

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального
образования
«ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Л.И. ИВАНКИНА

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

*Рекомендовано в качестве учебного пособия
Редакционно-издательским советом
Томского политехнического университета*

Издательство
Томского политехнического университета
2009

УДК
ББК

И197

Иванкина Л.И.

И197 Тренинг личностного развития: психологический практикум /
Л.И. Иванкина. – Томск: Изд-во Томского политехнического
университета, 2009. – 66 с.

Каждый человек – это автор собственной истории о своих ресурсах и возможностях, которыми он располагает, познание, постижение и овладение которыми происходит в течение его жизни. Тренинг личностного роста предназначен для тех, кто хочет научиться понимать, принимать и развивать свою индивидуальность.

Тренинг сочетает в себе теоретические знания и психологические практики.

Предназначено для студентов, обучающихся по специальности 080507 «Менеджмент организации».

УДК
ББК

Рецензенты

Кандидат философских наук, доцент ТПУ

А.В. Коваленко

Доктор психологических наук, доцент ТГУ

Н.В. Козлова

© Иванкина Л.И., 2009

© Томский политехнический университет, 2009

© Оформление. Издательство Томского
политехнического университета, 2009

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Путь к себе	6
2. Тренинг лидерских навыков	28
3. Самоуправление в стрессе	43
4. Управление временем, или искусство тайм-менеджмента	50
5. Личный план развития	57
Заключение	62
Глоссарий	63
Список литературы	65

ВВЕДЕНИЕ

Рост личности есть способ ее существования
как процесс зарождающихся возможностей.

К. Роджерс

Только на первый взгляд кажется, что любое дело существует за счет своей предметной технологии. Стало уже очевидным, что технология должна быть организована юридически и экономически. Но далеко не всем понятно, что глубинным фактором динамики профессии является *психологический потенциал* человека.

Идеи самореализации и личностного роста являются следствием более глубоких установок, задающих определенный подход к человеку и его развитию – ценностной составляющей. К. Хорни обратила внимание на тот факт, что вера или отсутствие веры в человека выступает глубочайшим источником философии человека, питая и формируя ее. И если человек доверяет людям и верит в то, что с их помощью он способен достичь чего-то значимого, тогда он усвоит такие взгляды на жизнь и на мир, которые будут находиться в гармонии с его доверием. Соответственно, отсутствие доверия порождает соответствующие представления [18. С.235].

Следовательно, личность – это субъект собственной жизни, ответственный за взаимодействие с внешним и внутренним миром. Соотношение между этими тремя движущими силами определяет линию жизни человека в целом.

В соответствии с исходной позицией веры в природу человека, актуализирующее, созидательное начало, признается, в первую очередь, за организмом и внутренним миром, в котором изначально заложен мощный потенциал, главная движущая сила жизни и развития человека – *стремление к росту*, к раскрытию способностей и усилению возможностей, к большей эффективности, зрелости и конструктивности, называемая К. Роджерсом «тенденцией к актуализации». И потому для личности исходные, определяющие отношения – именно с внутренним миром, с самим собой. Это одна из центральных идей личностно-центрированного подхода.

Личностное развитие – это целостный, взаимосвязанный процесс, при котором рост в одном личностном измерении способствует продвижению в другом.

По М.И. Штейну (1999), чтобы быть *созидательной личностью*, необходимо иметь *четыре типа свободы*: свободу для анализа и исследования, свободу для поиска и любознательности, свободу выражения и свободу быть самим собой.

Умение активно воздействовать на социальную реальность – основа любого успешного бизнеса, карьеры, общественной или научной деятельности.

Лидерский ресурс может развить почти каждый человек. Не случайно, что лидерство в XXI веке – это, в первую очередь, осознание своей уникальности и процесс личностного роста, позволяющий становиться более свободным и ответственным, аутентичным и неповторимым, дружелюбным и открытым, сильным и творческим, более зрелым и способным воспринимать мир (внешний и внутренний) не как угрозу, а как вызов жизни и одновременно – призыв к жизни. Важен *сам факт движения, включение в процесс* открытия и обретения себя.

Представленное в методическом пособии понимание личностного роста опирается на личностно-центрированный подход К. Роджерса, отличительными особенностями которого являются отсутствие однозначных толкований и признание относительности и априорной неполноты наших представлений о человеке.

В методическое пособие включены методики исследования, предназначенные для самопознания потенциала. Хочется надеяться на то, что работа над заданиями, поможет вам учиться лучше чувствовать и понимать себя, формировать уверенность и гибкость поведения.

В одной метафоре говорится о том, что давным-давно в одном торговом городе люди измеряли время на «авось». Однажды его правитель узнал о том, что время можно считать точно, и захотел доставить радость своим подданным и привез из путешествия солнечные часы. Его подарок изменил жизнь людей в королевстве. Они начали различать время и планировать свой день. Они стали пунктуальнее, организованнее, надежнее и старательнее, в результате чего обрели богатство и здоровье. Когда правитель умер, подданные стали думать, как им отдать должное его заслугам. И поскольку солнечные часы были символом любви короля к своим подданным и причиной их благоденствия они решили построить вокруг солнечных часов великолепный храм с золотым куполом. Однако когда храм был готов и купол возвысился над часами, солнечные лучи перестали попадать на них. Тень, которая показывала время, исчезла, и часы перестали служить людям. Изменились и сами люди: одни перестали быть пунктуальными, другие – надежными, третьи утратили свою организованность и старательность. Королевство распалось.

Мораль проста – у нас есть опыт, при помощи которого мы чего-то достигли («часы»), но если мы не будем двигаться вперед («храм над часами»), то мы попадем в полосу остановленного развития. Меняться трудно, но жизненно необходимо. Узкое понимание задач образования и профессиональной деятельности приводит к тому, что одни способности развиваются, другие же, напротив, подавляются и перестают действовать, как чудесные солнечные часы в построенном для них великолепном храме.

1. ПУТЬ К СЕБЕ

Человек – единственное существо, которое не хочет
быть самим собой.

А. Камю

Неслучайно уже древние философы называли путь к себе спасением. Нам импонирует позиция одного из ведущих отечественных философ М.К. Мамардашвили полагавшего, что это – «путь такого прохождения жизни, в результате которого ты приходишь к себе и реализуешь себя ...во всем богатстве желаний... Для любого человека слова «реализовать себя» совпадают со словами «понять, что ты есть на самом деле и каково твое действительное положение» [6.С.19].

Личностное развитие – это сложный процесс, имеющий индивидуально-своеобразную траекторию и следующий своей внутренней логике. Это – не подмена развития формированием важных и нужных качеств с точки зрения внешних, внеличных критериев, а обретение себя и своего жизненного пути, самоактуализация и развитие основных личностных атрибутов. Поскольку принципиально важным для человека является признание и уважение его внутреннего мира другими людьми, постольку полноценное личностное развитие невозможно, если интраперсональность будет подавляться интерперсональностью.

Опираясь на известную формулу К.Роджерса «если – то», основной **закон личностного развития** формулируется следующим образом:

если есть необходимые условия, то в человеке актуализируется *процесс* саморазвития, естественным следствием которого будут *изменения* в направлении его личностной зрелости.

Именно эти изменения – их содержание, направленность, динамика – свидетельствуют о процессе личностного роста и могут выступать в качестве его критериев, затрагивая взаимоотношения личности как с внутренним (интраперсональность), так и с внешним миром (интерперсональность). Соответственно, критерии личностного роста складываются из интраперсональных (принятие себя; открытость внутреннему опыту переживаний; понимание себя; ответственная свобода; целостность; динамичность) и интерперсональных (принятие других; понимание других; социализированность; творческая адаптивность) критериев.

Если познание самого себя и личностного бытия были бы столь же легки, как болтовня обо всем этом, то не было бы такого множества людей, копирующих других, изрекающих чужие, подержанные мысли, отчаянно пытающихся вписаться и соответствовать, а не выделяться.

Уоррен Беннис

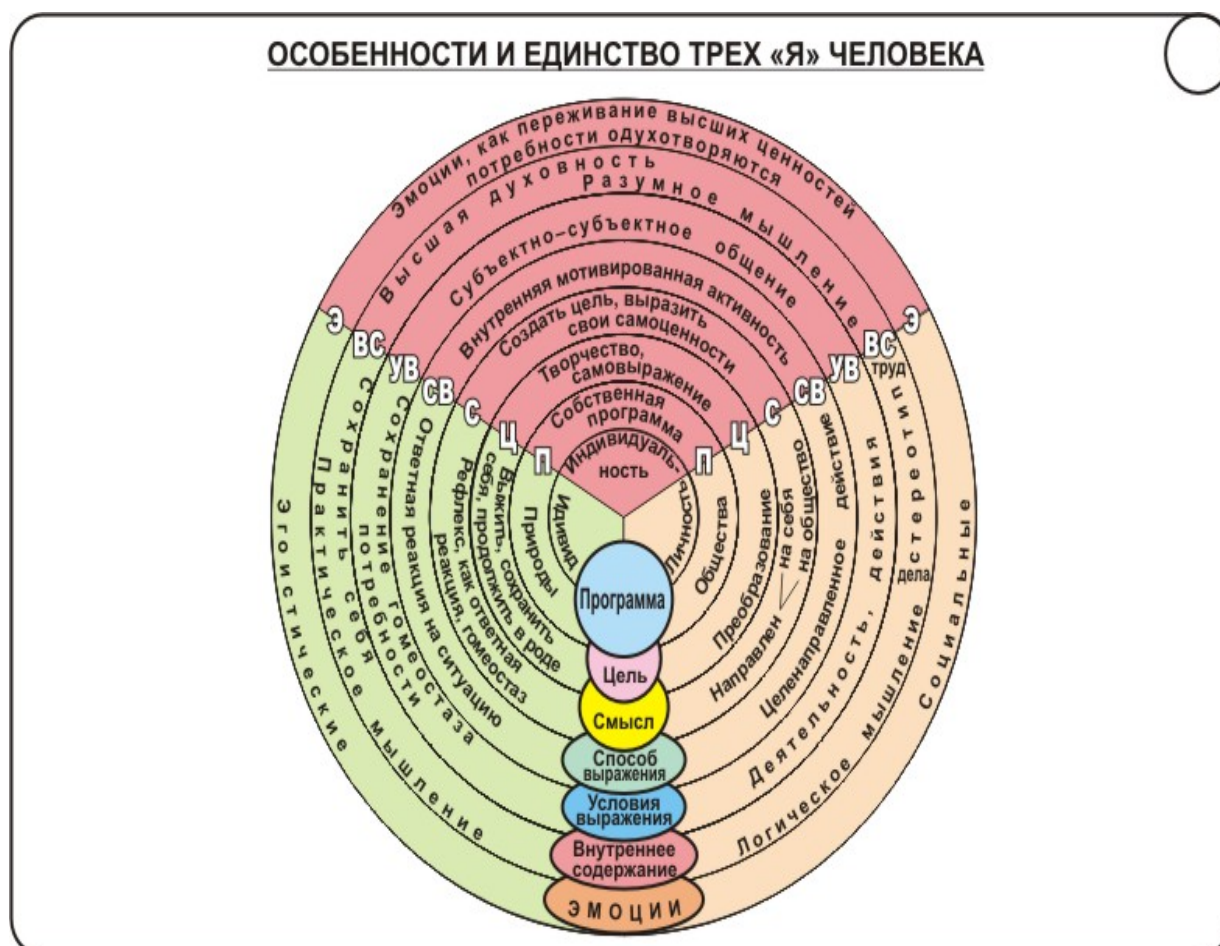


Рисунок 1. Единство и особенности трех «Я» человека (автор Л.И. Сагатовская)

На диаграмме представлены отличия основных форм проявления «Я». «Я» индивид соответствует человеку как биологическому существу, живущему и действующему в соответствии с целями, поставленными природой: сохранить себя, выжить, чтобы продолжить себя.

«Я» личность – человек как существо социальное, следующее целям, поставленным обществом, выражающее себя в действиях.

«Я» индивидуальность проявляется, когда человек формирует свою собственную программу, которая позволяет ему обладать собственной свободой; цель – творчество, самовыражение; смысл жизни – выразить свою

самоценность, отдать самого себя тому миру, в котором индивид себя создает, способ выражения – в деятельности, во внутренне мотивированной активности.

Стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей называется **самоактуализацией**, или самореализацией. Согласно А. Маслоу, самоактуализация – желание человека стать всем, чем возможно; потребность в самосовершенствовании, в реализации своего потенциала. Путь самореализующегося труден и связан с переживанием страха неизвестности и ответственности, но это – путь к полноценной, внутренне богатой жизни.

Согласно К.Роджерсу, самоактуализация – обозначение силы, которая заставляет человека развиваться на самых различных уровнях – от овладения моторными навыками до высших творческих взлетов. Самоактуализирующийся человек – это полностью функционирующая личность. Его свойства во многом напоминают свойства ребенка, что является естественным, поскольку человек, как бы, возвращается к самостоятельной оценке мира, характерной для ребенка до его переориентации на условия получения одобрения.

Познание себя – одна из самых субъективно важных задач, сложность которой обусловлена рядом причин:

- 1) для развития своих познавательных способностей человек должен накопить соответствующие средства, а потом уже применять их к самопознанию;
- 2) получение знаний о себе меняет субъекта, т.к. узнав о себе нечто, он уже становится иным, именно поэтому задача самопознания столь субъективно значима и всякое продвижение в ней – шаг в саморазвитии, самосовершенствовании.

Самостоятельность является обобщенным свойством личности, которое проявляется в инициативности, критичности, адекватной самооценке и чувстве личной ответственности за свою деятельность и поведение. Она проявляется также в ответственном отношении человека к своим поступкам, способности действовать сознательно в любых условиях, принимать нетрадиционные решения.

Самостоятельность связана с активной работой мысли, чувств и воли. Эта связь двусторонняя: 1) развитие мыслительных и эмоционально-волевых процессов – необходимая предпосылка самостоятельных суждений и действий; 2) складывающиеся в ходе самостоятельной деятельности суждения и действия укрепляют и формируют способность принимать сознательно мотивированные действия и добиваться успешного выполнения принятых решений вопреки трудностям.

