

**МІНІСТЕРСТВО ТРАНСПОРТУ ТА ЗВ'ЯЗКУ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЕКОНОМІКО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ТРАНСПОРТУ**

Кафедра «Менеджмент організацій транспорту»



САМОМЕНЕДЖМЕНТ

Методичні вказівки щодо самостійного опрацювання матеріалу
для студентів напрямку 6.030601 , галузі знань 0306 «Менеджмент організацій»
усіх форм навчання

Київ – 2010

УДК 65.01

Методичні вказівки щодо самостійного опрацювання матеріалу для студентів напряму 6.030601 , галузі знань 0306 «Менеджмент організацій» усіх форм навчання .-К.:–ДЕТУТ, 2010.–63 с.

Методичні вказівки для самостійного опрацювання матеріалу студентами призначені з метою надання допомоги в доскональному опануванні теоретичного матеріалу із самоменеджменту. У методичних вказівках проаналізовані основні теоретичні концепції самоменеджменту, сутність, функції та етапи. Досліджено природу самоменеджменту, обґрунтована його адаптивна–розвиваюча концепція.

Призначені для студентів спеціальності «Менеджмент організацій» усіх форм навчання.

Методичні вказівки розглянуті та затверджені на засіданні кафедри «Менеджмент організацій транспорту» (протокол № 5 від 25.11.2009 р) та на засіданні методичної комісії факультету (протокол № ... від 26. 11. 2009 р.).

Укладачі: І.В. Дідовець к.е.н., доц.

Т.П.Лучникова асистент кафедри «Менеджмент організацій транспорту», ДЕТУТ.

Рецензенти: В.Б. Яковенко д. т. н., професор кафедри « Проектного менеджменту», КНУБА;

Н. М. Колесникова д.е.н., професор кафедри «Менеджмент організацій транспорту», ДЕТУТ.

Зміст

Вступ.....	4
Програма курсу «Самоменеджмент».....	6
Тема 1. Загальні положення теорії самоменеджменту.....	8
Тема 2. Філософські та методичні засади розвитку теорії самоменеджменту.....	10
Тема 3. Характеристика сучасних концепцій самоменеджменту	12
Тема 4. Загальні закони самоуправління.....	15
Тема 5. Специфічні закони управління.....	17
Тема 6. Життєві стратегії людини.....	19
Тема 7. Психологічні типи людей, їх прояви в діяльності, спілкуванні, бізнесі.....	22
Тема 8. Самопізнання – складова частина духовного здоров'я особистості.....	27
Тема 9. Збереження ефективних особистих і ділових взаємин людини.....	29
Тема 10. Управління стресовими ситуаціями.....	34
Тема 11. Психологічний захист особистості.....	37
Тема 12. Хвилювання і страх перед публічним виступом.....	40
Тема 13. Пам'ять, як основа розумової діяльності людини та чинник кар'єрного росту.....	43
Тестові завдання для контролю знань студентів.....	36
Методичні вказівки до виконання реферату з навчальної дисципліни «Самоменеджмент».....	56
Теми рефератів.....	58
Питання до заліку.....	59
Список літератури.....	61
Додаток.....	62

Вступ

Сучасна епоха потребує принципових змін практично в усіх сферах життєдіяльності (ЖД) і діяльності (Д) кожної людини. Суспільно – економічні відносини, підходи, методи, технології вирішення життєвих проблем, що створювалися протягом десятиліть, застаріли і більше не відповідають вимогам часу, цілям нового суспільства і людини. Людина, опинившись поза звичним ритмом життя, постала перед необхідністю по-новому бачити, чути і відчувати дійсність, аналізувати труднощі, які з'являються при реалізації потреб, норм, і робити відповідні висновки. Відомо, що є знання загальні і спеціальні. Успіх у житті забезпечують переважно спеціальні знання. Вони дають змогу використовувати у реальній діяльності людини знання законів життя, осмислювати найскладніші процеси, що відбуваються під впливом внутрішнього і зовнішнього світу. Особливість курсу «Теорія і практика самоменеджменту» полягає в тому, що ця дисципліна дає спеціальні знання, які сприяють досягненню людиною вершин свого розвитку, забезпечує самоосвіту людини, самодіяльність, самоуправління, дає можливість удосконалювати особисту практику, стає чинником успіху. Самоменеджмент – це самоуправління людиною своєю життєдіяльністю і діяльністю для досягнення поставлених цілей. Нині самоменеджмент можна розглядати як засіб, шанс, чинник успішної життєдіяльності та діяльності кожної людини.

Мега дисципліни:

- навчити студентів теорії і практики розв'язання завдань самоменеджменту (див. схему на с. 5);
- сформулювати основи загальної, фахової, духовної культури;
- допомогти розвинути мислення, широту світогляду, досягти розумової і духовної зрілості;
- сприяти вихованню характеру цілісної особистості.

Основне завдання дисципліни – дати студентам базові знання в галузі управління своїм розвитком (самоуправління), спеціальні знання, необхідні кожному в досягненні власних цілей, а також допомогти набути навичок і виробити вміння із самоуправління своєю життєдіяльністю і діяльністю.

У результаті вивчення дисципліни студенти мають **знати:**

біосоціальні й духовні основи самоуправління своєю життєдіяльністю і діяльністю;

психофізіологічні резерви людини;

закони, що управляють людиною, і механізм їхньої дії;

технологію стратегічного і повсякденного самоменеджменту;

засоби реалізації функцій самоменеджменту (техніки, технології, методи, прийоми);

основи теорії і практики боротьби;

особливості самоменеджменту, де кар'єра є метою;

уміти:

здійснювати стратегічне і повсякденне планування життя;

застосовувати засоби самоменеджменту (техніки, технології, методи, прийоми і т. ін.) під час розв'язання функціональних завдань;

застосовувати знання і навички самоменеджменту для досягнення життєвих цілей;

ознайомитися:

з концепціями самоменеджменту і самоуправління кращих шкіл Заходу і Сходу;

з технологіями в галузі самоорганізації, саморегуляції, саморозвитку;

з досвідом роботи інших вузів, що навчають самоменеджменту;

з результатами сучасних досліджень у галузі самоуправління.

Предмет вивчення дисципліни – процес самоуправління життєдіяльністю і діяльністю людини як індивіда, суб'єкта, особистості, індивідуальності й універсума.

Об'єкт – людина як біосоціальна, духовна, інформаційно–енергетична система в процесі досягнення поставлених цілей.

Однією з форм навчання є **самостійна робота** студентів, яка дає можливість набуття навичок самостійного і творчого мислення в процесі вивчення дисципліни.

Самостійна робота – навчальна діяльність студента, спрямована на вивчення і оволодіння матеріалом навчального предмета без безпосередньої участі викладача.

Метою даних методичних рекомендацій для самостійного опрацювання матеріалу є короткий огляд основних тем, передбачених програмою дисципліни. Програма курсу «Самоменеджмент» передбачає виконання студентами практичних і тестових завдань, проведення поточного та модульного контролю знань студентів, а також виконання реферату за обраною самостійно студентом темою. Тому методичні рекомендації містять програму курсу, короткий теоретичний огляд кожної теми, основні контрольні запитання, тести для перевірки базових знань студентів із дисципліни, методичні рекомендації до виконання реферату, питання до заліку. Завершує методичні рекомендації список посилань на літературу, яка рекомендується для поглибленого вивчення дисципліни, при підготовці до практичних занять, виконання реферату та складання заліку.

Отже, методичні рекомендації допоможуть студентам спеціальності «Менеджмент організацій» усіх форм навчання самостійно опрацювати теоретичні та практичні питання курсу «Самоменеджмент», поглибити свої знання з даної дисципліни та підготуватися до заліку.

Програма курсу «Самоменеджмент»

Модуль 1

Тема 1. Загальні положення теорії самоменеджменту

Основні поняття самоменеджменту. Предмет і об'єкт самоменеджменту. Функції самоменеджменту. Завдання самоменеджменту. Ціль і стратегія її досягнення. Методи самоуправління.

Тема 2. Філософські та методичні засади розвитку теорії самоменеджменту

Етапи розвитку самоменеджменту. Аспекти самоменеджменту, як наукової дисципліни. Технологічна та наукова орієнтація самоменеджменту. Зв'язок самоменеджменту з іншими науками.

Тема 3. Характеристика сучасних концепцій самоменеджменту

Концептуальна концепція Л. Зайверта. Концепція самоменеджменту М. Вудкока і Д. Френсиса. Концепція В. Андреева – саморозвиток творчої особистості. Концепція підвищення особистої культури ділового життя за А. Хроленко. Концепція самоменеджменту за В. Карпичевим. Концепція досягнення особистого ділового успіху.

Тема 4. Загальні закони самоуправління

Закон цілепокладання. Закон необхідної розмаїтості. Закон відповідності. Закон традиції. Закон руху. Закон зворотного зв'язку. Закон ентропії. Закон інтеграції управління.

Тема 5. Специфічні закони управління

Закон соціального спадкування. Закон інерції. Закон установки. Закон домінанти. Закон рефлекторного характеру діяльності. Закон впливу емоцій. Закон вольової детермінації.

Тема 6. Життєві стратегії людини

Сутність поняття стратегія. Обґрунтування необхідності життєвої стратегії людини. Основні життєві стратегії людини.

Модуль 2

Тема 7. Психологічні типи людей, їхні прояви в діяльності, спілкуванні, бізнесі

Екстраверсія – інтроверсія. Рациональний та ірраціональний типи людей. Розумовий (логік) та емоційний (етик) типи людей. Відчуваючий (сенсорик) та інтуїтивний (інтуїтик) типи людей.

Тема 8. Самопізнання – складова частина духовного здоров'я особистості

Самоспостереження, самооцінка, самокритика, самоаналіз – як складові самопізнання. Рекомендації для самопізнання. Принципи самопізнання.

Тема 9. Збереження ефективних особистих і ділових взаємин людини

Розвиток комунікативної культури особистості. Як керувати собою, своєю поведінкою. Як впливати на дії та вчинки інших людей.

