поверхностный.

Критерии оценки собеседования. Собеседование - Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.:

«отлично» - ставится студенту, который полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; «хорошо» - ставится студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, но допускает в ответе некоторые неточности; «удовлетворительно» - ставится студенту, если неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса, недостаточно правильные формулировки базовых понятий;

«неудовлетворительно» - ставится студенту, который не раскрыл основное содержание учебного материала, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины.

Практические занятия оцениваются по самостоятельности выполнения работы, активности работы в аудитории, правильности выполнения заданий, уровня подготовки к занятиям.

Самостоятельная работа оценивается по качеству и количеству выполненных домашних работ, грамотности в оформлении, правильности выполнения.