Внутреннее ощущение собственной силы и возможностей характеризуется как уверенность в себе. Полная уверенность в себе и своих силах, смелость, отсутствие боязни в принятии и осуществлении своих решений – это решимость.

Как повышать свою веру в себя, усиливать ощущение своей силы и своих возможностей? Ответ очевиден – работая с неуверенностью.

Работа с неуверенностью включает два этапа:

- собственно работа с неуверенностью (откуда, какие корни, что с этими проблемами делать и т.п.);
- развитие самостоятельности и уверенности.

Развитие может идти тремя основными путями, а именно:

- через приобретение опыта и жизненных ресурсов,
- формирование чувства уверенности (ощущение уверенности в себе),
- через отработку уверенного поведения.

Уверенность выражается во внутреннем ощущении силы, проявляющемся в поведении. Направление уверенности может быть различным: уверенность в себе, уверенность в успехе, уверенность в дружбе, уверенность в другом человеке и т.п. Задача наработки большей уверенности является важным жизненным ресурсом. Способ развития уверенности – уверенное поведение.

Приемы формирования ощущения уверенности:

- **Используйте внушение тела.** Ведите себя в манере уверенного человека. Гипноз собственным телом – один из самых действенных. Данный прием является одной из лучших форм самовнушения. Таким поведением вы убеждаете сами себя. Ведя себя уверенно, вы убеждаете окружающих и они соответственно относятся к вам.
- **Используйте аффирмации.** **Аффирмация** – это словесное самовнушение, направленное на достижение нужного состояния. Это должно быть позитивно сформулированное утверждение, помогающее изменить привычный образ мыслей и сформировать то будущее, к которому хочется прийти. Фразы самовнушения обязательно проговариваются, формулируются от первого лица («Я», «Мне», «Меня») и непосредственно касаются возникшей проблемной зоны. Примеры аффирмаций: я уверенный в себе человек; моя жизнь спокойна и безопасна; я забочусь о своем здоровье; меня уважают окружающие; мне нравится учиться; и т.п.
- **Меняйте восприятие ситуации.** Наше ощущение зависит от того, как мы воспринимаем. Меняя восприятие ситуации, подбирая видение, можно управлять своими чувствами.

Не смотря на то, что и внушение на уверенность, и уверенное поведение помогают почувствовать себя уверенно, настоящая *основа уверенности* – в *богатстве жизненных ресурсов*. Чтобы быть уверенным, следует развивать навыки общения, публичных выступлений и т.п.

Процесс саморазвития, самореализации начинается с самопознания. Наше восприятие – то зеркало, которое формирует наше впечатление о себе, нашу Я-концепцию. Окружающие нас люди (семья, друзья, коллеги) корректируют нашу самоидентификацию. Иногда до такой степени, что представление о собственном Я изменяется до неузнаваемости у человека, склонного воспринимать мнение со стороны и доверять другим гораздо больше, чем самому себе.

Считается, что чем богаче представление человека о себе, тем проще он может справиться с решением различных проблем, тем более спонтанным и уверенным будет в межличностной коммуникации.

Процессу самопознания способствует самоисследование на основе тестовых методик. Предлагаемый психологический практикум поможет в поиске идей для собственного личностного роста и в достижении, как минимум, двух целей. Во-первых, предлагаемые психологические упражнения способствуют гармонизации внутреннего мира и освоению техник психической саморегуляции, и, во-вторых, нацелены на развитие внутренних психических сил через расширение самосознания.

Определим свой собственный потенциал. Предлагаемые методики помогут осознать, когда, откуда и для чего мы, научившись определенным действиям, продолжаем их применять. Осознание своих качеств, ресурсов, которыми мы обладаем реально и потенциально, создает сильный стимул для дальнейших личностных изменений.

Методика диагностики социально-психологической адаптации

К. Роджерса и Р. Даймонда

Инструкция:

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни (переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения), которые необходимо соотнести с Вашим собственным образом жизни, оценив, в какой мере высказывание может быть отнесено к Вам.

Ответ фиксируйте в бланке согласно порядковому номеру высказывания, используя соответствующий Вашему мнению один из семи вариантов оценок от «0» до «6»:

- 0 – это ко мне совершенно не относится;
- 1 – в большинстве случаев мне это не свойственно;
- 2 – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- 3 – не решаюсь отнести это к себе;
- 4 – это похоже на меня, но нет уверенности;
- 5 – это на меня похоже;
- 6 – это точно про меня.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.

9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать, с трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый.
31. К людям критичен, и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.

48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушется.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале, в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.

82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

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

Показатели и ключи интерпретации

Интегральные показатели

«Адаптация» $A = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$	«Самоприятие» $S = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
«Принятие других» $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} \cdot 100\%$	«Эмоциональная комфортность» $E = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
«Интернальность» $I = \frac{a}{a+1,4b} \cdot 100\%$	«Стремление к доминированию» $D = \frac{2a}{2a+b} \cdot 100\%$

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a Адаптивность	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	b Деадаптивность	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59, 60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Шкала лжи	8,34,45,48,81,82,89,92,101	(18-45) 18-36
3	a Принятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	(22-52) 22-42
	b Непринятие себя	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a Принятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b Непринятие других	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a Эмоциональный комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-35) 14-28
	b Эмоциональный дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79,91,98,103	(26-65) 26-52
	b Внешний контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a Доминирование	58,61,66	(6-15) 6-12
	b Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24

8	Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20
---	----------------------------	----------------	------------------

Тест УСК (уровень субъективного контроля)

Инструкция: Оцените 44 утверждения, касающиеся различных сторон жизни и отношения к ним, по степени своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями по 6-бальной шкале:

Полное несогласие -3 -2 -1 1 2 3 Полное согласие
«+3» означает «полное согласие», «-3» – «полное несогласие».

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая, если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, то сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
7. Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководитель полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе, в вузе часто зависят от случайных обстоятельств (например, от настроения преподавателя) больше, чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Люди вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я не стараюсь планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и уровня подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своих делах.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся обстоятельствах.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по его воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мною случается, – это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виновны другие люди, чем я сам.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не разрешатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
44. Большинство моих неудач произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработка и интерпретация результатов:

Обработку ответов следует проводить по приведенным ниже ключам, суммируя ответы на пункты в столбцах «+» со своим знаком ответа и ответы на пункты в столбцах «-» с обратным знаком.

Ио	«+»	«-»	Ид	«+»	«-»	Ип	«+»	«-»
	2	1		12	1		19	1
	4	3		15	5		22	9
	11	5		27	6		25	10
	12	6		32	14		42	30
	13	7		36	26			
	15	8		37	43	Им	«+»	«-»
	16	9					4	6
	17	10					27	38
	19	14	Ин	«+»	«-»	Из	«+»	«-»
	20	18		2	7		13	3
	22	21		4	24		34	23
	25	23		20	33			
	27	24		31	38			
	29	26		42	40	Ис	«+»	«-»
	31	28		44	41		2	7
	32	30					16	14
	34	33					20	26
	36	35					32	28
	37	38					37	41
	39	40						
	42	41						
	44	43						

Примерное соответствие полученных баллов и уровня психологического возраста:

- Ио:** 1 – 49 баллов – низкое значение, подростковый возраст;
 50 – 69 баллов – среднее значение, переход от подросткового возраста к юношескому;
 70 – 99 баллов – высокое значение, юношеский возраст;
 100 баллов и выше – взрослость.

Ид, Ин, Ип: 1 – 9 баллов – низкий, 10 – 18 – средний, 19 – 27 – высокий, 28 и выше – очень высокий психологический возраст.

Ис: 1 – 7 баллов – низкий, 8 – 16 – средний, 17 – 23 – высокий психологический

Им, Из: 1 – 3 балла – низкий, 4 – 6 – средний, 7 – 9 – высокий, 10 – 12 – очень высокий психологический возраст.

Описание шкал:

Шкала общей интернальности (Ио). Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни является результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель по шкале **Ио** соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями жизни, не считают себя способными контролировать эту связь и полагают, что большинство событий и поступков являются результатом случая или действий других людей.

Шкала интернальности в области достижений (Ид). Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди полагают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и, что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем. Низкие показатели по шкале **Ид** свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

Шкала интернальности в области неудач (Ин). Высокие показатели по этой шкале показывают наличие развитого чувства субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях. Низкие показатели **Ин** свидетельствуют о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать эти события результатом невезения.

Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис). Высокие показатели **Ис** означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий **Ис** указывает на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

Шкала интернальности в области учебных отношений (Ип). Высокий **Ип** свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной учебной деятельности, в складывающихся отношениях с преподавателями, в успешности обучения. Низкий **Ип** указывает

на то, что человек склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам – другим людям, везению-невезению.

Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им). Высокий показатель **Им** свидетельствует о том, что человек считает себя в силах контролировать свои формальные и неформальные отношения со сверстниками, вызывать к себе уважение и симпатию. Низкий **Им** напротив, указывает на то, что человек не может активно формировать свой круг общения и склонен считать свои межличностные отношения результатом активности других людей.

Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из). Высокие показатели **Из** свидетельствуют о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Человек с низким показателем **Из** считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Психологические особенности поведения

Человек с *низким субъективным контролем* (полагающий, что он мало влияет на то, что с ним происходит, и склонный считать свои успехи и неудачи следствием внешних обстоятельств) эмоционально неустойчив, склонен к неформальному поведению, малообщителен, у него низкий уровень самоконтроля и высокая напряженность.

Человек с *высоким показателем субъективного контроля* обладает эмоциональной стабильностью, упорством, решительностью, общительностью, хорошим самоконтролем и сдержанностью.

Субъективный контроль над *позитивными* событиями (достижения, успехи) в большей степени коррелирует с силой «Я», самоконтроля и социальной экстраверсией (коммуникабельностью), чем субъективный контроль над *негативными* событиями (неприятности, неудачи). С другой стороны, люди, не ощущающие ответственности за неудачи, чаще оказываются более практичными, деловыми, чем люди с высоким контролем в этой области, что нехарактерно для субъективного контроля над позитивными событиями.

Исследование *самооценок* людей с разными типами субъективного контроля показало, что люди с *низким Ио* характеризуют себя как эгоистичных, зависимых, нерешительных, несправедливых, суетливых, враждебных, неуверенных, неискренних, несамостоятельных, раздражительных. Люди с *высоким УСК* считают себя добрыми, независимыми, решительными, справедливыми, способными, дружелюбными, честными, самостоятельными, невозмутимыми.

Таким образом, УСК связан с ощущением человеком своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности.

И самое важное, уровень субъективного контроля *повышается* в процессе самостоятельного намеренного самоизменения, начинающегося с инвентаризации собственной системы ценностей, образа мыслей, поведения и т.п. Большое значение на пути личностных перемен имеет работа с психологическим сопротивлением.

Следующий тест позволит выявить доминирующие эго-защитные процессы. Люди по-разному реагируют на свои внутренние трудности. Защитные механизмы начинают свое действие, когда достижение цели нормальным способом невозможно или когда человек полагает, что оно невозможно. Это – не способы достижения желаемой цели, а способы организации частичного и временного душевного равновесия с тем, чтобы собрать силы для реального преодоления возникших трудностей, т. е. разрешения конфликта соответствующими поступками.

Опросник Плутчика – Келлермана – Конте (Life Style Index)

Инструкция:

Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком «+».

1. Со мной ладить очень легко
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется
6. Я легко краснею
7. Одно из самых больших моих достоинств – это умение владеть собой
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание про бить стену кулаком
9. Я легко выхожу из себя
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить
11. Я редко запоминаю свои сны
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими
13. часто бываю не в своей тарелке
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды
18. Мне говорят, что я хвастун

19.Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве

20.Почти все мною восхищаются

21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью

22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают

23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни

24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность

25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир

26. Я человек, у которого нет предрассудков

27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным

28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими

29. Очень не люблю недоброжелательных людей

30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть

31. Я из тех, кто редко плачет

32. Пожалуй, я много курю

33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит

34. Я плохо помню лица

35. Я иногда занимаюсь онанизмом

36.Я с трудом запоминаю новые фамилии

37.Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому

38.Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей

39.Люди мне никогда не надоедают

40.Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время

41.Я мало что могу вспомнить из своего детства

42.Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей

43.Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать

44.Другие считают меня излишне доверчивым

45.Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства

46.Плохое я стараюсь выбросить из головы

47.Я не теряю никогда оптимизма

48.Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей

49.Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры

50.Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным

51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях

52. Я легко принимаю брошенный другим вызов

53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы

54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания

55. Другие считают, что я равнодушный человек

56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль
59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит
62. Я грызу ногти
63. Другие говорят, что я избегаю проблем
64. Я люблю выпить
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство
66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами
67. Я не люблю карьеристов
68. Я много говорю неправды
69. Порнография вызывает у меня отвращение
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам
77. Покойники меня не «трогают»
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания
79. Многие люди вызывают у меня раздражение
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим
83. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело
85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным
86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники
88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают
89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет
90. Я часто влюбляюсь
91. Другие считают, что я излишне объективен
92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека

Обработка и интерпретация результатов

Эго-защитные процессы представлены восемью шкалами. Каждый положительный ответ («да») на указанные в ключе номера утверждений дает общее значение шкалы. Сумма, полученная путем сложения всех положительных ответов по шкале, делится на количество вопросов, что дает общий показатель шкалы.

Высокие показатели свидетельствуют о наличии данных психологических защит в поведении.

№п/п	Название шкалы	Номера утверждений	К-во
1	Вытеснение	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
2	Регрессия	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
3	Замещение	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
4	Отрицание	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
5	Проекция	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
6	Компенсация	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10
7	Гиперкомпенсация	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
8	Рационализация	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

Человек стал тем, что он есть, не понимая этого.

*Джамбаттисто Вико,
итальянский философ*

Действительно, многое, чему мы научились, кем стали, нами не осознается. Мы действуем определенным образом, потому что нам кажется, что так было всегда. Предлагаемые методики самоисследования помогут осознать причины и природу происхождения многих собственных качеств.

Общим требованием для процесса самонаблюдения является возможность сосредоточиться на своих мыслях, чувствах, образах, для чего желательно, чтобы во время выполнения заданий вас ничего не отвлекало.