Тема 10. Управління стресовими ситуаціями

Поняття стресу. Причини виникнення стресів. Фази стресу. Рекомендації щодо подолання стресу.

Тема 11. Психологічний захист особистості

Сутність психологічного захисту. Функції психологічного захисту. Форми психологічного захисту.

Тема 12. Хвилювання і страх перед публічним виступом

Визначення причин хвилювання перед слухачами. Загальні поради щодо подолання страху публічного виступу. Як подати «Образ – себе»

Тема 13. Пам'ять, як основа розумової діяльності людини та чинник кар'єрного росту

Сутність і структура пам'яті людини. Правила ефективного користування пам'яттю.

Тема 1. Загальні положення теорії самоменеджменту

Основні поняття самоменеджменту. Предмет і об'єкт самоменеджменту. Функції самоменеджменту. Завдання самоменеджменту. Ціль і стратегія її досягнення. Методи самоуправління.

1.1. Теоретична частина

Самоменеджмент (далі СМ) – це багаторівневий процес самодіяльності, піднесення особистості. Він являє собою зміну станів, якостей, що припускає наявність певних тенденцій, етапів. *Самоменеджмент* – це спосіб організації життя. Його не можна сприймати як елементарний набір тих або інших правил, зафіксованих життєвою мудрістю в прислів'ях і приказках. Він виходить із факту унікальності індивідуального життя. Побудований на плюралістичних системах цінностей, самоменеджмент тісно стикається з релігійним способом організації життя, особливо в плані пошуку нових можливостей, зміцнення духу й волі, приборкування неадекватних бажань, збагачення життєвих подань.

Об'єктом самоменеджменту, як науки, є людина як складна біосоціальна і духовна система, інформаційно–енергетичний комплекс. *Предметом* самоменеджменту можна вважати діяльність людини по самоврядуванню своєї життєдіяльності й діяльності при досягненні поставлених цілей.

У самоменеджменті можна запропонувати таку класифікацію функцій:

функції стратегічного самоуправління (прийняття стратегічних рішень, самоуправління, саморозвитку, самовиховання тощо);

функції повсякденного самоуправління (інформаційна, цілепокладання, прийняття рішень, планування, організація, самомотивування, саморегулювання, самоконтроль тощо).

Теорія самоуправління, як і будь–яка інша теорія, виконує пізнавальну і прогнозує функції.

Пізнавальна функція виявляється в розкритті сутності процесів самоуправління, закономірностей, яким воно підпорядковане, поясненні основних властивостей і взаємозв'язків складових досліджуваного предмета.

Прогнозуюча функція полягає у визначенні тенденцій подальшого розвитку самоуправлінської діяльності.

Основними завданнями теорії самоуправління є:

вивчення й узагальнення досвіду самоуправління життєдіяльністю і діяльністю людини при досягненні нею своїх цілей;

виявлення і дослідження закономірностей, властивих самоуправлінню, визначення принципів, розроблення технологій вирішення життєво важливих завдань;

розроблення рекомендацій в галузі самоуправління, підготовки людини до активної життєвої позиції;

розроблення методів дослідження проблем самоуправління, виявлення нових вимог і тенденцій розвитку.

Вирішення завдань теорії СМ можна очікувати лише за умови:

розроблення рекомендацій на підставі фундаментальних досліджень у галузі методології, біології, психології, психофізіології, соціальної психології,

акмеології, теорії самоуправління і теорії діяльності, педагогіки, соціології, валеології, та інших наукових дисциплін;

системодіяльнісного підходу до розроблення і реалізації програм навчання і підготовки людини до життя;

готовності людини сприймати рекомендації науки і передової практики.

Ціль – одне з базових понять у теорії управління (самоуправління). Це дуже складна категорія, яка має багато визначень. Під ціллю розуміється бажаний результат діяльності окремої людини або всієї організації. Цілі людини в системі самоменеджменту – прогнозовані, плановані та бажані результати, на досягнення яких спрямована її діяльність.

Основні характеристики цілей:

ціль визначає організаційну, функціональну структуру життєдіяльності й діяльності, систему і механізм самоуправління;

ціль є системотвірним, системоорганізуючим фактором життєдіяльності й діяльності людини.

На підставі вищесказаного доходимо висновку, що стратегія діяльності людини:

визначає перспективні напрями і траєкторію руху особи в часі та просторі;

організує форми, технології, методи, способи, прийоми діяльності;

це динамічна модель доцільної, системної діяльності, яка враховує вплив факторів зовнішнього і внутрішнього середовищ;

функція самоуправління, яка відокремилася.

Стратегія визначається метою організації праці менеджера і впливає на зміни її структури. Стратегія є ланкою в ланцюжку «принципи управління – цілі – стратегії – методи – прийоми». Вона – організуючий початок усіх прийомів, методів, технологій, що дає змогу менеджеру досягти поставлених цілей за умови її відповідності об'єктивним законам. Але не потрібно плутати поняття стратегії та методу, адже сутність цих термінів принципово різні.

Метод самоуправління – організація прийомів і способів досягнення конкретної цілі. У стратегії насамперед передбачається майбутня дія, а не її засобові – розумова основа, як у методі. Метод відповідає за правильність розумових процедур, стратегія – за організуючий початок майбутньої і наступної дій. Стратегії та методи мають одну логіку – розумову генетичну базу, але з різними фокусуваннями, пов'язаними з відмінністю замовлення на нормативні узагальнення. *Методи* – результат усвідомлюваної діяльності абстрактного мислення, за конкретизації якого ми маємо методики і технології. Розрізняють наступні види методів самоуправління: метод діяльності, метод самоуправління, методи управління, методи праці.

Отже, *метод діяльності* – внутрішня упорядкованість, погодженість застосовуваних прийомів і способів, процедур, операцій для досягнення поставленої цілі. Метод самоуправління – це їх організація. Відповідно до цієї класифікації та характеристики різних методів діяльності людей вирізняють методи управління (організаціями і самоуправління) і методи праці (вирішення функціональних завдань, творчої праці та творчої праці з виконавськими функціями).

1.3. Контрольні запитання

1. Наведіть відомі вам визначення терміна «самоменеджмент».
2. Розкрийте сутність навчальної дисципліни «Самоменеджмент».
3. Визначте основні функції самоменеджменту і розкрийте їхні поняття.
4. Що є предметом і об'єктом СМ як навчальної дисципліни?
5. Назвіть основні завдання СМ.

Рекомендована література [2, 4, 8]

Тема 2. Філософські та методичні засади розвитку теорії самоменеджменту

Етапи розвитку самоменеджменту. Аспекти самоменеджменту, як наукової дисципліни. Технологічна та наукова орієнтація самоменеджменту. Зв'язок самоменеджменту з іншими науками.

2.1 Теоретична частина

Самоуправління життєдіяльністю людини (самоменеджмент) як наукова дисципліна належить до розряду міждисциплінарних інтегруючих наук, попри триваючу диференціацію знань.

Ретроспективний аналіз розвитку теорії і практики самоуправління життєдіяльністю і діяльністю дає змогу виділити такі характерні етапи:

латентний (з появи людини до початку ХХ ст.). Визначається формуванням історичних, філософських, соціальних, наукових, практичних та інших передумов виокремлення в науковому пізнанні такої сфери людинознавства, як самоуправління людини.

Протягом тривалого періоду відбувалося нагромадження знань, самоуправління культури самовиховання, саморегуляції,;

номінаційний (початок ХХ ст., з виникненням наукових засад управління і виявленням ролі людського фактора в досягненні різних цілей);

інкубаційний (початок може датуватися виникненням концептуальної ідеї про необхідність досліджень проблематики самоуправління як нової сфери людинознавства). Передумовою до цього стали систематизація та узагальнення досвіду, культури в багатьох країнах. Завершився цей етап виділенням програм СМ (під різними назвами: «Персональний менеджмент», «Організація праці менеджера» та ін.) у вищих навчальних закладах в окрему дисципліну;

інституційний – пов'язаний зі створенням деяких соціальних структур: лабораторій з проблем самоуправління життєдіяльністю людини, кафедр у вищих навчальних закладах тощо. У цих науково-навчальних структурах мають здійснюватися дослідження, розроблятися методи, техніка, технології самоуправління життєдіяльністю людини. Нині цей етап лише розпочався.

Аналіз становлення і розвитку самоуправління людини дає змогу визначити методологічний статус цієї наукової дисципліни, що формується.

Таким чином, СМ як наукова дисципліна характеризується в таких аспектах:

онтологічному – охоплює сферу людської реальності (самоуправління в процесі життя), не досліджувану іншими науковими дисциплінами;

методологічному – є самостійною науковою дисципліною, що перебуває

на стадії становлення. СМ є міждисциплінарним за походженням, системним за способом організації знань, комплексним за формою існування, базується на фундаментальних знаннях про людину і суспільство та має прикладну, практичну спрямованість;

аксеологічному – є цінним для людини як засіб саморозвитку, самоствердження, адаптації в умовах змін, досягнення життєвих цілей;

• *гносеологічному* – пізнає реальність в аспекті можливості її дослідження і використання отриманих результатів в процесі оцінки сформованої життєвої ситуації, своїх можливостей з реалізації життєвих цілей.

Самоменеджмент має *гуманітарну і технологічну* орієнтацію, тому що належить до сфери наук про людину і безпосередньо пов'язаний з дисциплінами, які вивчають технологізацію гуманітарного знання (праксеологія, акмеологія) і гуманізацію технічних наук (біоніки, евристики). *Наукова* орієнтація у СМ виражається в методологічному застосуванні дисциплінарних стандартів (у вигляді експериментальних фактів, механізмів, закономірностей, їх математичної вірогідності тощо), які склалися ще в класичному природознавстві. *Гуманітарна орієнтація* у СМ виявляється різноманітно. Він, з одного боку, належить до сфери наук про людину і визначається у процесі історичного розвитку, а з іншого – характеризується предметним відокремленням від них як самостійної дисципліни, що формується на сучасному етапі становлення.

Технологічна орієнтація СМ виявляється у його безпосередній взаємодії з науками, які тяжіють до техніки (кібернетика, теорія ергатичних систем, системотехніка, теорія інформації та ін.), у властивій їм відповідності алгоритмічно чітким стандартам практично орієнтованого прикладного знання.