Методики самонаблюдения

КТО Я?

Упражнение основывается на предположении, что каждый из нас, подобно луковице, имеет множество уровней, слоев, являющихся различными сторонами нашей индивидуальности и отношения к миру.

1. Возьмите лист бумаги и напишите вопрос для самоисследования: «Кто я?» и записывайте все ответы в течение 10–15-ти минут.
2. Закончив писать, сосредоточьтесь на мысленном образе «Я». Каков этот образ? Какие чувства у вас в связи с ним возникли, и какое он имеет для вас значение?

ОБЗОР СУБЛИЧНОСТЕЙ

Субличности – это многочисленные образы нашей личности (например, искренний, душевный, зануда, поэт, любитель приключений, активный, поверхностный, добрый, одинокий и т.п.).

Выделите наиболее важные или наиболее активные на данном этапе жизни субличности и сосредоточьтесь на ответах на следующие вопросы:

1. Какие субличности доминируют? Какие обстоятельства (внешние или внутренние) вызвали их появление или исчезновение? Есть ли конфликты между отдельными субличностями (например, порядочность конфликтует с неисполнительностью или заинтересованностью в успехе и т.п., у каждого может быть только свой вариант осознания конфликтующих сторон собственного Я)?
2. Какие ценные качества или недостатки свойственны каждой из этих субличностей? В чем они мне помогают и в чем мешают?
3. Что хочет каждая из них? Если бы какая-то из них полностью во мне доминировала, какой была бы моя жизнь?
4. Какова моя роль в гармонизации моих субличностей и управлении ими?

РАСТОЖДЕСТВЛЕНИЕ

Человек отождествляет себя с определенным качеством, переживанием, образом, идеей, действием, ролью и т.п., и от нашего выбора зависит то, кем мы себя считаем.

Этап растождествления включает многие составляющие нашего «Я». Поняв метод работы, Вы можете сами видоизменять это упражнение, во время которого фразы желательно проговаривать вслух. Алгоритм работы следующий:

1. Я обладаю телом, но я – это не тело. Мое тело может быть здоровым или больным, усталым или отдохнувшим, красивым или некрасивым, ... (добавляйте то, с чем на этом уровне Я вам нужно сейчас растождествиться). Я обладаю телом, но я – это не тело.

2. Я обладаю чувствами, но я – это не чувства. Мои чувства многообразны, изменчивы, подчас противоречивы. Они могут переходить от любви к ненависти, от спокойствия к гневу, от радости к горю, ... Я обладаю чувствами, но я – это не чувства.
3. Я обладаю умом, но я – это не ум. Мой ум помогает мне в исследовании и самовыражении, он может быть тупым и острым, творческим и банальным, ... Я обладаю умом, но я – это не ум.
4. Я – это центр самосознания, волеизъявления, высший потенциал, способный наблюдать все свои психические функции и физическое тело, управлять ими и применять их.

При желании в любой момент можно растождествиться с любой эмоцией, мыслью, ролью, зависимостью и т.п.

ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

Каждый из нас обладает внутренним источником понимания и мудрости,сонастроенным с нашим целеполаганием, и представленным многими образами. Чаще всего с ним связывается образ мудрого старца или женщины. У этих двух архетипов много общего, но есть и особенности. Образ старца обычно поощряет, стимулирует, вдохновляет; образ женщины больше связан с воспитанием, поддержкой, принятием.

Порядок выполнения. Сосредоточьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, и представьте лицо старца, глаза которого излучают любовь. Если вам трудно вызвать этот образ, можете представить неподвижное пламя свечи, а затем лицо в центре пламени.

Мысленно начните разговор с образом, чтобы лучше понять те вопросы, задачи и решения, с которыми вы имеете дело в настоящий момент.

Вы можете обходиться и без зрительного образа, соприкасаясь с источником мудрости, в форме внутреннего голоса или непосредственного знания о том, как следует поступать в той или иной ситуации. Закончив диалог со старцем, мысленно поблагодарите его и проанализируйте, как это можно применить к собственной жизни.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АВТОБИОГРАФИЯ

Цель – осознать, каким образом ваше прошлое определило ваше настоящее и продолжает влиять на него. Благодаря осознанию у вас появится возможность освободиться от тех форм обусловленного поведения, которые вас больше не устраивают.

Под **автобиографией** в данном случае подразумевается описание переживаний, мыслей, действий, а не просто фиксация внешних событий.

Стиль записей может быть разным: хронологический подход предполагает следовать в соответствии с годами жизни; описание событий как запись «потока сознания» с последующим выделением главных тем и сюжетных линий; возможен их синтез.

Если автобиография покажется вам растянутой и бессвязной, можно дополнить ее более сжатым и упорядоченным вариантом, который позволил бы вам яснее увидеть «узор» своей жизни.

Для размышлений предлагается подумать над следующими событиями:

1. Ваше общее развитие.

Каким вы были на разных этапах своей жизни? Как вы изменились? Видели ли вас окружающие таким, каким вы видели себя сами? Как вы изменяли себе, чтобы добиться признания окружающих или чтобы защититься от них?

Что вам нравится и что не нравится в вашем поле? Что бы вам нравилось или не нравилось, если бы вы были другого пола?

Выделите собственные кризисы роста или поворотные пункты жизни, после прохождения которых ваше отношение к ней изменилось. Не обнаружили ли вы в своей жизни каких-то повторяющихся комбинаций событий? Случалось ли вам вступать в схожие конфликты в несходных ситуациях? Извлекли ли вы какие-то уроки из своего жизненного пути? Какие именно?

2. Специальные вопросы.

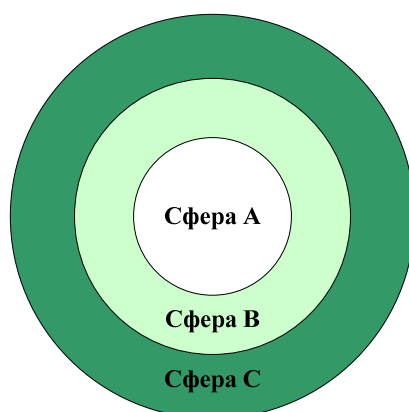
Какое ваше самое раннее воспоминание? Не имеет значения, воображаемое оно или действительное. Выделите события, которые оставили в вас болезненный след (например, болезнь, катастрофа, смерть, развод родителей, насилие и т.п.). Как они повлияли на вас?

3. Путь и смысл жизни.

Описывая свою жизнь, определите, какой она выражает архетип жизненного пути. Придумайте миф, метафору или сказку о своей жизни. Запишите и проиллюстрируйте ее, изобразив основных персонажей в форме архетипов. Как бы вы их назвали (названий может быть несколько)? Принимаете ли вы свой жизненный опыт? В чем вы усматриваете цель и смысл своей жизни?

СФЕРЫ ВЛИЯНИЯ

Сформулируйте как можно больше проблем в каждой из трех сфер.



Сфера А – проблемы, которые могу решить сам

Сфера В – проблемы, которые не могу решить сам, хотя и влияю на них

Сфера С – проблемы, которыми не могу управлять

Сфера А	Сфера В	Сфера С

Как можно расширить свои возможности влияния в сферах А и В?

Как обращаться с факторами, на которые не имею влияния?

Многие люди считают, что они не могут измениться. Даже испытывая трудности в социальном общении или профессиональной сфере, связанные с определенными личностными особенностями, они склонны воспринимать себя как некую абсолютно стабильную неизменяемую личность («уж такой я невезучий»).

Чем динамичнее и пластичнее установки на самопрограммирование, тем более цельным становится человек. Именно *психическая гибкость* способствует пониманию того, что мир меняется, и мы меняемся вместе с ним – нет вечных и неизменных позиций: они определяются и корректируются жизнью.

Для активного управления своим состоянием и поведением, завоевания сознания для нужных поступков и образов, чтобы они обрели прочность и устойчивость, необходимо тренировать свою способность к уверенному поведению и лидерству.

2. ТРЕНИНГ ЛИДЕРСКИХ НАВЫКОВ

Признание наличия личных ограничений – это уже сама по себе движущая сила для перемен.
--

Основные *препятствия лидерского роста*, в первую очередь, – это внутренние барьеры как результат прошлого опыта, убеждений, ограничений, привычек человека. Чаще всего встречаются следующие барьеры:

- расплывчатость и туманность поставленных целей;
- нетерпеливость и ожидание мгновенных изменений;
- боязнь новых ситуаций;
- боязнь уязвимости;
- поведение и ожидания окружающих, ограничивающие усилия, направленные на изменение (рост лидерской компетентности может вызвать зависть или враждебность окружающих);
- неверие в собственные силы;
- недостаточные умения и навыки.

К вышеперечисленным барьерам следует добавить собственные, поскольку у каждого человека они свои.

Как стать лидером?

Лидерство – это, в первую очередь, осознание своей уникальности, а не поиск «чудодейственных рецептов», позволяющих возвыситься над другими.
--

Доказано, что человек не становится лидером только благодаря тому, что обладает некоторыми личными свойствами (интеллектом, внешностью, инициативностью, коммуникабельностью и т.п.). Суть *становления лидером* заключается в том, чтобы *стать самим собой* и использовать те уникальные

свойства, которые вам даны – навыки, дарования, энергию, знания, качества и пр.

Следовательно, важно уметь понимать и принимать себя, выявлять свой потенциал, учиться действовать по-иному.

Главное – это установка, заключающаяся в вере в себя.

Шаги на пути к лидерству:

Первый шаг – суметь понять себя.

Второй шаг – поверить в успех, даже если в настоящий момент нет никаких предпосылок к этому. Главное – расширить принятие собственных результатов, оптимизм в отношении к отсутствию ожидаемого – не бояться потерпеть поражение.

Третий шаг – мобилизация мужества и силы воли для реализации поставленных целей.

Одним из «тормозов» нашего продвижения по жизни является одна из базовых установок бессознательного – установка на пассивную позицию, блокирующая использование ситуации в своих интересах и принуждающая пассивно ожидать, как нас будут использовать в чужих интересах.

Входя в любую ситуацию, человек бессознательно думает о том, что будут делать с ним, а не о том, что в ней будет делать он сам. Именно эта установка порождает нерешительность и страх перед ситуацией. Человека, занимающего в общении и в жизни пассивную позицию, легко распознать. Он держит голову немного вниз, так, чтобы глаза его при взгляде на партнера смотрели немного вверх (взгляд «снизу вверх»), даже если он ростом выше партнера. Демонстрируется готовность к подчинению и ожидание, что этой готовностью обязательно злоупотребят. Взгляд «вверх» сопутствует пассивным процессам в психике – воспоминаниям.

Активный, сильный, уверенный в себе, открытый человек, актуализатор, входит в ситуацию с установкой: «Что в этой ситуации я буду делать?» Он знает, что будет делать, а если не знает, то уверен, что контролирует ситуацию. Его бессознательное сигнализирует готовность взять на себя ответственность за ситуацию и уверенность в ней, что порождает у окружающих на бессознательном уровне желание принять его руководство без каких-либо противодействий, само собой.

Актуализатору свойственен прямой взгляд. Он обычно смотрит прямо в глаза партнеру – уверенно и доброжелательно. Такой взгляд сопутствует его творческому подходу к ситуации.

Смена этой установки, выработка активного отношения к ситуации и партнеру является необходимым условием успеха в жизни и в общении.

Формировать установку на активность следует посредством переформулирования негативных установок на социально успешные.

Для этого, возьмите за правило сознательно отслеживать собственную реакцию на новую ситуацию. Как только у вас возникает неуверенность или страх перед ситуацией или контактом с новым человеком, немедленно анализируйте, **как** вы воспринимаете эту ситуацию. Получив контроль над своей установкой на ситуацию, вы получаете и контроль над ситуацией.

Мы строим свою жизнь, как дом. Планируем, чертим, строим, представляем, как это будет выглядеть в готовом виде, можем чувствовать, что что-то получается или не получается. Убеждение, вера в то, что мы добьемся своего, побуждает нас к творчеству, преодолению трудностей и, в конечном счете, мы достигаем поставленной цели.

Отрицательные смысловые переживания столь же важны для развития человека, как и положительные: в них заложены точки роста, они могут дать толчок к поискам нового взгляда на жизнь, быть источником нетерпимости (внутренней, душевной) к недостаткам и порокам как в себе, так и в окружающем мире.

Другое дело, когда негативные смысловые переживания начинают превалировать, определяя тон и направление жизни, формы отношения к миру и самому себе. Такая односторонность – начало аномального, отклоняющегося развития, уводящего от общих сущностных задач, замыкающих человека в узкий круг негативных переживаний и, в конце концов, ненависти к себе и другим. Личностные ценности такого человека, то, чем он поддерживает смысл своего существования, – это придание ценности отталкиванию, но, отталкивая все и вся, он остается один на один со своим озлоблением, которое уже оттолкнуть не может, ибо оно составило его суть, стало привычным и единственным способом видения и осмысления мира.

Путь, по которому можно пройти – не идеальный путь. Так Лао Цзы констатировал простой факт: сколь бы ты ни был сильным, твой путь не обойдется без препятствий, вражды, трудностей и падений. Падать приходится всем, различается лишь реакция на падение. Способность встать после падения и идти дальше отличает человека успеха от неудачника, который, в первую очередь, думает о перспективах, а не потерях. Эта позиция обеспечивает психическую устойчивость и делает человека сильным.

Как в процессе жизни ориентировать свое поведение, чтобы сохранить и даже улучшить общее самочувствие, настроение и здоровье в условиях далеко не идеальных для сохранения здоровья и оптимизма? Для оптимизации психической устойчивости важны: психологические знания; навыки оценки психологических особенностей личности, саморефлексии; формирование позитивных установок сознания; развитие волевых качеств, навыков саморегуляции (аутогенная тренировка, мышечная релаксация, самовнушение, самоконтроль, переключение, приемы сенсорного репродуцирования образов и т.д.).

Психическая устойчивость – это способность соответствовать требованиям поддержания эффективности деятельности в различных, в том числе экстремальных, ситуациях; успешно противостоять условиям, которые могут отрицательно повлиять на работоспособность и общее состояние человека.