Самоменеджмент як наука має зв'язки з іншими науками. До них у першу чергу необхідно віднести філософію. Зв'язки СМ із філософією здійснюються за двома напрямками: світоглядним і методологічним, У першому випадку філософія задає ціннісну точку відліку в аналізі життєдіяльності й діяльності людини, визначаючи систему критеріїв (екзистенціальних, культурологічних, моральних, естетичних, юридичних тощо) її становлення і вивчення. У методологічному плані філософія визначає засоби створення СМ як комплексної фундаментально-прикладної дисципліни. Ця дисципліна, з одного боку, асимілює та інтегрує знання суміжних наук про людину, а з іншого – вибирає і розробляє специфічні уявлення про управління її життєдіяльністю. Таким чином, філософія світоглядно задає аксеологічні ідеали та праксеологічні цілі СМ як суспільній науковій дисципліні й особливому розділу сучасного людинознавства. Отже, СМ у взаємодії з багатьма науками про людину, що розвиваються останнім часом, істотно змінює акценти у сфері життєдіяльності суспільства.

2.3. Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте основні етапи розвитку СМ.
2. Якими аспектами характеризується СМ як наукова дисципліна?
3. Розкрийте сутність методологічного та гносеологічного аспектів СМ.
4. Розкрийте зв'язок СМ з іншими дисциплінами.

5. З якою дисципліною, на вашу думку, СМ має найтісніші зв'язки? Чому?
6. У чому виявляється технологічна орієнтація СМ?

Рекомендована література [1, 2, 3, 4, 8]

Тема 3. Характеристика сучасних концепцій самоменеджменту

Концептуальна концепція Л. Зайверта. Концепція самоменеджменту

М. Вудкока і Д. Френсиса. Концепція В. Андреева – саморозвиток творчої особистості. Концепція підвищення особистої культури ділового життя за А. Хроленко. Концепція самоменеджменту за В. Карпичевим. Концепція досягнення особистого ділового успіху.

3.1. Теоретична частина

Розглянемо найбільш розповсюджені концепції само менеджменту.

Концептуальний підхід Л. Зайверта. Зайверт уперше впровадив поняття самоменеджменту. За його судженням СМ – це послідовне і цілеспрямоване застосування випробуваних методів роботи в повсякденній практиці для оптимального, осмисленого використання свого часу. Таким чином, основна мета – максимальне використання власних можливостей, свідоме керування течією свого життя і подолання зовнішніх обставин при оптимальному використанні часу. При вирішенні поставленої задачі можливі дві мети: або використання наявного часу для плідної діяльності, або досягнення поставлених цілей з можливо меншою витратою часу. Процес самоменеджменту представлений як сукупність послідовних правил. У зовнішнім колі представлені п'ять функцій:

Постановка мети.

Планування.

Ухвалення рішення з реалізації задачі.

Організація і реалізація (план, розпорядок).

Контроль.

У внутрішнім колі розміщена шоста функція: інформація і комунікація. Для кожної функції розробляються робочі прийоми, методи реалізації. Питання ділової кар'єри ця концепція не розглядає, це питання поза нею, хоча і з цього погляду її корисність не викликає сумніву.

Концепція самоменеджменту М. Вудкока і Д. Френсиса

Головна ідея концепції – наявність певних обмежень для індивіда у кожен відрізок часу. Під обмеженням розуміють фактор, який стримує потенціал і результати роботи групи або індивіда. Для прискореного розвитку необхідне вивчення, усвідомлення і подолання обмежень перешкоджаючих успіхові й особистісному зростанню.

Увагу необхідно зосередити на тому, що перешкоджає повній реалізації власних можливостей. Орієнтиром у саморозвитку служать критерії ефективного керування, що жадають від менеджера: здатності керувати собою, чіткої постановки особистих цілей, упору на постійний особистісний ріст, навички вирішувати проблеми, винахідливості та здатності до інновацій, здатності впливати на навколишніх, знання сучасних управлінських підходів, здатності формувати й розвивати ефективні робочі групи.

Дана концепція має велику практичну цінність і пройшла успішну апробацію. Особливо цінна вона своїм системним підходом.

У випадку відсутності яких-небудь основних навичок у менеджера виникають обмеження, наприклад:

Невміння керувати собою виявляється в тому, що людина ризикує своїм здоров'ям, дозволяє хвилюванням поглинути енергію.

Розмиті особисті цінності характерні для менеджерів із неясними основними життєвими принципами або вони в них змінюються.

Недолік творчого підходу властивий менеджерам, не знайомим з методами підвищення винахідливості або ж вони вважають їх несерйозними.

Нечіткі особисті цілі не дозволяють відокремити другорядні задачі від стратегічних. Тому багато часу витрачається у порожнечу. Менеджер, маючи цей недолік, нездатний оцінити успіх інших і оцінити своє місце.

Зупинений саморозвиток перетворює роботу менеджера в рутину, у роботі виключається ризик. У результаті нарастає хронічне відставання.

Низька здатність формувати колектив не дозволяє перетворити групу в кваліфікований і результативний колектив, а її діяльність не дає необхідної віддачі.

Слабкі навички керівництва приводять до нераціонального використання робочого часу, люди почувають незадоволеність своєю роботою і працюють у неповну силу.

Невміння впливати на інших перешкоджає одержувати необхідну підтримку при прийнятті важливих рішень, обмежує можливість одержання необхідних матеріальних ресурсів.

Недолік творчого підходу в менеджера обумовлює неможливість вимагати винахідливості й від своїх підлеглих. Знижується здатність боротися з перешкодами і невдачами.

Невміння навчати не дозволяє динамічно піднімати виробничі показники підлеглих. Поганий зворотній зв'язок між керівником і підлеглими обумовлює занижені показники розвитку організації.

Недостатнє розуміння особливостей управлінської праці обмежує можливість здійснювати ефективне керування підлеглими, відсутність зацікавленості підлеглих у прояві своєї індивідуальності.

Дана концепція орієнтована саме на кар'єру, пропонуючи методику самовдосконалення і росту. Слабкіше представлена технологія розв'язання задач.

Концепція В. Андреева – саморозвиток творчої особистості. Центральна ідея полягає у виділенні в якості інтегральної узагальнюючої характеристики менеджера творчого характеру його особистості.

Подібний підхід розкриває всі процеси в інтегрованому вигляді: самопізнання, самовизначення, самоврядування, самоконтроль, самотворення у одній або декількох видах творчої діяльності.

Запропонована методика важлива для оцінки ділових якостей і підвищення свого ділового потенціалу. Неврахованою залишається специфіка керування саме діловою кар'єрою. Основний акцент робиться на глибoku індивідуальність

менеджера. У той же час автор пропонує основні типи керівників:
цілеспрямований, але не фанатичний;
революціонер, але не популіст;
рішучий, але не авантюрист;
принциповий, але не причепливий;
лідер, але не кар'єрист.

Характерно, що всі типи позитивні. Дана концепція важлива для розробки планів особистісного самовдосконалення.

Концепція підвищення особистої культури ділового життя. Автор концепції – А. Хроленко. Суть самоменеджменту – через розвиток культури.

Самоменеджмент зображений як набір практичних ділових якостей: психологія ділового спілкування, техніка написання ділових листів, культура поведінки.

Дана концепція повністю ігнорує механізм і закономірності ділової кар'єри.

Концепція самоменеджменту як сукупність соціальних технологій Автор концепції – В. Карпичев. Запропонована концепція носить суто прикладний характер, розглядаючи самоменеджмент як міждисциплінарну науку, що базується на всіх науках про людину.

За Карпичевим самоменеджмент носить винятково суб'єктивний характер і розкривається такими поняттями як самоврядування, самоорганізація, самовиховання. При цьому він виходить із людської природи і відповідає біоритмам і генетичній програмі людини.

На думку автора, самоменеджмент завжди ситуативний, часом навіть алогічний. Велика увага приділяється технологіям планування і структурування часу, правилам саморегуляції, керуванню Я - станами.

Разом з тим, автор не вводить чіткої границі між менеджментом і самоменеджментом, навіть залишає за останнім можливість проектувати зовнішнє середовище.

Концепція досягнення особистого ділового успіху. Автори даної концепції Бербель і Хайнц Швальбе метою самоменеджменту ставлять успіх у діловій кар'єрі. Вони підкреслюють, що в кар'єрі важливі не тільки природні якості, розвиток особистих здібностей, але головне це наявність особистої концепції ділової кар'єри. Для цього, на їхню думку, необхідно відповісти на наступні запитання:

- які зусилля людина готова затратити для досягнення успіху;
- чи готова вона працювати самостійно або під началом;
- наскільки вона готова ризикувати заради успіху;
- який шлях більш прийнятний: підприємництво чи ділова кар'єра.

Розроблювачі концепції підкреслюють, що шлях до успіху лежить через самопізнання і самовдосконалення, що основані на своїх здібностях і ділових якостях. Запропоновані також практичні поради і рекомендації з розвитку ділових якостей. Запропоновані навіть ділові поради щодо ведення своєї справи в умовах ринкової економіки. Запропонований підхід цінний саме своєю спрямованістю на успіх у діловій кар'єрі.

Однак у ній досить слабо представлені технології саморозвитку, бракує методик самооцінки.

Таким чином, жодна із запропонованих концепцій не може претендувати на роль універсальної. З огляду на унікальність кожної людини, розвиток суспільства, можна припускати подальший розвиток теорій самоменеджменту, але навряд чи й у майбутньому з'явиться якась універсальна методика. Проте кожен новий крок поглиблює знання людини про себе, про своє місце в суспільстві. Але завжди у своєму розвитку людина буде виходити зі своїх потреб.