Границы психической устойчивости определяются объективно существующими пределами, которые сводятся к двум. Во-первых, это потенциальные возможности человека; во-вторых, объективные требования конкретной ситуации. Психическая устойчивость выступает условием поддержания максимальной эффективности. Предпосылками устойчивости являются упорядоченность, методичность, самостоятельность действий, потребность в сочувствии и понимании, самоуважении и уважении со стороны значимых окружающих и прочее. К внутренним, субъективным условиям, которые определяют психологическую сущность личности и одновременно являются факторами, влияющими на устойчивость личности к психическому воздействию, относятся:

1. Значимость события для личности (причем степень патогенности полученной информации тем выше, чем больше значимость ее для человека).

2. Субъективная оценка личностью ситуации (объективно могут иметь место кризисные ситуации, но перцепция субъектом может трансформировать объективные ситуации как благоприятные или индифферентные).

3. Ценности человека (кризисные ситуации объективно оцениваются как таковые в зависимости от степени посягательства, вплоть до разрушения, на личностные ценности).

4. Личностный смысл (отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых личность разворачивает свою деятельность).

5. Психологическая переработка (психическая устойчивость зависит от опыта переработки патогенной информации, от имеющихся способов позитивной рефлексии переживаемых личностью событий).

6. Совокупность нейродинамических факторов, от которых зависит сила переживаний, особенности поведенческих реакций, быстрота возникновения состояния психофизиологического дисбаланса.

Четыре составляющие – **нацеленность на результат, ориентация на внутренние ценности, внимание к окружающим и готовность воспринимать сигналы извне** – основа искусства положительного влияния на людей.

Как правило, человек не склонен покидать свою зону комфорта, поэтому для перехода в фундаментальное состояние лидерства может потребоваться побуждение в виде некоего приема – алгоритма. Его суть проста: задавая себе четыре ключевых вопроса и отвечая на них, более четко осознать свои отношения с реальностью, преодолевая барьер «встроенного отрицания» и получая мощный стимул к самосовершенствованию. **Ключевые вопросы:**

1. Действительно ли я нацелен на результат?

2. Руководствуюсь ли я внутренними побуждениями?
3. Учитываю ли я интересы других?
4. Открыт ли я для внешних сигналов?

В табл. 1 представлены основные направления для самоисследования по ключевым вопросам.

Таблица 1. Ключевые вопросы

Нацеленность на результат	
	Понимаю, к чему я стремлюсь
	Стараюсь соответствовать высшим стандартам
	Действую
	Ставлю задачу перед другими
	Готов нарушить статус-кво
	Привлекаю к себе внимание
	Ощущаю наличие общей цели
	Участвую в обсуждении важных проблем
Подчинение внутренним стимулам	
	Действую в соответствии с внутренними побуждениями
	Опираюсь на свои глубинные ценности
	Беру на себя ответственность
	Веду других за собой
	Открыто обсуждаю конфликты
	Открыто провозглашаю свои убеждения
	Трезво оцениваю реальность
	Участвую в нелিপеприятных обсуждениях
Сосредоточенность на других	
	Жертвую личными интересами ради общих
	Вижу скрытые возможности каждого
	Доверяю окружающим и умею строить отношения
	Сопереживаю
	Проявляю заботу о других
	Поддерживаю окружающих
	Ощущаю причастность к общему делу
	Участвую в обсуждении чужих проблем
Открытость для внешних сигналов	
	Иду навстречу неизвестности
	Принимаю критику
	В курсе происходящего
	Постоянно познаю новое
	Ищу новые возможности
	Непрерывно развиваюсь
	Ощущаю важность вклада всех участников

**Общие приемы начальной ступени развития и тренировки
лидерских навыков:**

(разработаны Хосе Стивенсом и Майклом Вудкоком)

- 1 – Диалог со своим внутренним критиком, научитесь возражать ему.
- 2 – Ежедневно отмечайте свои успехи.
- 3 – Принимайте признания ваших достоинств и недостатков другими.
- 4 – Развивайте отношения со своим отражением в зеркале.
- 5 – Рискуйте. Одним из видов риска будут действия, на которые вы раньше не решались. Обязательно практикуйте публичные выступления, принуждающие человека испытывать эмоции в гораздо большей степени, чем обычно.
- 6 – Проявляйте активность и берите на себя принятие решений. Ваша способность к принятию решений в любого рода деятельности должна постоянно возрастать, поэтому не откладывайте дела в долгий ящик.
- 7 – Признавайте собственные ошибки и несите ответственность за принимаемые вами решения. Для развития в себе чувства лидерской ответственности поможет осознание ее границ. С этой целью возьмите лист бумаги, ручку и составьте список не менее чем из 10 утверждений, начиная фразу со слов: «Я несу ответственность за...», продолжив ее любыми словами, которые только придут в голову, и какими бы абсурдными они ни казались.
- 8 – Учитесь отказывать и отвечать отказом и настоять на своем.
- 9 – Делайте выбор.
- 10 – Доставляйте себе ежедневно, по крайней мере, одно удовольствие.
- 11 – Определитесь в том, что вам мешает в достижении целей.
- 12 – Ведите себя как уверенный человек. Для этого, начните с осанки. Расправленные плечи и грудь уже сами по себе способны придать чувство уверенности в своих силах. Важен также тембр голоса и глубина его звучания. Если вы просите об услуге с жалким видом и дрожью в голосе, то невольно провоцируете отказ. Это состояние американский психолог Эрик Берн называл «носить футболку с надписью: «Не бейте меня»», порождающее у многих людей желание действовать противоположным образом – стукнуть.

Наполнению внутренней силой уверенности и самопринятия поможет выполнение упражнения «Цветение розы». Данное упражнение основано на раскрытии потенциала посредством символа. Символом высшего Я человека с древнейших времен считались многие цветы. Примером может служить роза как символ ряда духовных традиций.

Высшее Я символизировалось с полностью раскрытым цветком. Этот динамический символ развития выражает глубинную реальность, которая лежит в основе всех природных процессов, – фундаментальную силу жизни, неодолимое внутреннее давление которой служит источником непрерывного роста. Внутренняя сила жизни, в конечном счете, и выступает тем фактором, который высвобождает из пут наше сознание, и приводит к раскрытию нашего высшего Я. Визуализация этого символа выступает пробуждающим данный процесс эффектом.

ЦВЕТЕНИЕ РОЗЫ

Последовательность выполнения:

1. Успокойтесь, расслабьтесь, и представьте куст розы с множеством цветов и нераспустившихся бутонов. Теперь обратите внимание на один из бутонов, который еще покрыт зелеными чашелистиками, но на самой его верхушке можно увидеть крохотную точку цветка. Сосредоточьтесь на этом образе.
2. Медленно чашелистики начинают разъединяться, разворачиваясь наружу и открывая все еще закрытые лепестки, до тех пор, пока вашему взору не откроется весь бутон.
3. Затем лепестки также начинают разворачиваться, медленно разъединяясь, до тех пор, пока вы не увидите полностью раскрытую благоухающую розу.
4. Теперь представьте розу в лучах солнца, созерцая некоторое время.
5. Представьте, что вы стали розой. Сила жизни, которая оживляет Вселенную и которая создала эту розу, наделила вас способностью к пробуждению, раскрытию своего внутреннего существа.
6. Теперь представьте, что вы становитесь кустом роз, что ваши корни прочно связаны с землей, питаются ее соками, листья и цветы растут, питаясь теплом и энергией солнечного света. Сосредоточьтесь некоторое время на этом образе.
7. Какие чувства, мысли, образы возникли у вас в ходе выполнения этого упражнения?

Лидер способен формировать мнение других, убеждать, влиять на поведение посредством слова. Важным качеством лидерской компетентности являются навыки ораторского мастерства.

Кто не умеет говорить,
тот карьеры не сделает.

Наполеон

К навыкам ораторского мастерства относятся:

- **Владение содержанием речи:** освоение стиля и жанра выступления; способность мыслить на публике и ясно выражать мысли.
- **Техника речи:** энергетика речи, ее экспрессия; сила голоса; четкость дикции и произношения; выдержанный темп речи; владение взором; устранение “зависаний”, слов-паразитов.
- **Публичный имидж:** постановка на публике, манера поведения; стильность, детали одежды; психологический контакт; захват и удержание внимания аудитории; умение вызвать доверие и расположить к себе.

- **Композиция речи:** законы построения речи; целостность и последовательность выступления; приемы начала и окончания речи.
- **Убедительность и влияние:** умение доходчиво, ясно и точно излагать мысль; приемы внушения.
- **Выразительные средства речи:** акценты; смысловые паузы; владение интонацией; ролевое перевоплощение, гибкость.
- **Оригинальность и креативность в речи:** «подвешенность» языка; метафоричность, образность речи; богатство речи, использование научной и профессиональной терминологии.
- **Работа с аудиторией:** способность вдохновить аудиторию; нейтрализация недоброжелательных высказываний.

Технология подготовки публичного выступления включает следующие приемы:

- Постановка цели.
- Обдумывание содержания выступления. Определение круга вопросов предстоящего выступления. Решите, какие разделы необходимо включить, каково назначение каждого, разместите их в логическом порядке и определите порядок выступления. Желательно рассортировать возможные компоненты в группы – 1, 2, 3.



- Составление плана выступления. Разработка структуры публичного выступления: вступление, основное содержание, заключение. Примерное распределение времени: вступление – 10–15%; основная часть – 60–65%; заключение – 20–30%.
- Логическая структура и информационная подготовка выступления: подбор материала сообщения; композиционно-логическое оформление речи; отбор фактологического материала. Написание текста выступления.
- Психологическая подготовка к выступлению.
- Репетиция выступления с целью контроля времени (хронометраж) и качества выступления (работа над языком и стилем выступления).

К **приемам** публичного **выступления** относятся:

- Влияние эффекта первого впечатления и эффекта края (о чем говорить в начале выступления и чем закончить его).

- Установления контакта с аудиторией, привлечение внимания, создание и поддержание интереса, использование эффектов доверительности и интерактивности (язык тела – контакт глаз, мимика, позы, жесты; использование голоса; уверенность).
- Вступление (приветствие, определение целей и содержания в целом).
- Заключительная часть и подведение итогов (краткое резюме важных фактов и аргументов; благодарность за внимание; предложение задавать вопросы).
- Способ выступления. Чтение написанного текста уменьшает влияние выступления на аудиторию.
- Экспрессия речи. Яркая речь, отражающая уверенность, обладает внушающей силой. При быстрой речи информация трудно воспринимается, при медленной – внимание отвлекается и человек быстро устает.
- Использование визуальных вспомогательных средств:
 - ✓ быстро и доходчиво раскрывают проблему;
 - ✓ вызывают интерес и делают разнообразным процесс выступления;
 - ✓ усиливают воздействие выступления.
- Имидж, даже отдельные детали могут испортить впечатление. Психологическая основа данного явления – эффект ореола.

Важно:

- Не нужно «втискивать» слишком много материала в ограниченное время.
- Стержневая идея – это основной тезис, который необходимо ясно сформулировать с самого начала. Знание цели усиливает внимание.
- Сформулировать основной тезис означает ответить на вопросы: зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).
- После подготовки плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:
 - Вызывает ли мое выступление интерес?
 - Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно аргументов?
 - Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
 - Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?
- Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков (раздаточный материал), а не зачитывать. На цифровой материал лучше ссылаться для подтверждения выделенных тенденций, а не приводить полностью, так как цифры скорее утомляют, чем вызывают интерес.
- Учитывать сложившиеся ритуалы и субординацию.

- Необходимо избегать сложных предложений, короткие фразы легче воспринимаются на слух, чем длинные.
- Паузы. Слова звучат убедительнее после мини-пауз. Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания на письме. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд.
- Обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобный прием косвенного обращения (например, «Как вам известно» и пр.). Подобные обращения к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей, и самый простой путь достижения взаимопонимания.
- Особенность употребления речевых формул приветствия и завершения выступления состоит в их сочетании с невербальными средствами (жест, улыбка), выражающими внимание, доброжелательность, готовность к контакту.

Возьмите на заметку:

- ✓ Говорящий уверенно, четко, хорошо владеющий голосом и телом производит впечатление компетентного человека.
- ✓ Используйте аргументы, сущность которых не вызывает у вас сомнений в их истинности и трудностей в понимании.
- ✓ Слушатель быстро разочаровывается, если выступающий отклоняется от темы.
- ✓ Одна–две конкретные и свежие мысли, высказанные вами в яркой и доходчивой форме, притягивают внимание.
- ✓ Текст выступления, после его обдумывания, следует написать. Общая структура выступления вами запомнится прочно, а детали в процессе выступления могут забыться.
- ✓ В каждом разделе выступления необходимо предусмотреть кульминацию и переход к ней: введение в раздел, констатация, аргументация, кульминация, выводы по разделу, логический переход к следующей части выступления.
- ✓ Наряду с полным текстом выступления желательно иметь развернутый план – конспект, что позволит еще лучше ориентироваться в тексте.
- ✓ Используйте взгляд для поддержания контакта с комиссией.

Чтобы определить свой потенциал, воспользуйтесь предлагаемыми тестовыми методиками, позволяющими выявить, есть ли у вас задатки к публичным выступлениям. Содержание самих вопросов позволяет сориентироваться в значимых моментах проявления данной способности.

Тест. Есть ли у Вас задатки оратора?