3.3. Контрольні запитання

1. Розкрийте сутність концептуальної концепції Л. Зайверта.
 2. Розкрийте сутність концепції самоменеджменту М. Вудкока і Д.Френсиса.
 3. Розкрийте сутність концепції В. Андреева.
 4. Розкрийте сутність концепції підвищення особистої культури ділового життя за А. Хроленко.
 5. Розкрийте сутність концепції самоменеджменту за В. Карпичевим.
 6. Розкрийте сутність концепції досягнення особистого ділового успіху.
 7. Виконайте порівняльний аналіз концепцій СМ.
- Рекомендована література [1, 2, 4, 5, 6, 7]*

Тема 4. Загальні закони самоуправління

Закон цілепокладання. Закон необхідної розмаїтості. Закон відповідності. Закон традиції. Закон руху. Закон зворотного зв'язку. Закон ентропії. Закон інтеграції управління.

4.1. Теоретична частина

Закон цілепокладання. Кожна організаційна система, будь-яка людина мають ціль (навіть якщо людина її не усвідомлює, а персонал організації не знає), зумовлену (запрограмовану організмом) об'єктивними законами навколишнього середовища і специфічними законами функціонування певної людини або організації. Це вимагає від людини, яка визначає ціль у житті, знати закони існування того середовища, де вона живе, і закони, які нею управляють як біосоціальною і духовною системою, а також розкрити, вивчити і врахувати зовнішні та внутрішні фактори, які несуть на собі вимоги цих законів.

Важливість знання цілі зумовлена тим, що вона є основою механізму самоуправління і під неї формується відповідна система управління. Закон визначає, що вибір цілі управління людини повинен здійснюватися на підставі об'єктивних законів її життя і специфічних законів функціонування. У протилежному випадку цілі дій будуть нереальними, а управління малоефективним і хаотичним.

Закон необхідної розмаїтості визначає: чим складнішою і різноманітнішою є людина, тим більш складними і розмаїтими повинні бути механізми і системи управління нею. Складність механізму самоуправління має відповідати культурній розмаїтості людини, яка реалізує свої цілі. Підвищення

розмаїтості в підготовці людини – найважливіший шлях зростання якості самоуправління. Той, хто має глибокі знання і досвід, може управляти собою якісніше та ефективніше у будь-якій ситуації, оскільки здатен застосовувати різноманітні засоби впливу, самоуправління. Чим складнішим є об'єкт управління, тим складнішим повинен бути й керуючий орган. Закон твердить, що керуючий орган повинен бути готовий змінити кожну з можливих, але небажаних змін керованого об'єкта. Наприклад, начальник повинен мати вищу культуру управління, ніж його підлегли. Якщо його підлегли набагато вищі за нього за рівнем загальної культури, то його управлінська культура повинна їй відповідати. Розмаїтість різних команд і стимулів (керуючих впливів) управлінця не повинна бути нижчою від певного рівня, який має керований об'єкт, у противному разі, не забезпечується його розвиток, і управління є неефективним.

Закон відповідності. На думку І. Павлова, це основний закон життя. Він твердить, що живий організм є складною відособленою системою, внутрішні сили якої кожної миті, поки вона існує як така, врівноважуються із зовнішніми силами навколишнього середовища, усе життя від найпростіших до найскладніших організмів. Виходячи з цього закону, людина у своїй життєдіяльності виявляє тільки ті якості, реалізує ті можливості, розвиває здібності, яких вимагає від неї навколишнє середовище. Ступінь прояву якостей, здібностей і потенційних можливостей вищий від вимогливішого середовища існування.

Закон традиції. Традиція є механізмом функціонування культури, це система зв'язків сьогодення з минулим. З використанням цього зв'язку здійснюються відбір, стереотипізація досвіду і передавання стереотипів, які потім знову відтворюються. Динаміка культурної традиції – це постійний процес подолання одних видів соціально організованих стереотипів і утворення нових. Традиція є стрижнем соціальної самоорганізації, самоорганізації людського досвіду. Традиція може змінюватися зі зміною зовнішніх обставин. Формування традиції передують формуванню у свідомості людини нової моделі світобудови, уявлень про світ у цілому і про його соціокультурний устрій особливо. Встановлення цього порядку впливає на поведінкові моделі, прийняті в певному суспільстві. Традиція у суспільстві є не тільки символом безперервності, а й певною межею інновацій, головним критерієм їхньої законності, критерієм допустимих варіантів соціальної активності та соціальних змін. Традиції можуть прискорювати або гальмувати розвиток, вдосконалення людини. На основі традицій реалізується соціальне кодування – вироблені суспільством способи нагромадження, збереження і передавання соціально значущої інформації нерозривно пов'язані із соціальною пам'яттю.

Закон руху (зміни). Вимагає врахування у процесі руху до цілі змін у зовнішньому середовищі та в людині. Відповідно до змін внутрішніх (освіта, здоров'я тощо) і зовнішнього середовища необхідно періодично перебудовувати, підбудовувати механізм управління собою (адаптуватися). Людина – відкрита система. Невиконання рекомендацій цього закону призводить до кризи, зриву з траєкторії життя до життєвої цілі.

Закон зворотного зв'язку. Виконання вимог цього закону досягається періодичним порівнянням досягнутого результату з планованим, а також реалізацією тактичних цілей повсякдення із врахуванням стратегічних цілей. Для виконання вимог закону необхідно організувати зворотний зв'язок у соціальній системі. Це дає змогу вчасно координувати свої зусилля зміною регулюючих впливів відповідно до інформації про результати. Ця реакція на основі зворотного зв'язку компенсує недостатньо вивчені процеси функціонування людини. Вимога цього закону реалізуються функцією контролю.

Закон ентропії (ентропія — поворот, перетворення) — кількісна міра невизначеності ситуації. Досягнення успіху людиною вимагає великих потоків енергії. Чим більше ентропії виробляє людина, тим життєздатнішою вона є; тим більше імовірності, що вона досягне цілі. Людині потрібні активна життєва позиція, свобода вибору. Життєва стійкість особи може бути статичною і динамічною. Людина, яка самоорганізується, повинна мати динамічну стійкість, тому що тільки за істотної зміни зовнішніх умов вона збереже свої позиції.

Закон інтеграції управління. Цей закон вимагає об'єднання в самоуправлінні різних спеціалізованих дій на різних ієрархічних рівнях і напрямках управління в єдиний управлінський процес у межах єдиної біосоціальної і духовної системи (організму) – людини. Як інтегруючі фактори виступають цілі, завдання й інтереси людини, суспільства, природи, які потребують підтримання нормальних життєдіяльності та діяльності складної системи відповідно до постійних змін внутрішнього і зовнішнього середовища.

4.3. Контрольні питання

1. Як врахувати механізм дії загальних законів самоуправління?
2. Як використовувати знання загальних законів самоуправління у сомоупралінській діяльності?
3. Чи згодні Ви з твердженням, що «цілі є пріоритетнішими над засобами їх досягнення»? Чому? До якого з загальних законів самоуправління відноситься це твердження?
4. Що таке керуюча та керована підсистема?
5. Що таке традиція? Як, на вашу думку, впливають традиції на розвиток людини?
6. Що таке ентропія?
7. Охарактеризуйте загальні закони самоуправління.

Рекомендована література [2, 4, 8]

Тема 5. Специфічні закони самоуправління

Закон соціального спадкування. Закон інерції. Закон установки. Закон доміанти. Закон рефлексорного характеру діяльності. Закон впливу емоцій. Закон вольової детермінації.

5.1. Теоретична частина

Закон соціального спадкування. Будучи істотою біосоціальною і духовною, людина у своєму житті виконує вимоги біологічних і соціальних законів. У неї

під впливом біологічної природи і навколишнього середовища сформувалися три програми. *Перша*, генетична, впливає з інстинктів. Вона не усвідомлюється людиною. Ця програма здійснює адаптацію людини в суспільстві на генетичному рівні. Вона визначає натуру людини, тип її інтелекту. Домінуючі інстинкти постійно вимагатимуть із підсвідомості певної спрямованості в житті, професійній спеціалізації. Людина, виходячи з оцінки обставин, що склалися, життєвої ситуації, може вибрати цілі, стратегію життя, які не відповідають генетичній програмі. Якщо це триватиме і далі, то ціль життя буде досягнута, найімовірніше, з виразкою шлунку або гіпертонією тощо.

Друга програма, настановна, формується вихованням, умовами життя в процесі соціального кодування. Це також неусвідомлювана програма людини.

Третя програма базується на усвідомленні системи цінностей, принципів, змісту життя. Виконання закону соціального спадкування повинне зумовити гармонізацію всіх трьох програм. Плануючи своє життя, людина має розкрити особливості генетичної програми (генетичний код), який впливає з домінуючих (базових) інстинктів, спрямованість настановної програми (соціальний код), творчо врахувати досвід свого життя і спрогнозувати розвиток ситуації (наприклад, на ринку професій).

Закон інерції. Людський мозок, почавши працювати в якомусь напрямі, набуває схильності працювати в тому ж напрямі й за інших зовнішніх подразників. Цей закон пов'язаний із законами установки й домінанти, що буде показано при розгляді психофізіології мозку. Механізм дії цього закону пояснює багато звичок, поганих і добрих. Добрі звички – це, коли не замислюючись, за інерцією прокидаєшся, робиш фізичні вправи, йдеш на роботу тощо. Погані – коли за інерцією не бачимо і не чуємо, не відчуваємо, який прекрасний світ, зупиняємо свій розвиток тощо.

Закон установки. Життєдіяльність і діяльність людини, її вчинки, способи досягнення цілей багато в чому визначаються її установками (спрямованістю діяльності). На основі систематично повторюваних впливів у головному мозку формуються системи рефлексів, що надалі перетворюються на підпрограми поведінки в умовах, що склалися. Особливістю є неусвідомленість створення цих установок. Одного разу ми раптом поводимося так, як не потрібно було б робити, категорично щось заперечуємо тощо. Впливаючи цілеспрямовано, змінюємо свої смаки, бажання.

Закон домінанти. Виникнення в корі мозку під впливом сприйняття осередка підвищеної збудливості та поширення його на глибинні структури мозку, що призводять до домінування яких-небудь реакцій, спрямованості діяльності, способів мислення, дій тощо, є проявом закону *домінанти*. Домінанти виникають зі слідів минулого, залишених у головному мозку, і внутрішнього або зовнішнього впливу в конкретний момент. Вони виявляються у посиленні сприйняття світу: дають змогу «відкрити очі й вуха» на те, що раніше залишилося б непоміченим; у спонуканнях до творчості характеризується тенденцією формування інтересів, які сприяють розвитку. Таким чином, поставивши собі ціль, вирішивши діяти саме так, необхідно своє рішення

зробити домінуючим у прямуванні до цілі.

Закон рефлекторного характеру діяльності. Основою всіх діяльнісних актів людини є рефлекси: безумовні (вроджені) та умовні (набуті) – закономірні реакції організму на дію зовнішнього і внутрішнього середовищ. Особливе місце в системі рефлексів людини посідає рефлекс цілі – прагнення володіти предметом подразнення. Цей рефлекс є основою спонукання до діяльності, життєвою енергією кожної людини.

Закон вилливу емоцій. Дія людини багато в чому залежить від емоцій і почуттів. Прагнення досягти цілі в житті супроводжується зростанням енергії, тонізацією діяльності всіх систем організму, посиленням його функціонування.

Закон вольової детермінації. Виявляється у здатності людини свідомо регулювати свої дії та вчинки, долати зовнішні та внутрішні перешкоди у досягненні цілей.

Розглянуті закони дають змогу зробити висновки про можливості людини вибирати ціль життя, планувати діяльність на перспективу й успішно досягати цілі з оптимальною витратою життєвих сил.

5.3. Контрольні питання

1. Як урахувати механізм дії специфічних законів самоуправління?
2. Як використовувати знання специфічних законів самоуправління у сомоуправлінській діяльності?
3. У чому полягає важливість закону свідомого і несвідомого?
4. Що таке свідомість?
5. Що таке підсвідомість?
6. Що таке рефлексі? На які види вони поділяються?
7. Охарактеризуйте специфічні закони самоуправління.

Рекомендована література [1, 2, 3, 4, 8]

Тема 6. Життєві стратегії людини

Сутність поняття стратегія. Обґрунтування необхідності життєвої стратегії людини. Основні життєві стратегії людини.

6.1. Теоретична частина

Соціологія визначає *стратегію* життя як символічно опосередковане і вихідне по своєму впливу за межі свідомості ідеальне утворення, що реалізує в поведженні людини його орієнтири і пріоритети. Тобто мова йде про послідовну, довгострокову лінію поведження людини. Для кожної людини головне завдання життєвої стратегії полягає у можливості оптимального застосування своєї особистісної індивідуальності. Стратегія важлива тим, що вона дозволяє виділити головні цілі, визначити послідовність дій, іноді визначає деякі жертви на проміжних етапах.

Наявність у людини стратегії життя дає людині можливість:

- обґрунтувати власну систему цінностей, стандартів, норм поведінки;
- розробити систему планів розвитку особистості в різних напрямках;
- установити взаємозв'язки між собою й усім світом;
- усвідомити себе в навколишньому світі.

Основними характеристиками стратегії життя є відповідальність за своє

життя, життя своїх близьких, розуміння свого місця у суспільстві, наявність визначеної системи цінностей.

Успішна стратегія життя динамічна і весь час не може бути ідеальною, отже, вона повинна бути гнучкою.

Можна виділити наступні життєві стратегії людини:

- благополуччя;
- успіху;
- самореалізації.

В основі першої (*благополуччя*) лежить придбална (рецептивна) активність особистості, що спрямована на забезпечення необхідних благ, спокійного, розміреного і стабільного життя.

Стратегія *успіху* розрахована на суспільне визнання особистості, що визначає активне поведіння і процвітаюче життя.

Мабуть, із трьох приведених стратегій, ця має потребу в більшій деталізації. Насамперед успіх має два виміри – особистісний і суспільний. Особистісний пов'язаний як із результативністю власної діяльності, так і рівнем поставлених перед собою задач. Суспільна оцінка полягає у визнанні соціальної значимості отриманих людиною результатів. Результат може розглядатися як успіх тільки за наявності обох компонентів.

Навіть у тих випадках, коли успіх може бути численний кількісно, наприклад, у спорті або бізнесі, для суспільного визнання важливо якими засобами досягнуто успіху і за рахунок чого.

Навряд чи успіх можна вважати повним, якщо суспільне визнання й особистісна оцінка не збігаються у часі. Наприклад, Ван Гог прагнув до визнання, хотів, щоб його картини купували, але визнання прийшло занадто пізно. Навряд чи в цьому випадку успіх можна вважати повним. Інша справа, прийди він рано, був би Ван Гог як такий?

Відповідно до сучасних концепцій менеджменту існує п'ять послідовних складових успіху:

спочатку план дій для досягнення успіху виникає в голові, бо плани інших людей захоплять вас і змусять працювати на них;

думка повинна бути підкріплена дією, одного самоусвідомлення недостатньо, щоб це відбулося в житті;

для успіху необхідна віра, без віри всі дії відбуваються на півсили;

не можна боятися гіркоти поразки, особливо це стосується критичних хвилин, більшість відмовляється від рішучих дій в останній момент;

нерішучі дії завжди відбуваються у неповну силу, прийнявши рішення необхідно діяти в повну силу, без огляду.

Стратегія *самореалізації* байдужа до зовнішнього визнання, припускає вільне, творче життя, наповнене кипучою активністю.

Якщо стратегія благополуччя й успішна ділова кар'єра, принаймні так, як її розуміє більшість суспільства, – речі важко сумісні, стратегія самореалізації може мати місце не тільки у мистецтві, художній творчості.

Можна так діяти в бізнесі, виробництві, науці, залишаючись байдужим до зовнішнього визнання, але реалізуючи поставлені перед самим собою цілі.

Тому перше запитання, що мусить задати сама собі людина: «Чого я хочу? Які зусилля я готовий затратити для досягнення цієї мети?».

І головне – у мету треба «вгризатися». Необхідно пам'ятати, що часто перемагають не найталановитіші та розумні, а найбільш наполегливі, котрі йдуть до своєї мети малими кроками, але йдуть. Успіх приходить до тих, хто думає про успіх.

Досить показове, як приклад цілеспрямованості, життя японського мандрівника Наомі Уемура, зокрема його одиночні санні подорожі до Північного полюса і по Гренландії. Здавалося б навіть у другій половині 20 ст. необхідно наодинці, на санній упряжці відкривати уже відкрите.

Але Уемура відкривав не полюс, а нові можливості людини. От що він пише: «Саме під час своїх подорожей я уперше відчув себе повноцінною людиною».

Здійснення одного плану спричинило виникнення нового, більш важкого і небезпечного. Це був постійний рух уперед. Але при кожній невдачі я знову падав духом, думав, що виходу з положення, що створилося, немає. При будь-яких труднощах, що зустрічалися, губився і готовий був спасувати перед ними, пустивши порохом усе, що мною було вже досягнуто. Не раз мене охоплювали сумніви у своїх силах, і я з трудом відганяв від себе думку про те, що залишається тільки з ганьбою повернутися назад.

І все-таки мені більше до душі пробиратися крізь цей всесвітній хаос, чим блукати в сутінках людського суспільства. Є засіб вийти живим із нього. Винести цю одноманітність, що зводить з розуму, не розпускати нюні, перемогти самого себе – у цьому весь секрет. Йти вперед і тільки вперед...»

Головними характеристиками стратегії людини є: осмислення життя, наявність вибудованої системи цінностей, чітко визначених життєвих цілей, відповідальність за своє життя. Розглянемо приклад одного з відомих варіантів розробки моделі стратегії людського життя (рис. 1).

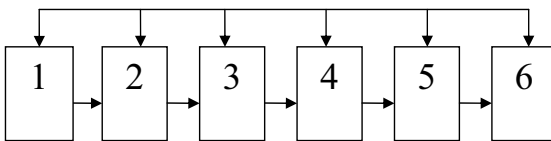


Рис. 1. Модель стратегії життя

1 – аналіз середовища; 2 – визначення місії і бачення; 3 – визначення стратегічних цілей; 4 – розробка стратегії; 5 – реалізація стратегії; 6 – корекція.

Аналіз середовища припускає вивчення двох складових: макрооточення і внутрішніх можливостей людини. У цілому визначається база для визначення місії людини і виробляється стратегія поведіння. У процесі вивчення макрооточення визначаються наявні можливості, можливі перешкоди для досягнення цілей, аналізуються наслідки тих або інших кроків, що можливі в процесі просування.

При аналізі своїх внутрішніх можливостей оцінюється внутрішній потенціал, свої стратегічні переваги, визначається напрям розвитку

особистісних якостей.

Місією називається основна мета людини, її призначення у житті. Це ідеальний образ майбутнього стану життя, що людина може досягти при вдалих обставинах. На відміну від місії, стратегічних цілей, що випливають з місії, може бути кілька. Причому рівень формування цих цілей істотно залежить від рівня ідеології, що сформувалася. Під ідеологією розуміється система ідей і поглядів у різних напрямках.

У цілому стратегічні цілі поділяються на дві групи – *професійну* і *соціальну*. Стратегічні цілі носять довгостроковий характер і виходять зі стану життя людини.

Розробка стратегії полягає у формуванні методів реалізації стратегії. Розробка здійснюється на основі загальної концепції досягнення стратегічних цілей. На цьому ж етапі виробляється декомпозиція стратегії на ряд взаємодоповнюючих складових стратегій, кожна з яких вирішує свої задачі. Між собою ці компоненти ув'язані як у часовому вимірі, так і якісно, підкоряючись завданням місії.

Реалізація стратегії відбувається шляхом послідовного виконання запланованих задач з одночасним досягненням закладених параметрів.

Корекція життєвої стратегії полягає в обліку і відповідній зміні стратегії у зв'язку з обставинами, що змінилися, умовами зовнішнього середовища, обліком нових якостей, виявлених або цілеспрямовано вироблених у собі.

Стратегія життя не може бути постійною, вона постійно змінюється, послідовно розвивається протягом життя. Це зумовлено і віковими змінами, розвитком особистості і зміною життєвого середовища. Також послідовно відбувається оволодіння технологіями реалізації обраної стратегії.