1. Задумывались ли вы когда-нибудь, о чем размышляют другие, когда вы говорите? Пытаетесь ли вы бессознательно поставить себя на их место?
2. Нравится ли вам помогать другим решать их проблемы?
3. Чаще ли вы употребляете «вы», чем «я»?
4. Когда вы смотрите по телевизору дискуссию, хочется ли вам тоже поучаствовать?
5. Когда вы смотрите по телевизору передачу «Брейн-ринг» или «Своя игра», случается ли так, что вы можете ответить на вопрос ведущего раньше игроков?
6. Хорошая ли у вас память?
7. Ощущаете ли вы, что чувствуют другие?
8. Бывает ли с вами так, что в разгаре оживленного спора вы иногда начинаете защищать иную точку зрения только потому, что вам нравится спорить?
9. Можете ли вы прекратить путаный, бестолковый разговор, ухватив главное и, высказав это так, что все поймут и согласятся с вами?
10. Кажется ли вам, что другие говорят слишком медленно?
11. Прислушивались ли вы когда-нибудь к собственному голосу просто из интереса, как он звучит?
12. Снимали ли вы когда-нибудь себя на видео просто из интереса, как вы держитесь, как двигаетесь, как выглядите со стороны?
13. Случалось ли вам первым начинать аплодировать?
14. Любите ли вы рассказывать другим то, что знаете сами? Получился ли бы из вас хороший преподаватель?
15. Способны ли вы мыслить зрительными образами? Представляются ли вам, когда вы говорите, воображаемые картины?
16. Способны ли вы прямо сейчас, взглянув в окно, подробно описать, что увидели?
17. Интересно ли вам совершать действие, предложенное в предыдущем вопросе?
18. Хороший ли вы редактор? Можете ли вы, «переварив» обширный материал, изложить его простым, понятным языком?
19. Любите ли вы чувствовать себя хозяином положения?
20. Способны ли вы держать себя в руках, оказавшись в трудном положении? Можете ли вы спокойно отвечать на провокационные вопросы?
21. Нравится ли вам демонстрировать свою работу и объяснять, как вы это сделали?
22. Нравится ли вам наглядно демонстрировать то, о чем вы говорите? Хочется ли вам «разыграть» то, что вы описываете?
23. Оптимист ли вы?
24. Приходилось ли вам выступать в школьных/студенческих спектаклях?
25. Смотрите ли вы людям в глаза, когда к ним обращаетесь?
26. Смотрите ли вы людям в глаза, когда они обращаются к вам?

27. Поворачиваются ли участники совещания в вашу сторону, когда наступает время подводить его итоги?

Обработка и интерпретация результатов

Подсчет баллов: за каждый ответ «да» – 1 балл

Если вы набрали:

Больше 13 баллов – замечательно, вы прирожденный оратор

Меньше 13 баллов – отлично, у вас есть данные стать хорошим оратором

Меньше 8 баллов – Вам есть над чем подумать, и, возможно, решиться стать хорошим оратором

Ситуативные тесты

Ситуация 1. Выступление перед большой аудиторией

Вам предстоит выступить перед большой аудиторией на представительной конференции. Зал огромен, все места заняты. Вы видите огромное количество незнакомых лиц, которые выжидающе смотрят на вас. Как вы будете чувствовать себя в такой ситуации?

Ожидая, пока вас представят, вы будете:

- a. Немного волноваться, но ощущать уверенность в своей способности эффективно донести до слушателей свои мысли.
- b. Явно нервничать, чувствовать тошноту, сухость во рту, а также неуверенность в своей способности ясно изложить свои идеи.
- c. Испытывать сильное волнение и смущение, со спазмами в животе, потеющими ладонями и дрожащими руками; уверенность, что вы обязательно поставите себя в глупое положение и окончательно опозоритесь?

И вот наступил решающий момент. Вас представили, слушатели вежливо поаплодировали, и вы начали свою речь. Вы будете чувствовать себя:

- a. Относительно спокойным, внимательным и менее встревоженным, чем до того, как вы начали говорить.
- b. Гораздо более взволнованным, чем несколько секунд назад; захлестывающие вас волны паники вызывают физический дискомфорт и путаницу в голове.
- c. Таким испуганным, что вы практически не способны думать о том, что говорите; уверенным, что все в зале видит вашу нервозность; желающим как можно скорее покончить с этим тяжелым испытанием.

Во время выступления вы:

- a. Способны думать о том, что говорите, и размышлять, каким образом можно отступить от подготовленного текста, чтобы более убедительно изложить ключевые мысли.

- b. Вынуждены сосредоточиться только на отпечатанном тексте, потому что слишком боитесь потерять нить рассуждений, отступив от него.
- c. Настолько взволнованы и смущены, что вам трудно четко произнести отпечатанный текст; вы запинаетесь и заикаетесь, часто теряете нить и повторяетесь?

Выступление закончено. Садясь на место, вы:

- a. Довольны эффективностью своего сообщения.
- b. Вполне удовлетворены, но убеждены, что могли бы выступить лучше, если бы меньше нервничали.
- c. Расстроены и огорчены неудачным выступлением, и это означает, что вам не удалось донести свои идеи до слушателей?

Подсчет баллов: 1 балл за каждое отмеченное утверждение (a), 2 балла за (b) и 3 балла за (c).

Общая сумма баллов для ситуации 1 =

Ситуация 2. Выступление перед коллегами

Вам необходимо изложить свои идеи перед группой. У вас неформальная встреча, во время которой вы намерены убедить их принять тот или иной план действий.

Начиная разговор, вы:

- a. Уверены, что сумеете убедить их в разумности и ценности своих предложений.
- b. Надеетесь, что у вас получится убедить их, но волнуетесь из-за вероятных возражений, на которые могут натолкнуться ваши предложения.
- c. Не уверены, что сможете склонить их принять вашу точку зрения, поскольку практика показывает, что они редко соглашаются с вашими идеями?

Когда вы доходите до ключевых моментов своего сообщения, вы:

- a. Излагаете их так убедительно, что остальные полностью признают их значимость.
- b. Из всех сил стараетесь подчеркнуть важность ваших предложений, но не до конца уверены, что их правильно понимают.
- c. Не делаете никаких реальных попыток указать на их важность, поскольку слушатели, похоже, не проявляют никакого интереса к вашим идеям?

Ваши коллеги начинают выдвигать возражения. Вы:

- a. Внимательно слушаете возражения и отмечаете их слабые места, чтобы эффективно парировать их.

- b. Теряете терпение, считая замечания безосновательной критикой, и отказываетесь принимать их всерьез.
- c. Теряетесь от выдвинутых возражений и не в состоянии предложить контраргументы до окончания дискуссии?

Если критика усиливается, вы:

- a. Продолжаете спокойно, но твердо отвечать на возражения.
- b. Чувствуете себя настолько раздраженным, что завершаете дискуссию прежде, чем будет принято решение относительно ваших идей.
- c. Так волнуетесь, что признаете свои предложения несовершенными и недостойными дальнейшего обсуждения.

Подсчет баллов: 1 балл за каждое отмеченное утверждение (a), 2 балла за (b) и 3 балла за (c).

Общая сумма баллов для ситуации 2 =

Ситуация 3. Беседа с начальником

Вы ожидаете в приемной встречи с непосредственным начальником или кем-то из высшего руководства, чья поддержка необходима для внедрения ваших предложений.

В последние секунды перед разговором вы:

- a. Повторяете свои аргументы, убеждаясь, что ключевые положения четко отпечатались в вашем сознании и что вы полностью понимаете подтверждающие вашу идею факты.
- b. Чувствуете, что вам трудно сосредоточиться на содержании ваших предложений, потому что вы слишком беспокоитесь по поводу возможной реакции на них.
- c. Убеждены, что вам не удастся достаточно ясно и убедительно изложить свои предложения, чтобы получить поддержку начальника?

Секретарь просит вас пройти в кабинет. Здраваясь с начальником, вы:

- a. Оцениваете его настроение и при необходимости обдумываете способ изменения своей аргументации, чтобы подстроиться под него.
- b. Наблюдаете за настроением начальника, чувствуя облегчение, если оно кажется вам благоприятным, и волнение, если начальник выглядит враждебно настроенным.
- c. Почти или совсем не замечаете настроения начальника, потому что слишком заняты обдумыванием предстоящего разговора?

Представляя свои идеи, вы:

- a. Смотрите в глаза начальнику и следите за «языком» жестов его тела.

- б. С трудом выдерживаете взгляд начальника, потому что от этого ваше волнение только усиливается.
- с. Смотрите куда угодно, только не на начальника, потому что вы слишком смущены?

Суммируя аргументы в поддержку своего предложения, вы чувствуете:

- а. Что эффективно изложили свои мысли и, скорее всего, добились поддержки начальника.
- б. Беспокойство, сомневаясь, что были достаточно убедительны.
- с. Что не можете определить, поддерживает начальник ваши предложения или нет.

Вспоминая свою беседу впоследствии, вы думаете:

- а. Что наилучшим образом изложили свои мысли и что нельзя было выразиться более ясно и убедительно
- б. Что в вашей аргументации было одно или два слабых звена, но в целом изложение было достаточно убедительным;
- с. Что это была пустая трата времени, поскольку вы не смогли эффективно выстроить свою аргументацию или донести свои мысли до слушателя?

Подсчет баллов: 1 балл за каждое утверждение (а), 2 балла – за (б) и 3 балла – за (с).

Общая сумма баллов для ситуации 3 =

Ситуация 4. Как вы излагаете свои мысли

Оцените приведенные ниже утверждения в зависимости от того, как вы себя вели во время последнего публичного выступления, подсчитайте суммарное количество баллов следующим образом: редко или никогда – 0; иногда – 1; часто – 2.

ВЫ:

Бормотали себе под нос.
Теряли нить рассуждений
Смотрели в пол или на потолок
Говорили монотонно.
Произносили слова невнятно
Держали в руках ручку или любой другой предмет.
Колебались и/или использовали междометия («гм», «э» и т.п.).
Ходили взад-вперед.
Говорили без воодушевления.

Общая сумма баллов для ситуации 4 =

Теперь подсчитайте общую сумму баллов для всех четырех ситуаций.

50 баллов и больше. У вас обнаружилось несколько барьеров, препятствующих эффективному общению.

35–49 баллов. Вы встречаетесь с определенными трудностями, стараясь донести свои идеи до собеседника. Совершенствуя свои навыки, вы устраните эти препятствия и усилите позитивные стороны вашего стиля общения.

20–35 баллов. Несмотря на определенные барьеры в общении, у вас есть прочный фундамент знаний и навыков, на который вы можете смело опираться.

12–20 баллов. В вашем стиле общения, превышающем средний уровень навыков, больше позитивных, чем негативных моментов.

Сумма баллов для каждой ситуации

Сумма, равная 6 баллам или больше для любой из четырех приведенных выше ситуаций, указывает на возможные трудности с общением в подобной ситуации.

Ситуация 1 посвящена оценке волнения при публичных выступлениях.

Ситуация 2 рассматривает трудности, возникающие при столкновении с возражениями.

Ситуация 3 посвящена аспектам индивидуальной беседы с человеком, который выше вас по статусу или обладает большей властью.

Ситуация 4 исследует речевые и неречевые барьеры, возникающие частично вследствие волнения, отчасти из-за недостатка опыта, а иногда как результат дурных привычек.

3. САМОУПРАВЛЕНИЕ В СТРЕССЕ

Стресс – это реакция организма, возникающая в ответ на разнообразные воздействия. Ключевым в этом определении является слово «**реакция**», подчеркивающее самый важный аспект: **стресс** – это не то, что происходит, а то, как мы реагируем на то, что происходит.

Из собственного жизненного опыта известно, что на одну и ту же ситуацию разные люди реагируют по-разному, значит дело не столько в ситуации, сколько в нашем отношении к происходящему.

Из определения вытекает ключевой технологический момент: управление стрессом – это, прежде всего, **управление собой** в стрессе (своими мыслями, чувствами, действиями, отношениями). Управление предполагает исследование своих жизненных установок, системы убеждений, ценностей, поведенческих стереотипов и целевое воздействие на них.

Таким образом, самоуправление в стрессе – это не просто набор приемов и психотехник, обеспечивающий неуязвимость, а это **внутренняя работа**, в основу которой положен стратегический менеджмент собственного «Я». Это – стратегия самоуправления, включающая три уровня:

- самоуправление своим состоянием,
- своими свойствами,
- новым качеством жизни.

Выделяются следующие **уровни самоуправления** в стрессе:

1-й уровень – **ресурсирующий** (самоуправление состоянием).

То, как человек реагирует на жизненные обстоятельства, зависит от множества факторов. Но, определяющим в этой реакции является состояние, в котором он в этот момент находится. Достойный ответ возможен лишь при опоре на состояние спокойной силы и хорошее самочувствие. Ощущение уверенности, спокойной силы и хорошее самочувствие есть ресурсное состояние, в основе которого – высокий уровень психоэнергетического ресурса. Психоэнергетический ресурс – это наша жизнеспособность.

Энергоресурсирующими практиками выступают:

1. Направленное управление своим психофизическим тонусом – базовая технология ауторесурсирования.
2. Психофизическое выстраивание собственных опорных структур (работа с позвоночником как психоэнергетическим стержнем личности).
3. Комплекс психофизических упражнений для последовательного снятия мышечных блоков в области шеи, плечевого пояса, груди, живота.

Уметь поддерживать свой психоэнергетический ресурс на должном уровне, не смотря ни на что, – это стратегическая задача, фундамент всего здания стресс-менеджмента. Помним, что здание не может быть больше своего фундамента. Первая фаза закладывает этот фундамент.

2-й уровень – **конструирующий** (самоуправление свойствами). Цель – формирование психологической готовности к действию. Достигается посредством освобождения от самоограничения, создания психоэнергетической основы самодостаточности, уверенности и личной силы.

В каждой ситуации, помимо ответа на жизненный вызов, содержится накопленный ответ, или опыт прошлого, влияющий на аффективную толерантность личности, то есть ее способность переносить, выдерживать аффект, способность быть адекватным ситуации. Аффективная

толерантность – важнейший фактор умения противостоять стрессу, держать удар.

В основу должна быть положена работа с «Я-концепцией» как особой психологической структурой личности, являющейся основным хранителем энергоинформационного потенциала человека. Целевое конструирование образа собственного «Я» включает такие приемы, как упражнения с мыслеформами, ментальное моделирование сценариев эффективного поведения, конструирование в пространстве субъективного времени – переопределение прошлого и оптимизация будущего.

3-й уровень – **трансформирующий** (самоуправление новым качеством жизни). Цель – создание качественно новых возможностей личностного роста.

Для каждого уровня можно выделить эффективные способы управления стрессовым состоянием. На **первом**, ресурсирующем, **уровне** высокую эффективность демонстрируют следующие **методы**:

1. **Метод отвлечения.** Состоит в произвольном переключении внимания с одного предмета на другой.

- Отложите на время выполнение работы. Посмотрите на что-то, не связанное с заданием, например, выгляните в окно и найдите то, на что вам хочется смотреть. Наблюдайте за этим не менее 3-5 минут.
- Как можно детальнее осмотритесь по сторонам, вглядываясь в каждый предмет, который находится в месте вашего пребывания, даже в том случае, если помещение вам хорошо знакомо или выглядит заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно или вслух проговаривайте, как они выглядят. Фиксируйтесь на внешних сигналах – «я вижу ...», «я слышу...», «я чувствую ...».
- Возьмите в руки любой небольшой предмет, закройте глаза и с помощью тактильных прикосновений исследуйте его как можно более детально.
- Быстро отвлечься поможет любая физическая деятельность, поскольку она требует концентрации внимания непосредственно на самой деятельности.

2. **Метод самоприказа.** Состоит в создании внутреннего состояния уверенности в том, что действия будут выполнены.

- Формула самоприказа имеет словесное выражение и чрезвычайно важно повторять сформулированную фразу осознанно, с чувством уверенности, отчетливо представляя внушаемый (ожидаемый) результат.
- Повторяйте в течение 1 минуты любое приятное для вас слово (например, дом, весна, лето, радуга, мир, отдых, поляна, горы, море, улыбка и т.п.), дышите медленно и глубоко.

3. **Метод регуляции дыхания.** Состоит в повторении сочетаний глубокого вдоха с последующим продолжительным выдохом.

- В течение 3-х минут дышите спокойно, медленно, глубоко. Считайте до пяти, когда делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете.

- Дышите быстро и часто, как бегун после пробежки. Старайтесь дышать поверхностно, грудью, продолжительность – 20-30 секунд.
- Дышите медленно и глубоко. На счет «раз, два, три, четыре» – вдох, на «раз, два, три, четыре, пять» – выдох. Повторите цикл вдох-выдох около пяти раз.
- Задержка дыхания. Вспомните, как вы дышите при мышечном усилии, например, при подъеме тяжести. Вы набираете воздух в легкие, задерживаете дыхание и затем передвигаете тяжелый предмет. Фаза вдоха является мобилизующей, фаза выдоха – успокаивающей.
- Антистрессовое дыхание. Медленно глубоко вдохните через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения.

4. Метод мышечного расслабления.

- Представьте, что вы в каждой руке держите по лимону. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок, можно их выбросить и взять новые лимоны. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряженной и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.
- Представьте себя пушистой ленивой кошкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх можно выше и как можно дальше отводим их назад.
- Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Но когда приближается опасность, черепашка сразу вытягивает голову и конечности в панцирь. Втяните голову и плечи, притяните руки и ноги как можно ближе к телу. Сохраняйте данную позу 1-2 минуты и затем вновь расслабление. Повторить не менее 2-3 раз.
- Самомассаж определенных точек тела:
 - межбровная область – массируйте медленными круговыми движениями;
 - задняя часть шеи – мягко сожмите несколько раз сначала одной рукой, затем – другой;
 - челюсть – массируйте одновременно с обеих сторон место, где заканчивается челюсть;
 - плечи – активно помассируйте верхнюю часть плеч и предплечье
- «Внутренний луч». Представьте, что в верхней части головы возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т. д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка,

ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью. Образ и движение теплого внутреннего луча следует представлять подряд несколько раз, обязательно моделируя движение сверху вниз.

Во время длительных стрессовых периодов **включите в свое питание** продукты, содержащие витамины группы «В» (хлеб, овощи, рыба, печень и др.) и «С» (цитрусовые, шиповник, черная смородина, облепиха, сладкий перец, укроп, петрушка, цветная и белокочанная капуста, рябина, яблоки, щавель и пр.).

Для работы на **втором**, конструирующем, **уровне** самоуправления важен процесс самоисследования, в чем могут помочь следующие задания:

- Подумайте о том, что вы цените в своем настоящем, затем о том, что в настоящем беспокоит и не устраивает вас? Что происходило в вашей жизни в последние три года, пять лет? Что вы приобрели, либо, напротив, потеряли? Что вы могли бы сделать в вашем прошлом, что сделало бы ваше настоящее лучше, чем оно есть? Поступки, которые вы реально совершаете либо нет, могут показать, становитесь ли вы тем, кем хотели бы быть.
- «Психологическое путешествие». Представьте себя книгой, лежащей на столе, стоящей на полке шкафа и т.п., либо любым другим предметом, находящимся в данный момент в поле зрения. Каково внутреннее «самочувствие» книги, ее положение в том месте, где она находится, что представляет собой ее обложка, какое количество страниц, о чем эта книга и т.п. Посмотрите «глазами книги» на самого себя, свою ситуацию. Упражнение проводится в течение 3–4 минут. Таким же образом можно организовать психологическое «путешествие», например, внутрь картины или фотографии.
- Если вам трудно сразу «выбросить проблему, все ненужное из головы», задайтесь вопросом: «Предположим, я стану значительно более расслабленным, счастливым, успешным, ...», будет ли это противоречить моему собственному представлению о себе? Как это изменит меня? Хочу ли я измениться?
- «Я – подарок человечеству». Напишите все идеи, приходящие вам в голову, относительно ценности вас для других и самого себя.
- «Мои ценные качества». Найдите не менее 5 качеств, за которые вы можете похвалить себя.
- «Мой враг – мой друг». Возьмите чистый лист бумаги и перечислите только симпатичные черты внешнего вида неприятного для вас человека. Затем на втором листе опишите качества характера этого человека, опираясь на то, что в нем есть хорошего, не разрешайте себе описывать отрицательные свойства его личности. Если все же это произошло, вычеркните их. На третьем листе опишите ситуацию Вашего взаимодействия с этим человеком,

опять же опираясь на позитивные моменты в его поведении. Выполнив задание, проанализируйте свое собственное поведение. Изменилось ли ваше отношение к неприятному человеку?

- **Выявляем стереотипы.** В течение жизни человек формирует ряд ошибочных стереотипов мышления, накладывающих отпечаток на восприятие. Работая со списком стереотипов, постарайтесь распознать те из них, которые есть у вас. В качестве примера укажем лишь ряд подобных стереотипов:
- *Фильтрование.* Человек фиксируется на негативных моментах и через них преломляет все позитивные аспекты ситуации.
- *Поляризация.* Восприятие либо в черном, либо в белом цвете, третьего не дано.
- *Сверхобобщение.* Обобщение на единичном факте всех последующих действий.
- *Знатоки людей.* Не опираясь на факты, судить о людях как вам заблагорассудится.
- *Катастрофичность.* Ожидание чего-либо плохого.
- *Глобальный уровень.* На основе одного-двух фактов выносятся негативные суждения («из мухи делать слона»).
- *Персонализация.* Приписывание мыслей, действий, проявление эмоций другими на свой счет.
- *Ошибки справедливости.* Присваивается право на компетентность и справедливость только себе («мне лучше знать» и т.п.).
- *Быть правым.* Уверены в том, что вы непогрешимы.
- *Долженствование.* Строгая регламентация и жизнь по четким правилам.
- *Эмоциональное осмысление.* Автоматическая вера в то, что ваши чувства безошибочны. Так, если вам скучно, то партнер – скучный, неинтересный человек.
- *Ошибки вознаграждения.* Ожидание того, что все затраты, усилия должны быть вознаграждены, и если этого не происходит, то сильно огорчаетесь.

На **третьем**, трансформирующем, **уровне** важным является повышение психической устойчивости на основе личностных изменений. Успешность человека напрямую зависит от его представлений о своих возможностях. Достаточно найти ответ на вопрос «Что я могу, какой я?» и поверить в него, как срабатывает механизм самореализующегося пророчества: особенности человека и обстоятельства его жизни начинают все больше соответствовать этому ответу. Важными приемами самоуправления новыми качествами жизни являются следующие:

- *Создавайте позитивные представления о себе, своих возможностях* («у меня все получится», «я счастливый человек» и т.п.).
- *Созерцайте, просто замечая, что происходит* как изнутри, так и вне вас, без оценки и любых других действий, кроме фиксирования мыслей. Это поможет заметить, что желание отреагировать на события появляется только

тогда, когда внутри вас что-то требует этого. Что такое внутреннее требование? Что это за голос, настаивающий на том, чтобы вы что-то сделали либо, напротив, не делали? Почему вы стараетесь следовать этому? Ответы на вопросы индивидуальны и лежат в созерцании. Умение отстраниться от ситуации и созерцать поможет обнаружить имеющиеся автоматические реакции, запускающие механизм привычных действий.

- *Задайте вопрос*, обращенный самому себе: «Что следует предпринять в первую очередь, чтобы справиться с создавшейся ситуацией?» Сформулируйте как можно больше действий, затем распределите их по степени значимости для решения проблемы с первого по последнее место и на основании сделанного выбора, проговорите о своем решении («в первую очередь я намерен ...»).
- *«Перехватчик эмоций»*. В случае появления неприятных ощущений, чувств, эмоций следует задать себе ряд вопросов: «Что происходит?», «Почему я это чувствую?», «Что следует сделать прямо сейчас, чтобы проститься с этим чувством?».
- *«Дружим со временем»*. Не пытайтесь объять необъятное и «унести все сразу». Распределяйте приоритеты, планируя весь объем деятельности по шагам.
- *Концентрируемся на успехе*. Достигнув чего-то позитивного, сразу же похвалите себя.
- *«Повторение очевидного»*. Особенно полезно формулировать и повторять два типа очевидных утверждений: «Я понимаю» и «Я могу», действующих по принципу вселения новой веры.
- *Формулировка позитивно ориентированных правил организации жизни*.
- *«Рисуем свою проблему»*. Возьмите цветные карандаши, фломастеры или мелки и чистый лист бумаги.левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и вести линии так, как Вам больше хочется, в полном соответствии с Вашим настроением. Попробуйте представить, что Вы переносите Ваше настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5–7 слов, отражающих Ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с Вашей стороны. После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну. Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в ваш рисунок, и было трансформировано вами.

Приемами управления стрессом являются упорядочивание деятельности во времени и осознание времени своего существования. Время человека выступает системообразующим фактором связи и способов организации его прошлого, настоящего и будущего, в целом, экзистенциального бытия.

4. УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ, ИЛИ ИСКУССТВО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

Время – один из важных, но мало используемых, резервов самореализации личности. В век быстрых перемен и дефицита времени становится жизненно важной **временная компетентность**, под которой понимается способность адекватно оценивать временные ресурсы, умение расширять или сужать временные рамки деятельности, рационально и результативно использовать время.

Управление временем включает методики планирования времени с целью увеличения эффективности его использования, представленные в 3-х группах: список задач, постановка целей, расстановка приоритетов.

Всякое переключение внимания с одной задачи на другую требует затрат времени и сил, поэтому необходимо осознанно управлять переключениями внимания.

Основные принципы построения системы управления временем гласят:

1. Думайте над своими проблемами письменно.
2. Выделяйте одно – то, над чем работаете; несколько – что вы имеете в виду, и забывайте о прочем.
3. Управляйте вниманием: больше крупных переключений, меньше мелких.
4. Принимайте решения (метод комплексной оценки ситуации и др.).
5. Если делать – то делать, если не делать, то не делать.
6. Отдыхайте раньше, чем устанете.

Основными **стратегиями организации времени** являются следующие:

- целеполагание,
- установление временных приоритетов,
- соотношение временных затрат и полученных результатов,
- планирование и резервирование времени.

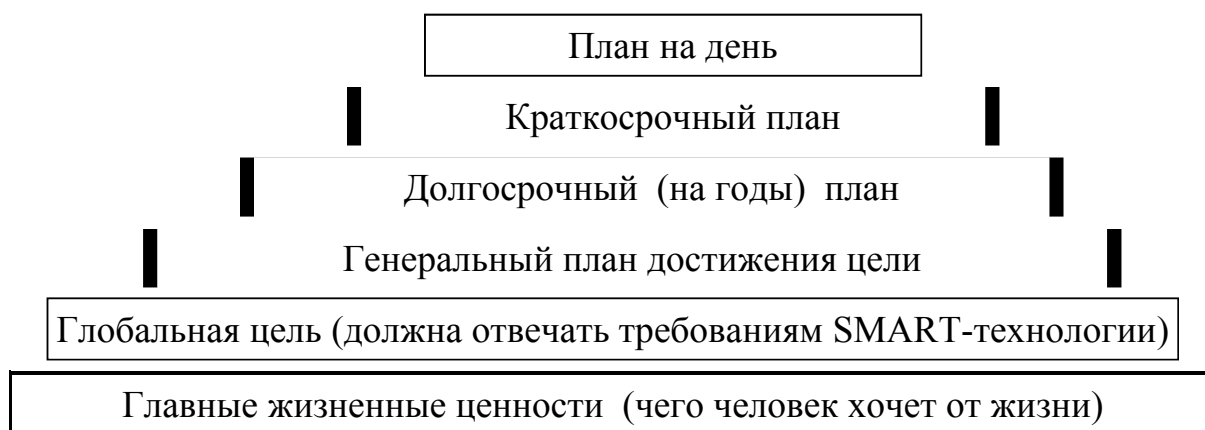
Очевидно, что лучше последовательно осуществить не самое хорошее решение, чем бесконечно метаться в поисках самого хорошего. В случае, когда вы медлите с выполнением решения, спросите себя: «Чего я подсознательно хочу избежать, когда оттягиваю выполнение решения?» Осознайте это «что-то», и запишите – перед вами проблема, которую можно и нужно решить.

Если вы не хотите выполнять ваше же решение, то ответьте на вопрос: «По каким причинам я не хочу делать того-то, осознавая, что это мне грозит тем-то». От того, что вы беспокоитесь о проблеме, она не решится. О проблемах не нужно беспокоиться, о них нужно думать. Делайте выводы и двигайтесь дальше.

Чем сильнее вы загружены – тем больше вам необходим правильный отдых. Для начала усвойте: к началу нового рабочего цикла организм должен восстановить силы. Поэтому не жалейте времени на правильно организованные перерывы, сон и отдых. Отдых – это тоже дело, и когда вы занимаетесь

отдыхом, не пытайтесь держать в голове других дел. Это трудно, но этому нужно и можно учиться.