6.1. Контрольні запитання

1. Розкрийте сутність поняття «стратегія».
2. Обґрунтуйте необхідність життєвої стратегії людини.
3. Назвіть основні життєві стратегії людини.
4. Які можливості перед людиною відкриваються при наявності життєвої стратегії?
5. Назвіть основні складові успіху.
6. На які групи діляться стратегічні цілі людини?
7. Чи ви ставите перед собою певні стратегічні цілі?

Рекомендована література [1, 2, 3, 4, 6, 7]

Тема 7. Психологічні типи людей, їхні прояви в діяльності, спілкуванні, бізнесі

Екстраверсія – інтроверсія. Раціональний та ірраціональний типи людей. Розумовий (логік) та емоційний (етик) типи людей. Відчуваючий (сенсорик) та інтуїтивний (інтуїтик) типи людей.

7.1. Теоретична частина

Наше життя неможливе без контактів, спілкування з іншими людьми. Для менеджера спілкування – основний вид діяльності.

Вченими доведено, що до 80 % проблем, що виникають в управлінській

діяльності – це проблеми через невміння людини ефективно спілкуватися.

Хто преді мною? – це питання виникає найчастіше. Адже від відповіді на нього залежить наше ставлення до іншої людини, можливість плідних взаємозв'язків. Ми здивляємося в людину, що стоїть перед нами, і намагаємося осягти її характер. Як вона поведеться? Як з нею триматися?

Іноді зовнішність оманлива. Спостерігаючи за людиною навіть тривалий час, можна зібрати лише одиничні дані: вона зробила це і це, вона полюбляє одне і цурається іншого. А який між усім цим зв'язок? Та й власні вчинки, чи завжди ми можемо їх пояснити?

От саме тут на допомогу прийде соціоніка. Соціоніка допомагає установити, які саме стосунки – сприятливі або конфліктні можуть скластися між вами, і навчить, як їх коректувати.

Ще в 1922 році К.Юнг опублікував роботу «Психологічні типи», де підсумкував свої багаторічні дослідження. Він установив, що більшість людей різні. Це було, звичайно, зрозуміло. Однак саме Юнг зумів довести, чому саме вони різні і чим це обумовлено. Щонайлегше визначити тип людини за чотирма парами ознак, адекватних визначеним психічним функціям. Людина може бути екстравертом чи інтровертом, належати до сенсорного чи інтуїтивного типу, логічного або етичного (емоційного).

Тип людини визначається за рівнем розвитку його психічних функцій – розуму, волі, інтуїції, емоцій і т. п.

Психосоціотип особистості – це природна психічна структура, що визначає конкретний вид інформаційного обміну особистості з навколишнім середовищем залежно від рівня розвитку вищезгаданих функцій.

В основі виділення психотипів закладена типологія особистості, розроблена саме К. Юнгом.

Відповідно до типології Юнга, людей можна поділити на типи за наступними характеристиками:

- екстраверсія – інтроверсія;
- раціональний – ірраціональний;
- розумовий тип (логік) – емоційний тип (етик);
- відчуваючий тип (сенсорик) – інтуїтивний тип (інтуїтик).

Екстраверт чи інтроверт

Людина може бути екстравертом чи інтровертом.

«*Екстраверт*» – це особливість психіки людини, що відкрита зовнішньому світові і підкоряється його вимогам.

«*Інтроверт*» – людина, що зосереджена на власному внутрішньому світі, для якої особисті почуття, переживання важливіші за будь-які зовнішні події.

Тому *екстраверти* у своїх думках і вчинках спираються на об'єктивні дані, що надходять із навколишнього світу від реальних об'єктів, їхніх складових, і схильні більше підкорятися вимогам суспільства, інтересам справи, чужої думки, ніж власним бажанням. В *інтровертів* навпаки: для них власні думки, почуття, бажання і уява про світ важать більше, ніж вимоги навколишнього середовища, визначеної ситуації, якими вони можуть знехтувати заради досягнення власної мети. Через це екстраверти орієнтуються на об'єкти –

людей, речі, гроші тощо, а от стосунки і взаємозв'язки між цими об'єктами для екстраверта неважливі. Для інтроверта головне не об'єкти, а саме зв'язки між ними, що на його думку, зміцнює як зовнішній так і внутрішній, суб'єктивний світ людини – її почуття і переживання.

Об'єкти зовнішнього світу, як вважає інтроверт, можна змінювати якщо вони не забезпечують потрібних стосунків.

В інтроверта нові об'єкти викликають побоювання. К. Юнг говорив, що свідомості інтроверта властиве прагнення асимілювати об'єкти, підкорити їх своєму впливові, так само як для екстраверта – підкорити своєму впливу взаємини. Спроба такої асиміляції часто приводить інтроверта на вершину піраміди влади, що дає можливість позбутися впливу об'єктів. Але, за словами Юнга, найбільшою помилкою є прагнення інтроверта нав'язати навколишнім свій вузький, обмежений погляд на світ.

Якщо екстраверт відчуває, що він потрібний, що без нього не можуть обійтися, то він буде діяти і у складних, поганих умовах, – адже відповідальність для нього – найсильніший моральний фактор. А от поняття обов'язку для екстраверта неприсмне, слово «ти повинний, ти зобов'язаний» дратують його. Потрапивши в ситуацію, де потрібне лише виконання обов'язків без впливу ініціативи, екстраверт втрачає ентузіазм, прагне якомога швидше «відбути» нудну роботу, щоб знайти вихід своєї творчої енергії десь в іншому.

Інтроверт, навпаки, прагне уникнути відповідальності, але відданий обов'язку. З задоволенням виконає те, що вважає своїм обов'язком, що дає можливість знайти активність, і всіляко намагається позбутися усього, що називається відповідальністю. Саме слово «відповідальність» йому нагадує вирок, покарання. Для інтроверта надмірна активність – поганий тон, тому він намагається бути осторонь на відміну від екстраверта, який своєю активністю пишається.

Інтроверт, що зробив щось зайве, побивається немов чеховський герой, що цілий місяць вивчав геометрію, а на іспиті вона не знадобилася.

Сенсорний чи інтуїтивний

Людина сенсорного типу («сенсорик») сприймає навколишній світ через відчуття. А власне тіло в ньому – через смак, кольори, запахи і звуки, естетична і почуттєва насолода, що допомагає їй правильно визначити свої фізичні потреби. Сенсорик сприймає «тут і зараз», тобто живе сьогоdnішнім днем. Безсумнівно, сенсорнику належить фраза: «Після нас – хоч потоп».

Майбутнє передбачити важко. «Завтра буде завтра», – може сказати один з них, сподіваючись на власні сили.

В інтуїтивних («інтуїти») фізичні відчуття невиразні, вони погано оцінюють власне фізичне «Я». Можна сказати, що вони не вмюють сприймати як свою власну матеріальність, так і матеріальність навколошнього світу.

Зате, на противагу сенсорикам, вони чудово відчувають і передбачають майбутнє, доповнюють сенсориків у плані нових перспектив і можливостей. Ця кооперація інтуїтивного і сенсорного збагачує обох, даючи свої результати.

Сенсорики вагаються рідко – вони знають, чого хочуть. В інтуїтиків, які зважаються на якісь рішення, сумніви виникають набагато частіше. Згадаєте

фатальне Гамлета – «Бути чи не бути?». Очі сенсорика зауважують усе, що відбувається. А очі інтуїтика дивляться крізь об'єкт, зосереджуючись на чомусь невидимому, схованому від чужих поглядів. Коли ж він іде – то кожному постується дорогою, бо не думає про щоденні турботи. А от сенсорик прямує впевнено, і зустрічні перешкоди або обходить, або не зважає на них.

Сенсорик тяжіє до чистоти і порядку, усі речі в нього на своїх місцях. А інтуїтик не зауважує хаосу, що сам створює. Це стосується і роботи з паперами, – в інтуїтика на робочому столі найчастіше панує безлад. З. Фрейд у одній з робіт описав свій робочий стіл, завалений рукописами і книжками, пояснюючи, що те, що інші сприймають, як безлад, для нього – історично заведений порядок.

Іноді інтуїти виправдовуються: це не хаос, це тільки їм зрозумілий порядок. Під цими заявами підпишеться, наприклад, будь який інтуїтивно – логічний екстраверт.

Інтуїтикам часто роблять докір, що вони не вміють фізично працювати, що вони непрактичні. Але призначення інтуїтиків – продукування нових ідей, оскільки сенсорика в них не творча, а нормативна, регламентована.

Інтуїтивний може запропонувати більш ефективний спосіб виконання роботи, але при цьому сам працювати не буде. Що стосується сенсориків, то їхня сфера – практична робота. А от інтуїція в них нетворча, інертна. Тому вони полюбляють мати під рукою довідники, енциклопедії тощо.

Етик чи логік

Етики – це люди, що за бажанням уміють чудово спілкуватися з оточуючими, добре відчувають їхній внутрішній емоційний стан, сміливо маніпулюють своїми і чужими почуттями. Для таких людей будь-які емоції, як позитивні, так і негативні, самоцінні: через ці емоції вони сприймають світ, реагують на все, що відбувається. А от у аспекті об'єктивних взаємин, предметів матеріального світу вони почуваються непевно. І дуже часто, почавши справу, розсіюють увагу на деталях і другорядних питаннях.

Логіки, на противагу їм, чудово знають користь у об'єктивних закономірностях навколишнього світу, легко вирізняють у будь-якій справі головне і другорядне. Однак вони орієнтуються у відносинах людей, їхніх почуттях і емоціях. Етики дуже часто намагаються логічно вирішувати питання – наприклад, щоб виявити відносини до людини. Власні почуття, емоції для логіків здебільшого згадка, оскільки вони найчастіше не піддаються контролю свідомості, не чують «голосу розуму», про свої почуття вони не вміють і не люблять розповідати.

У парі з логіками етики регулюють їхній емоційний стан, підтримують їхню впевненість у правильності взаємин із людьми.