Чтобы не было ощущения того, что ситуация не разрешима («огромный слон», которого нельзя съест целиком, а только по кусочкам), глобальная задача дробится на подзадачи, те – на еще более мелкие подзадачи. Визуально эту систему можно отобразить в виде ступенчатой пирамиды (модель Франклина).



Сначала определяется основание пирамиды, служащее опорой для всех остальных уровней. Человек формулирует свои жизненные ценности. Этап определения жизненных ценностей является наиболее важным в построении пирамиды. Если на этом этапе будет допущена ошибка (например, человек выберет «познание» и «служение людям», хотя на самом деле для него важны, в первую очередь, «известность» и «высокий социальный статус»), то впоследствии разочарование становится неизбежным.

Составив список жизненных ценностей, необходимо убедиться, что выбранные ценности не противоречат друг другу.

Следующий этап – исходя из составленного списка, выбрать то, чего вы хотите добиться. Этот этап называется «выбором достойной цели». Важно убедиться, что выбранная цель действительно отвечает жизненным ценностям из составленного на предыдущем этапе списка.

Затем составляется генеральный план – что необходимо, чтобы достичь поставленной цели, на основе которого разрабатывается долгосрочный (на несколько лет) промежуточный план с указанием конкретных целей и сроков. Установление конкретного срока значительно увеличивает шансы добиться намеченного.

На основе промежуточного плана создается расширенный краткосрочный (от нескольких недель до нескольких месяцев) план. Пункты долгосрочного плана разбиваются на более конкретные задачи.

Наконец, на основе краткосрочного плана составляется план на один день, который складывается из списка дел, которые были назначены на этот день в течение нескольких предыдущих недель (промежуточное и

долгосрочное планирование). Составляя план на день, желательно указать время выполнения для каждой задачи.

Овладению навыком хронометража времени помогут следующие технологические приемы:

1. Обзор деятельности.

Выпишите на лист бумаги все ваши дела, которые нужно сделать, задачи и проблемы, которые нужно решить. По мере возможности группируйте их в по смыслу, но не слишком этим озадачивайтесь. Главное – вспомнить и выписать максимум того, что нужно сделать.

На том же или отдельном листе нарисуйте предстоящий год (от настоящего момента). Это должна быть одна прямая линия с приблизительной разбивкой (по месяцам, самое большее – по неделям) времени. На этой прямой отметьте важнейшие точки – события, или сроки, от которых зависит результативность каких-то задач. Также отметьте те задачи, которые было бы лучше всего сделать в определенное время. Не вдавайтесь в подробности, главное – представить себе ситуацию в целом.

2. Определение направлений деятельности и ценностей.

Структурируйте список дел, выделив основные направления деятельности, сгруппировав в 7–8 основных областей – например, «семья», «проект Х», «самообразование» и т.п. Теперь вы будете более свободно ориентироваться в деятельности и меньше бояться ее необъятности.

Ответьте себе на вопрос: «Зачем я хочу делать то, что я хочу делать?» Что для вас наиболее ценно и ради чего вы собираетесь решать те или иные задачи? Это могут быть семья, материальный достаток, слава, служение, самосовершенствование и пр. Здесь не важны четкие формулировки и ясная структура, главное – выделить базовые ценности, которыми вам хотелось бы руководствоваться в деятельности и жизни. Выпишите их на отдельный лист, оставив место для основных направлений деятельности.

Теперь просмотрите ваш список дел, особенно крупных и сложных, и сопоставьте его со списком своих ценностей. Задавайте себе вопрос: «оно мне надо?» – и вычеркивайте лишнее. Параллельно с этим уточняйте формулировки основных направлений вашей деятельности. Когда это будет сделано, выпишите их на тот же лист, на котором находится список ценностей.

Далее, на всех этапах планирования своей деятельности, постоянно сверяйтесь с этим списком, уточняя ваши планы, а также дополняя и корректируя сам список.

3. Постановка целей и задач.

Нужно вернуться к списку дел, и выбрать самые важные и крупные, затем разбить их на более мелкие дела или задачи, их – на еще более мелкие дела, если требуется. Все это можно оформить как древовидные структуры, или просто в таблице – под каждой целью подписав подзадачи.

Вновь просмотрите список целей и задач, и решите, какие из них можно делегировать, понимая делегирование широко: это может быть перепоручение кому-то, покупка чьей-то услуги вместо того, чтобы делать самому, и т.д.

4. Расстановка приоритетов

Умение отделять важные дела от неважных – одно из важнейших в тайм-менеджменте. Нет ничего проще этого правила, но ему сложнее всего следовать. Имейте в виду правило Парето: 20% всех дел дают 80% всех результатов, и наоборот. Концентрируйте внимание на тех делах, которые входят в эти 20%, и именно их записывайте в важные.

Никакие теоретические объяснения этому навыку не научат – пробуйте, оценивайте, задействуйте интуицию – и через некоторое время вы будете выделять важнейшее почти автоматически.

Просмотрите список целей и задач и отметьте их важность и срочность. Можно ввести обозначение для каждого типа дел (цветом, количеством восклицательных знаков и т.п.), распределив их, согласно степени важности-срочности, в следующую таблицу-схему:

A. Важные и срочные.	B. Важные и несрочные.
C. Неважные и срочные.	D. Неважные и несрочные.

Человеку свойственно путать срочность и важность: всякое срочное он автоматически считает важным. В основном именно дела «С» создают атмосферу непрерывного аврала и суматохи. Как отделять важные дела от неважных? По мнению одного из гуру современного менеджмента П. Друкера, в этом важен не столько анализ, сколько смелость, поскольку выбор приоритета – это всегда риск. П. Друкером предложены следующие принципы расстановки приоритетов:

1. Ориентируйтесь на будущее, а не на прошлое.
2. Концентрируйтесь на возможностях, а не на проблемах.
3. Выбирайте свое собственное направление, не плывите по течению вместе с другими.
4. Ставьте для себя высокие цели, которые позволяют круто изменить ситуацию, а не такие, которые «надежны» и легко достижимы.

Дела, включенные в таблицу «важности-срочности», следует учесть, составляя план на год, на неделю, на день. Особое внимание обратите на отличие важности задачи от ее масштабности, т.е. даже мелкое дело может быть очень важным и срочным (а значит приоритетным), если выполнение его именно сейчас предотвращает большие потери в будущем.

Не планируйте все слишком детально, оставляйте резерв времени. Количество таких незанятых участков должно составлять до 40% времени. И на уровне недели, и на уровне дня старайтесь поставить важнейшие дела раньше менее важных.

Наконец, каждый день, вечером, просматривайте и уточняйте недельный план, и выписывайте отдельно все дела на завтрашний день. Для этого потребуется всего несколько минут, но такая работа упорядочит дела в голове и позволить помнить о важном.

Принципами анализа и управления временем являются:

1. Качественную систему организации своего времени человек может разработать только сам.

Организация личного времени – процесс, чрезвычайно сильно зависящий от особенностей характера и рода деятельности человека. Необходимо выбрать подходящее решение и перестраивать под свои потребности.

2. Не поддаваться стереотипу планирования и находить приемы повышения собственной эффективности.

Человек планирует на основе рационального подхода, представляющего собой жесткую последовательность действий: представить желаемый образ развития событий (план, программу, проект и пр.) и затем «подгонять» деятельность в созданную схему. Такой подход имеет свои ограничения, делая упор на планирование и контроль, т.е. сравнение достигнутого с запланированным, оставляя невостребованным прием сравнения достигнутого с максимально возможным.

В этом процессе доминирующую роль играет изменение мышления. Технологические аспекты организации времени и личной работы – это уже вопрос второй. Если человек научился замечать неэффективные процессы и совершенствовать их, он в силах применять имеющиеся технологии или разрабатывать свои. Но если он владеет только набором технических приемов, не научившись отслеживать эффективность, – большой пользы от этого умения не будет.

3. Первичность управления личным временем.

Современный человек, решивший заняться своим временем, должен начать реальную работу над методами, с помощью которых он организует деятельность.

Для определения, насколько высока ваша личная эффективность, необходимо провести анализ стиля работы на основе данных о расходах времени за один день. Предлагаем выполнить следующее задание.

АНАЛИЗ «ПОРТЕРА» РАБОЧЕГО ДНЯ

Анализ собственного времени требует предельной честности, без которой он не имеет смысла. Это ваша внутренняя информация, которая доступна только вам, и которая даст вам объективную картину реально происходящего.

Обеспечьте себя листом бумаги в клетку. В левой половине листа будет «портрет» вашего рабочего дня. При желании можно включить и нерабочее время. Для анализа лучше всего взять вчерашний день, но если он плохо отражает ваш обычный рабочий день, возьмите какой-нибудь другой.

Постройте линейку дня (от момента, когда вы проснулись, и до того времени, когда легли спать). Выберите точность учета. Для начала рекомендуем 15 или 30 минут. В каждую клетку времени в левой части листа нужно будет записать содержание соответствующего отрезка дня. Лучше начинать с тех дел, которые вы помните хорошо, с тех событий, время начала которых запечатлелось в памяти.

Вслед за ними можно восстанавливать то, что запомнилось хуже. Для этого представьте себе зрительно картину происходившего, вспомните звуки и слова, можно использовать записи в органайзере и т.д.

Завершив работу, ответьте на вопрос: Насколько вы владеете информацией о расходах собственного времени? Подсчитайте количество пустых клеточек в столбце и разделите на количество строчек, соответствующее «портрету дня», и вы получите процент, характеризующий ваше владение ситуацией с информационной стороны.

Выделите из ваших дел те, которые «работают» на важнейшие, долгосрочные цели. Количество таких дел показывает, насколько сильно вы ориентированы на достижение реальных стратегических результатов и насколько легко поддаетесь затягивающей мелкой «текучке». Прикиньте, примерно каких затрат потребует избавление от части таких дел.

В правой части листа разделите выделенные вами дела по признаку «обделенные» – «поглотители». «Обделенные» – это такие дела, на которые следовало бы тратить больше времени, уделять им больше внимания, но по каким-то причинам это не делается. «Поглотители», наоборот, требуют слишком много времени, не принося вам ни результатов, ни удовлетворения. Те дела, на которые тратится нормальное количество времени, оставляйте неотмеченными. За счет чего можно изменить ситуацию и снизить собственные потери?

Итак, вы окинули беглым взглядом ваш типичный рабочий день и осознали некоторую информацию о том, в каком направлении развиваться, какие меры принять для повышения вашей личной эффективности.

С целью развития навыков эффективного распределения времени предлагаем выполнить следующие упражнения.

ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ

Шаг 1. Уделите 5–10 минут времени поиску ответа на вопрос: Что я действительно хочу получить от своей жизни? Долго не думайте, записывайте все идеи, которые приходят в голову. После этого в течение 2-3-х минут решите, что бы вы хотели добавить в свой список.

Шаг 2. Выберите из списка то, чему бы вы хотели посвятить ближайшие три года. После этого вновь дополните или измените список.

Шаг 3. Выберите из списка цели на ближайшие шесть месяцев, после чего вновь дополните или измените список.

Шаг 4. Оцените, насколько цели конкретны, соответствуют друг другу, реалистичны в категориях времени и имеющихся ресурсов. Возможно, потребуется их дополнительная корректировка.

Теперь вы располагаете достаточно полной картиной того, чего вы хотите и куда вы движетесь, поскольку ясность цели определяется темпы продвижения и саму возможность этого движения.

ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЛ НА НЕДЕЛЮ

На листе бумаги запишите в произвольном порядке, как они приходят в сознание, все дела на предстоящую неделю. Затем выберите из данного списка три дела категории «А». Возьмите три листа бумаги и напишите на каждом по одному из них. Плацдарм для мозгового штурма планирования готов.

Для каждого дела перечисляйте и записывайте действия, которые могут приблизить вас к каждой из целей. Оцените то, что получилось, и оставьте только те дела, которые вы готовы начать в ближайшие семь дней.

Из оставшегося списка выберите 4–5 дел, которые вы будете выполнять в предстоящие семь дней. Объедините их в одном списке и расставьте приоритеты: А-1, А-2, А-3, А-4, А-5. Зафиксируйте сроки исполнения и план готов.

В целом, задача личностного роста в развитии временной компетентности состоит в способности сознательно и рационально использовать свое время, расширяя его границы, насыщая делами и событиями.

Один из принципов личностного роста гласит: Создай систему повышения личной эффективности своими руками. Р. Ассоджиоли, ярким представителем направления психологических практик психосинтеза, была предложена модель личностного роста, включающая ряд этапов.

Роберто Ассаджиоли

Этапы личностного роста:

1-й этап. Выбор идеальной модели своего желаемого Я.

2-й этап. Конструктивное использование всех энергетических ресурсов.

3-й этап. Дополнение или развитие недостающих или неразвившихся качеств. Выделяют:

- Внутренний путь – самовнушение.
- Внешний путь – действенное формирование и закрепление необходимых качеств

4-й этап. Гармонизация структуры личности («творение красивой музыки из соединения отдельных нот», или соподчинение различных качеств в соответствии с выбранной идеальной моделью Я).

5. ЛИЧНЫЙ ПЛАН РАЗВИТИЯ

Программа развития должна отражать ваше твердое намерение максимально использовать свои возможности. Поскольку любое планирование должно строиться на основе приоритетов, то и план полезно разделить на три раздела:

- **Краткосрочные цели**, которых вы можете достичь немедленно или в течение ближайших недель.
- **Среднесрочные цели:** действия, завершение которых может занять несколько месяцев.
- **Долгосрочные цели:** положение или состояние, которого вы хотели бы достичь через несколько лет.

Сфокусируйте программу на конкретных практических шагах, а не на расплывчатых формулировках. Чтобы начать действовать, не ждите, пока появится страстное желание изменить себя, – на это могут потребоваться годы.

С целью облегчить задачу составления плана, можно выполнить следующее упражнение, автор которого Джон Эдайр, ответив на следующие вопросы:

- а) Каковы мои цели с точки зрения карьеры, будущего?
- б) Какой жизненной цели они служат?
- в) Какое значение я придаю достижению этих целей?
- г) Когда они будут достигнуты? Какова моя программа действий?
- д) На каком этапе я нахожусь сейчас? Куда я буду двигаться дальше?
- е) Как я могу улучшить эффективность своей учебы (работы), жизни?