Логіки, у свою чергу, додають етикам упевненості в правильності їхніх вчинків стосовно об'єктивного світу: чи правильно складено план робіт, чи саме це питання потребує вирішення тощо.

Якщо етики оцінюють людей з погляду «гарний – поганий», то логіки – за принципом «розумний – нерозумний», «діловий – неділовий», правильно (логічно) чи неправильно діє людина під час рішення тих або інших питань.

Етики найчастіше вмовляють людей, а логіки доводять доцільність або недоцільність якого-небудь вчинку.

Раціональний або ірраціональний

Раціональних людей (чи імзотимів) легко відрізнити від ірраціональних (чи циклотимів) за зовнішністю і рухами. Раціональні за статурою найчастіше підтягнені (навіть коли мають неабияку вагу), вони контролюють свої рухи, мають чітку солдатську ходу. А ірраціональним властиві м'які риси обличчя, заокругленість ліній, їхні рухи плавні, м'які («котячі»), розкуті, імпульсивні, особливо в ірраціональних екстравертів.

До навколишніх подій раціональні відносяться продумано, мають готову думку, на відміну від імпровізованих реакцій ірраціональних. Ірраціональні, перш ніж відреагувати на вплив ззовні, внутрішньо «розгойдуються», найчастіше їхня реакція – творче пристосування до ситуації. Раціональні ж, за А. Дугустинавічуте, реагують на емоції – емоціями, на вчинок – вчинком, надзвичайно продумано, помірковано, на основі набутого досвіду, і тому здаються суворішими і рішучими.

Ірраціональна людина може діяти лише тоді, коли охоплена певним почуттям. Раціональний не може спілкуватися з людиною, поки немає певної установки. Ірраціональні контактувати починають без розгойдування, без попередньої думки про співрозмовника, шляхом безпосередніх контактів, під час яких і люди, і їхні якості ретельно вивчаються. Тільки після цього народжуються почуття, що впливають на стосунки. Тому ірраціональні легко вступають у контакти з оточуючими, але про їхні почуття дізнатися неможливо.

Для раціональних людей характерне те, що до будь-якої праці чи якоїсь дії вони ретельно готуються, обмірковують усі деталі, все планують, щоб не забути чогось, що могло б допомогти чи стати на заваді – на відміну від ірраціональних, котрі можуть, що називається, «увірватися» в ситуацію, одразу стати до роботи, розбираючись в деталях. Схильність раціональних обмірковувати свою поведінку можна сформулювати як «Воля – це усвідомлена потреба». Проте вона слухна лише для раціональних типів. Для ірраціональних воля – це «неусвідомлена потреба».

У суспільстві раціональних типів, і взагалі в колективі, організованому раціональними людьми, де заплановано і регламентовано кожен крок, ірраціональній людині дуже важко. Але і раціональна людина, потрапивши в непередбачене ірраціональне середовище, губиться від несподіваних і раптових ситуацій. Напевно, природа, з'єднуючи в людях дві провідні функції – раціональну чи ірраціональну – прагнула уникнути крайнощів: чіткого планування і повного хаосу.

7.3. Контрольні питання

1. Дайте визначення понять екстраверт і інтроверт.
2. Які типи людей об'єднані поняттям сенсор і інтуїт?
3. Хто може бути віднесений до етиків чи логіків?
4. Які риси характеру притаманні людям раціональним і ірраціональним?
5. До якого типу людей відносите ви себе?

Рекомендована література [2, 4, 8, 10]

Тема 8. Самопізнання – складова частина духовного здоров'я особистості

Самоспостереження, самооцінка, самокритика, самоаналіз, як складові самопізнання. Рекомендації для самопізнання. Принципи самопізнання.

8.1. Теоретична частина

Гете сказав: «Розумна людина – не та, котра багато знає, а та, котра знає саму себе». Для того, щоб чітко уявити свої позитивні та негативні риси, треба насамперед чітко усвідомити необхідність пізнання своєї сутності.

Самопізнання – процес тривалий, постійний, складний та індивідуальний. Пізнавати себе – це досліджувати своє «я» увесь час, у кожній новій ситуації. Ще Сократ сказав: «Пізнай самого себе й ти пізнаєш Всесвіт богів». Головне в самопізнанні – намагатись бути об'єктивним щодо себе. Якщо бути необ'єктивним в оцінці своїх особливостей, можна втратити час для саморозвитку, а з ним і свій шанс реалізувати себе як особистість.

Самопізнання здійснюється через самоспостереження, самооцінку, самокритику, самоаналіз.

Самоспостереження – це спостереження, об'єктом якого є психічний стан і дії самого ж спостерігаючого суб'єкта, тобто це вивчення, аналіз своєї діяльності з метою підвищення її ефективності.

Насамперед потрібно розвивати здатність бачити відчуття інших (радість, смуток, задумливість і т. ін.). Коли навчитесь спостерігати за людьми, розуміти їх, легше буде розібратись у собі, своїх почуттях тощо.

Самоспостереження треба починати з аналізу того, що відбулося з вами протягом дня. Бажано фіксувати пережите за день у щоденнику відразу, бо з часом подробиці подій стираються в пам'яті.

Потрібно пам'ятати, що самоспостереження – це досить складна річ. Адже потрібно постійно, ніби, роздвоюватись на «Я – діяч» і «Я – спостерігач». А це робити досить важко, особливо в складних психологічних ситуаціях.

Сказати собі правду про себе нелегко. Але тут варто пам'ятати, що «знання своїх недоліків – це ваша сила, визнання їх – благородство, а виправлення – мудрість».

Щоб успішно справлятися із самоспостереженням, можна застосовувати такі прийоми:

Самозапитування – ви запитаете себе про те, що сталося, коли саме, хто брав участь у події, що відбулося, у якій послідовності розвивалися події, що ви відчували під час цього і т. ін.

Спогад – ви порівнюєте те, що запам'яталось з минулого, зі спогадами інших очевидців про подію, яка трапилась.

Самоанкетування – ви відповідаєте на задані собі й іншим присутнім запитання, що стосуються аналізу ситуації.

Зіставлення – ви порівнюєте свої спогади про відчуття, переживання, почуття зі спогадами про минулу ситуацію інших людей.

Уявне повторення того, що сталося – ви уявляєте, що самі перебуваєте в ситуації, яку аналізуєте, відтворюючи власні дії, вчинки, а поведінку інших

аналізуєте, згідно з уявою й спогадом, звертаєте свою увагу на відмінність у вашій пам'яті та пам'яті очевидців, а також на відміну в початкових і подальших враженнях.

Самопізнання неможливе без самокритики. *Самокритика* – це здатність бачити себе ніби збоку, об'єктивно оцінювати свої здібності та можливості, помічати, піддавати критиці, виправляти кожен свій негативний вчинок, неправильну поведінку, думку.

В основі самокритики лежить критичність розуму, розвинуте мислення, тобто вміння бачити позитивне та негативне в навколишній дійсності. А тому необхідно розвивати пам'ять, мислення, учитись аналізувати, синтезувати, порівнювати та узагальнювати, класифікувати, знаходити, виділяти і т. ін. Лише навчившись точно аналізувати свої дії, поведінку, можна провести об'єктивний самоаналіз.

Самоаналіз – це усвідомлення й аналіз своїх дій і вчинків. Що зроблено, як зроблено, чи можна було зробити краще, хто винен – я чи хтось інший, якщо зроблено неправильно або не дуже добре.

На ці та інші запитання потрібно відповідати самому собі. У ході аналізу подій і вчинків відбувається переосмислення життя, відкриваються нові грані буття. Самоаналіз поведінки полягає в самопізнанні свого характеру, розвитку здібностей, у прогнозуванні, передбаченні своїх учинків.

Помилки, невдачі, поразки переважно пов'язані з нашими недоліками. Тому в усьому, що нас спіткало, звинувачувати слід насамперед самого себе, а не шукати виправдання в чужих неправильних учинках.

Життя не буває без невдач, похибок та помилок їх потрібно ретельно аналізувати та здобувати з них уроки.

Рекомендації до самопізнання

Успішне самопізнання може бути ефективним за дотримання таких рекомендацій.

Пам'ятайте, що позитивні якості особистості проявляються за будь-яких життєвих умов (сприятливих і несприятливих).

Негативними якостями особистості є лише ті, котрі, виявляючись у поведінці, постійно викликають критику оточення, його нетерпимість, обурення.

Облікуйте добрі справи, помилки і навмисні негативні діяння. Добрі справи – ваші позитивні якості, помилки – відсутність досвіду, аморальні, негативні вчинки – результат негативних якостей. «Хочеш бути добрим – не переставай творити добро», – наголошує мудра заповідь.

Оцінюючи своє «Я», порівнюйте себе з іншими. Проте не з тими, хто гірше, а з тими, хто краще. Хочете стати кращим – порівнюйте себе з ідеалом.

Випробовуйте себе в труднощах, переборюйте їх. Саме в боротьбі з життєвими негараздами виявляються наші недоліки, розкриваються позитивні якості. Хто вміє переборювати труднощі, долає і свої недоліки.

Пізнаючи себе, людина вже змінює себе, самопізнання допомагає визначити межу життя, обрати оптимальний шлях для її досягнення. Успішне самопізнання – це показник зрілості особистості, рівня і духовного здоров'я та

критерії результативності роботи над собою.

Прагнення до самовдосконалення існує стільки ж, скільки існує людство. Усі люди дуже різні. І в кожного є свої мотиви і причини змінювати щось у собі. Увагу менеджера потрібно зосереджувати на тому, що перешкоджає повній реалізації всіх особистісних можливостей.

Перша умова будь-якого самовдосконалення – прийняти себе таким, який ти є, полюбити себе з усіма своїми перевагами і недоліками, зрештою, бути самим собою. Тільки при такому відношенні до себе має сенс починати роботу із самовдосконалення – інакше для чого удосконалювати те, чого не любиш? Любити себе – означає бути вимогливим до себе.

Орієнтиром у саморозвитку правлять раніше наведені критерії. Щоб цілеспрямовано та ефективно займатись самовдосконаленням необхідно дотримуватись принципів:

Принцип Гармонії, Простоти, Краси. Все, що ми робимо, повинно бути Простим, Красивим, Гармонійним. Пам'ятайте, що «природа проста і не розкошествує излишествами» (І. Ньютон). Гармонія, Простота, Краса досягається напруженою працею.