Личный план развития должен быть конкретным, реалистичным, мобилизующим. Для этого сформулируйте несколько основных правил, которые помогут вам в разработке такого плана.

Определите для себя, что значит для вас успех.

Успех – это

Ваше понимание – одно из многих переживаний того, как это было у меня, у него, как это бывает у других.

У каждого из нас также есть не только представление о том, что такое успех, но и представление, как его достичь. Возможно, ваше понимание *пути продвижения к успеху* совпадает со следующими *принципами успеха*:

1. Пойми, зачем тебе успех. Чтобы выиграть, надо верить в то, что ты это можешь сделать. В этом поможет четкое осознание того, зачем тебе это надо, что тебе дает эта победа.

2. Найди ресурсы. Четко уясни, какие средства тебе нужны для этого (это могут быть как личностные качества, так и материальные предметы, навыки). Сформулируй, что ты можешь сделать уже сейчас, завтра, через день. Выполнение каждого, пусть незначительного, «шажка» приближает к победе и добавляет внутренних ресурсов и, прежде всего, веры в себя!

3. Стремись к большему. Раздели тщеславие и цель. Если вера в победу основана на истинности того, к чему стремишься – обстоятельства «поверят» в тебя.

4. Отбрось сомнения. Если ты понял, что тебе не хватает «внутренних ресурсов» – не отказывайся от помощи других людей, которые могут научить тому, что поможет победе.

5. Разреш себе ошибаться. Оставь себе право на ошибку. Неумение прощать себе просчеты «обездвиживает», лишает опыта, усиливает чувства разочарования, стыда, никчемности и пр.

6. Используй любой опыт. Любой опыт помогает тебе в твоём развитии. Для этого надо его спокойно проанализировать.

7. Начни с малого. Движение к цели начни с первого шага.

8. Добавь настойчивости. Решимость – то, что остается у победителя, когда другие уже растеряли весь свой энтузиазм. Недостаток решимости – главная причина того, что человек отказывается от своей цели.

9. Зажги огонь внутри. Энтузиазм может «испариться» при первой же неудаче, если нет решимости. Если ты, действительно, хочешь добиться цели, используй все свои ресурсы – ум, гибкость, упрямство и т.д. – и не сдавайся.

10. Оглянись вокруг. Не принимай чье-то мнение за достоверный факт. Критика – субъективные суждения, а не аксиома. Окружай себя друзьями.

11. Делай все вовремя. Наверстывать всегда труднее. Время и силы можно употреблять с большей пользой и радостью, чем бег вдогонку уходящего поезда.

Однако мечты о желаемом будущем не всегда побуждают действовать. Можно выделить узловые моменты, в которых может разорваться связь между желанием и действием. Ответьте на вопрос: «Как я добиваюсь того, чтобы желание осуществилось, что меня побуждает?».

Цель – это побуждающий к действиям образ желательного результата, определенного во времени и измеримого

В опыте успешных людей есть место следующим правилам формулировки достижения желаемого:

- **Желание должно быть соотнесено с конкретным периодом жизни.** Без этого мечты становятся лишь приятным развлечением.
- **Должно быть осознано, как изменения, происходящие с вами, зависят от вашей активности.** Любой выбор человека влияет на то, что происходит с ним и вокруг него, даже когда человек промолчал, там, где мог говорить, его молчание – действие. Подумайте, насколько хорошо вы умеете анализировать свои действия и их результаты, последствия?

Для фокусирования на самоисследовании выполните следующее **задание**. Подумайте о том, что вы цените в своем настоящем (например, «у меня есть друзья, которые мне дороги», «у меня есть любимый человек», «у меня есть возможность, чтобы модно одеваться» и пр.) Теперь подумайте о том, что вас в настоящем беспокоит, не устраивает? Что происходило в вашей жизни в последние два года, пять лет? Что вы приобрели, либо, напротив, потеряли? Что вы могли бы сделать в вашем прошлом, что сделало бы ваше настоящее лучше, чем оно есть? Поступки, которые вы реально совершаете либо нет, могут показать, становитесь ли вы тем, кем хотели бы быть.

В настоящем я ценю _____

В настоящем меня не устраивает _____

Мои приобретения за последние два-три года _____

Мои потери за последние два-три года _____

Как следует поступать, чтобы не повторять прошлых ошибок?

Делайте ваши желания более действенными, а поведение – согласующимся с целями. В этом может помочь использование приема постановки задач – **SMART**.

<i>Прием SMART</i>
Цель, задача должна быть
S – конкретной
M – измеряемой
A – достижимой
R – реалистичной
T – соотнесена со временем, определенность

Напишите все необходимые для достижения цели действия в той последовательности, в какой они осознаются:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Распределите **ключевые задачи – что нужно делать?** – в порядке их значимости для достижения цели:

№ п/п	Ключевые задачи
1. Срок	
2. Срок	
3. Срок	
4. Срок	
5. Срок	
6.	

Срок	
7. Срок	
8. Срок	
9. Срок	
10. Срок	

Для расширения собственных возможностей и достижения желаемого результата предлагается использовать следующий **алгоритм**, последовательно обдумывая и отвечая на вопросы:

1. **Чего я хочу?** Позитивно сформулируйте цель (например, хочу научиться общаться. Быть уверенным человеком. Поступить в вуз и т.п.). Деструктивная формулировка – например, « не хочу огорчаться по всяким пустякам» – не определяет цели, при этом закономерен вопрос: так чего же ты хочешь?
2. **Мои ограничения и мои возможности.** Что мне мешает достичь желаемого и чем я располагаю для этого уже сейчас?
3. **Что мне необходимо сделать, чтобы достичь желаемого?**
4. **Как я узнаю о том, что достиг желаемого?** Что буду чувствовать, какие это будут мысли, что буду делать?
5. **Что еще измениться в моей жизни с достижением желаемого?**

Как можно заметить, логика побуждения изменения состоит в *выделении цели в качестве фигуры*, этим объясняется детализация ограничений, возможностей, признаков нового поведения и закрепление результата с помощью протяженности полученного опыта на другие сферы собственной жизни.

Размышляя о причинах неудач, лучше сосредоточиться на возможностях, а не на проблемах. Н.А.Рерих отмечал, что каждая радость уже есть новый путь, новая возможность, а каждое уныние уже будет потерей даже того малого, чем в данный час мы располагаем.

Приобрести опыт хороших решений поможет соблюдение следующих правил:

1. **Развивайте себя** (правило вкладчика).
2. **Ищите тот вариант**, который подходит вам наилучшим образом (правило супермаркета).
3. Выбирая, **проясняйте для себя как достоинства, так и недостатки** каждого варианта решения (правило переселения на Луну).
4. **Подумайте о последствиях совершаемого выбора**, смотрите на несколько шагов вперед (правило обладателя бинокля).
5. **Всесторонний подход** (правило покупки лошади).

6. *Спрашивайте*, спрашивайте, спрашивайте (правило идущего в Киев).
7. *Действуйте* (правило каратэ).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гораздо легче избавиться от хороших привычек,
чем от дурных.
Т. Драйзер

Желания сиюминутны и скоротечны, а ваши усилия должны быть систематическими и четко спланированными. Поэтому, не следует ожидать быстрых изменений. Помните: те привычки, которые формировались у вас на протяжении жизни, невозможно поменять за один-два дня. Необходима упорная и систематическая работа по изменению собственных мыслительных схем и стереотипов поведения.

Изменения требуют постоянного внимания и реалистичных сроков выполнения. Определите, по каким признакам вы будете судить о своих успехах. Разработайте систему промежуточных целей.

Именно постоянные действия формируют отношение. Если вы сформируете образ человека, каким вы хотите стать, тогда все факторы начнут работать вместе, способствуя вашему саморазвитию. Хорошим стимулом является тот факт, что лидерство неисчерпаемо. Его развитию нет пределов. Ни один человек не достиг в нем совершенства, главное – идти по этому пути.

Не пренебрегайте теорией, владение методами теоретического анализа и синтеза позволит творчески перенимать и применять опыт других в соответствии с теми конкретными задачами, которые стоят перед вами. Знание теории дает то, что выходит за рамки простого умения и механического воспроизведения отработанных практических навыков. Теория стимулирует вдохновение, творческую интуицию.

Худшая из всех стратегий – пассивно ждать подходящего случая. Когда Томаса Эдисона, выдающегося изобретателя, поздравляли с очередным сделанным им открытием, он всегда отвечал: «Удача благоволит ищущему ее».

Ответственность за свое развитие – в ваших руках, а эффективность будет зависеть от способности к самосовершенствованию. И помните о том, что человек решает задачи не как компьютер – не пошагово, не обязательно только рационально, а также спонтанно, внезапно, эмоционально. И не нужно, чтобы это походило на электронный процесс. Самое главное – состояние удовлетворенности сделанным выбором и принятие на себя ответственности за него.

ГЛОССАРИЙ

Мировоззрение – система взглядов на объективный мир и место человека в нем, на отношение человека к окружающей его действительности и самому себе, а также обусловленные этими взглядами основные жизненные позиции людей, их убеждения, идеалы, принципы познания и деятельности, ценностные ориентации.

Самоактуализация (самореализация) – стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

Самовоспитание – сознательная деятельность, направленная на возможно более полную реализацию себя как личности, на совершенствование своих положительных качеств и преодоление отрицательных. Базируясь на активизации механизмов саморегуляции, оно предполагает наличие ясно осознанных целей, идеалов, личностных смыслов.

Самоконтроль – сознательная регуляция человеком собственных состояний, побуждений и действий на основе сопоставления их с некоторыми нормами и представлениями, формируемых на основе требований общества, предъявляемых к поведению человека. Формирование произвольной саморегуляции предполагает возможность человека осознать и контролировать ситуацию, процесс. Волевая регуляция основана на самоконтроле как компоненте саморегуляции, также и самоконтроль является объектом волевой регуляции, например, в стрессовых ситуациях.

Самообладание – способность осуществлять деятельность в дезорганизующих ее ситуациях, влияющих на эмоциональную сферу. В ней проявляется сознательно-волевая организация психических процессов, регулирующих эту деятельность. Самообладание – показатель эмоциональной и социальной зрелости личности.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относится к ядру личности, от нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Связана с уровнем притязаний человека – степенью трудности целей, какие им себе ставится. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что человек начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным – возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность и проблемы со здоровьем.

Саморазвитие – целенаправленная познавательно-практическая деятельность, управляемая самой личностью; приобретение знаний и навыков в какой-либо сфере деятельности; развитие творческого потенциала и духовности; потребность и способность к постоянному совершенствованию.

Саморегуляция – один из уровней регуляции активности и жизнеобеспечения человека, выражающий специфику психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии. Осуществляется в единстве своих энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов.

Самосовершенствование – процесс осознанного формирования личного идеала, соотнесение с ним своих целей, поступков – «движение сознания по вертикали» в пространстве собственных мотивов. Сопровождается особыми переживаниями относительно себя и своих поступков: угрызениями совести, недовольством собой, оценками и переоценками себя и т.п.

Самосознание – осознание человеком самого себя как субъекта практической и познавательной деятельности, как личности, т.е. своего нравственного облика и интересов, ценностей, идеалов и мотивов поведения. Самосознание – как высший уровень развития сознания – основа формирования умственной активности и самостоятельности личности в ее суждениях и действиях. Самосознание – это образ себя и отношение к себе, неразрывно связанные со стремлением к самоизменению и самосовершенствованию. Главные функции самосознания – это познание себя, усовершенствование себя и поиск смысла жизни (самосовершенствование, самоосмысление). Но этим не исчерпываются все формы проявления самосознания.

Самостоятельность – обобщенное свойство личности, которое проявляется в инициативности, критичности, адекватной самооценке и чувстве личной ответственности за свою деятельность и поведение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А., Громова Л.А. Поймите меня правильно. – СПб.: «Экономическая школа», 1993. – 351 с.
2. Архангельский Г.А. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2005. – 256 с.
3. Архангельский Г.А. Формула времени. Тайм-менеджмент на Outlook 2007. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2006. – 224 с.
4. Болотова А.К. Психология организации времени. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 254 с.
5. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Питер, 1997. – С.38-46.
6. Мамардашвили М.К. Лекции о Прусте (психологическая топология пути). – М.: Ad Marginem, 1995. – 548 с.
7. Нартова-Бочавер С. Психология личности и межличностных отношений. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 89 с.
8. Панасюк А.Ю. Как убеждать в своей правоте. – М.: Дело, 2002. – 312 с.
9. Первин Л.А. Психология личности. Теория и исследования: учебник. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 607 с.
10. Познай себя и других. Популярные тесты. – М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 1996. – 598 с.
11. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – М.: Речь, 2003. – 448 с.
12. Рамендик Д.М., Солонкина О.В., Слакwa С.П. Психологический практикум. – М.: Мастерство, 2002. – 160 с.
13. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. – М.: Изд-во «Флинта», 1998. – 263 с.
14. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 416 с.
15. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1994. – 479 с.
16. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния манипуляциям. – СПб.: Речь, 2006. – 256 с.
17. Хей Л. Исцели себя сам: Психологические причины болезней и метафизические пути их преодоления: Книги 1,2,3. – М.: Природа и человек, 1996. – 416 с.
18. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: самоанализ. – М.: Прогресс, 1993. – 480 с.
19. Шостром Э. Человек-манипулятор. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 240 с.

Учебное издание

ИВАНКИНА Любовь Ивановна

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Методическое пособие

Научный редактор
доктор философских наук,
профессор

Э.Н. Камышев

Редактор

И.О. Фамилия

Верстка

И.О. Фамилия

Дизайн обложки

И.О. Фамилия

Подписано к печати 00.00.2008. Формат 60х84/16. Бумага «Снегурочка».
Печать XEROX. Усл.печ.л. 000. Уч.-изд.л. 000.
Заказ XXX. Тираж XXX экз.

Томский политехнический университет

Система менеджмента качества

Томского политехнического университета
сертифицирована

NATIONAL QUALITY ASSURANCE по стандарту ISO
9001:2000



ИЗДАТЕЛЬСТВО  ТПУ . 634050, г. Томск, пр. Ленина, 30.