Принцип цілеспрямованого та творчого самовизначення. Якщо ви визначили для себе мету – йдіть до неї, досягніть її обов'язково.

Принцип планування. Складаючи план, враховуйте реальні терміни досягнення мети. Плануйте що потрібно зробити, чого досягти сьогодні, завтра, протягом тижня, на перспективу. Періодично проводьте хронометраж часу. Шукайте його резерви.

Принцип самоорганізації. Навчіться приступати до виконання справи відразу. Вмійте сконцентруватись на головному. Міняйте вид занять, придумуйте для себе. Робіть все якісно. Частіше використовуйте самонаказ:

«Все, досить. Це треба зробити сьогодні. Вперед, і тільки вперед».

Принцип оптимізму. Не впадайте у відчай навіть у випадку тимчасових невдач. Навіюйте собі: «Я здатний на більше». Вирішував же я і більш складні питання». У випадку невдачі шукайте новий метод, засіб, новий «ключ» до вирішення завдань. Пам'ятайте: оптимізм, віра в успіх – запорука успіху. Шукайте в людях в першу чергу позитивне, а не навпаки.

8.3. Контрольні питання

1. Що таке самопізнання?
2. Що таке самоспостереження?
3. Самоанкетування.
4. Які прийоми необхідно застосовувати, щоб успішно справитися із самоспостереженням?
5. З допомогою яких рекомендацій може бути ефективне самопізнання?
6. Яких принципів необхідно дотримуватися у саморозвитку?

Рекомендована література [1, 2, 4, 6, 8]

Тема 9. Збереження ефективних особистих і ділових взаємин людини

Розвиток комунікативної культури особистості. Як керувати собою, своєю поведінкою. Як впливати на дії та вчинки інших людей.

9.1. Теоретична частина

Труднощі породжують у людини здібності, необхідні для їхнього подолання. *Комунікативними* називаються здібності, зв'язані з установленням підтримки і збереженням ефективних особистих і ділових взаємин людини з оточуючими людьми. У структуру комунікативних здібностей входять товариськість і замкнутість. Перша допомагає, а друга заважає встановленню нормальних особистих і ділових зв'язків з оточуючими людьми.

Саме комунікативний потенціал людини дозволяє розвинути самоспостереження, самоаналіз результатів своєї діяльності, успіхів і невдач, розуміння відносин до всіх навколишніх.

Для ефективності взаємодії з людьми принципово важливим є наскільки адекватна самооцінка людини. У залежності від ступеня об'єктивності розрізняють завищену, занижену й адекватну самооцінку.

При завищеній самооцінці людина вразлива, неадекватно реагує на критику, успішність у якому - небудь виді діяльності викликає в неї відчуття винятковості, переваги над іншими. Небезпека завищеної самооцінки в тім, що її власник не готовий до сприйняття можливої невдачі як життєвого досвіду, з якого можна отримати корисний урок. Недостатня самокритичність стає причиною конфліктів з оточуючими.

Занижена самооцінка породжує непевність у собі, нерішучість. При заниженій самооцінці людина ставить цілі нижче своїх можливостей. Критика діє пригноблююче. Кожна нова справа викликає сумнів, чи вдасться її освоїти. Занижена самооцінка паралізує волю, перешкоджає прояву активності, ініціативи.

Адекватна самооцінка виявляється в тому, що людина самокритична, уміє співвідносити потреби з можливостями, висуває реальні цілі діяльності, має почуття гумору і здатна до самоіронії, що особливо важливо для об'єктивної оцінки несприятливих ситуацій.

Комунікабельність – основна якість керівника. Вона характеризує рівень потреби в спілкуванні, активність і ініціативність у ньому.

Психологи вважають, що в процесі взаємодії людей від 60 % до 80 % комунікацій здійснюється за рахунок невербальних засобів і тільки 20 – 40 % інформації передається за допомогою слова. Таке співвідношення може показатися дивним, але все стає зрозумілим, якщо згадати, що *невербальні знаки* бувають двох видів.

Одні неодмінно супроводжують нашу мову. Це інтонація, логічні наголоси, ритм, голосність і тембр мови. Усі вони несуть змістове навантаження.

Друга група – це ті знаки, що доповнюють нашу мову: міміка, жести, напрям погляду, поворот голови, пози, рухи тіла.

Для того щоб адекватно сприймати, читати невербалику, треба розвивати здатність спостерігати і слухати, тобто сприймати не тільки слова, а й і найменші відтінки мови, глибинний зміст інформації.

Напрямім підвищення комунікативної культури особистості, особливо продуктивних у діяльності менеджера безліч.

Прекрасна порада керівників: застосовуйте заохочення, створюйте людям

гарну репутацію, давайте їм можливість зберегти свій престиж. Створіть враження, що, якщо допущено промах, помилку можна виправити. Домагайтеся, щоб люди були раді зробити те, що ви пропонуєте. Не випадково фахівці в області менеджменту приділяють особливу увагу умінню ефективної взаємодії керівника з людьми. Вони радять: шукайте можливості, а не будуйте бар'єри. Ведіть спілкування так, щоб бачити те, що можна зробити, а не те, чого не можна.

Окремо потрібно сказати про критику. У діловому спілкуванні критика повинна допомагати, а не вибивати людину з колії, тоді її можна вважати конструктивною. Конструктивна – значить пропонує який - небудь конструкт, тобто варіант подолання виниклої перешкоди, виходу з несприятливої ситуації.

Не применшуйте чесноти партнера; перед критичним зауваженням відзначте будь - яку перевагу роботи, яку критикуєте . Будьте конкретні, уникайте бездоказових міркувань. Будьте самокритичні: оцініть, наскільки ви самі відповідаєте тим вимогам, що висуваєте іншим. Якщо ви самі попадаєте під вогонь критики – необхідна внутрішня установка на ділове сприйняття критики. Що значить – ділове сприйняття? Це уявлення про те, що критика – резерв для самовдосконалення; що нема марної критики, у будь - якому випадку вона дає привід для міркувань. Корисно міркувати так: критика робить мене сильнішим; критикують, виходить, вірять у мої можливості. Відсутність критики може означати, що в мені все ідеально (а це нереально), або на мене махнули рукою, або ж бояться зі мною зв'язуватися, а це теж не краща характеристика.

Як зрозуміло з усього вищевикладеного, від уміння керівника ефективно взаємодіяти з людьми, його здатності до самоорганізації і дотримання правил продуктивного міжособистісного спілкування залежить дуже багато чого. Це і продуктивність його діяльності, і його психічне здоров'я, і благополучний морально–психологічний клімат в колективі. Значною мірою це залежить саме від *комунікативної культури керівника*. Як же домогтися високого рівня комунікативної культури? Насамперед пізнати, зрозуміти психологічні закономірності спілкування, оцінити свій комунікативний потенціал і вирішити, які якості потрібно розвивати, а від чого позбутися, щоб почувати себе впевнено і комфортно.

Як керувати собою, своєю поведінкою?

Бажаючи позбутися негативних своїх рис, ви намічаєте мету, плануєте, контролюєте кроки на шляху її досягнення. Усе це – свідомі процеси. Як правило, людина усвідомлює визначені свої здібності й інтереси, риси характеру, думки і почуття. Усім цим можна керувати.

Природно, психокорекції не підлягає те, що не усвідомлюється взагалі або не приймається як своє (унаслідок дії захисних механізмів). Насамперед потрібно навчитися регулювати свої емоції і безпосередні дії у відповідь на емоції інших людей, тому що від цього залежить власне благополуччя, а також нормальне існування інших людей і взаємини з ними.

Потрібно навчитися впливати на свої настрої і почуття, причому навіть тоді, коли вони уже виникли. Що ж стосується афектів, пристрастей і стресів,

то їх бажано попереджати, тому що практично вплинути на них, коли вони уже виникли, дуже важко.

Різні люди залежно від їхньої індивідуальності й особистого досвіду по-різному реагують на ті чи інші обставини життя. Холерики, наприклад, у цілому більш емоційні ніж флегматики. На порівняно незначні життєві події вони реагують бурхливо, їхня емоційна реакція яскраво виражена. Подібного роду емоційність, викликана індивідуальними розходженнями в темпераментах, є найчастіше природно обумовлена, тобто залежить від уроджених особливостей нервової системи людини. Тому таку внутрішню емоційну реакцію деяких людей на обставини треба приймати як належне і просто звикати до неї як до неминучого.

Але є емоційність і іншого роду, що представляє собою погані звички, що склалися в процесі життя людини. Такими реакціями вона, в принципі, у стані керувати, але для цього їй потрібно знати їхню причину, виробивши в собі нову, більш адекватну форму емоційного реагування на ті ж самі життєві обставини.

Шляхи попередження емоцій суцього індивідуальні. Знайти їх можна тільки постійно експериментуючи над собою. Зокрема, виробити у себе корисні звички, «перестати турбуватися і почати жити нормально», або скористатися порадами і рекомендаціями, що містяться в інших книгах з практичної психології.

Але в будь-якому випадку успіх не приходить відразу. Потрібна велика, систематична, наполеглива робота людини над собою, тому що небажані емоційні реакції, від яких хочеться позбутися, являють собою досить стійкі життєві звички, психологічні установки, що автоматично виникають на підсвідомому рівні й реалізовані поза безпосередньо свідомим і вольовим контролем з боку людини.

З власними емоціями, на жаль, нам часто доводиться мати справу не тоді, коли вони виникають, а вже тоді, коли вони існують і діють, і ми перебуваємо в їхній владі. Проте необхідно навчитися стримувати, блокувати їх, не давати розвиватися далі. Тут потрібна визначена тактика поведінки.

При виникненні емоції необхідно намагатися відвернутися від причин, що її викликали, і зосередити свою увагу на самій емоції, поставивши перед собою ціль стримати її, не дати розростися і проявитися зовні.

Гарним відволікаючим прийомом може бути переключення уваги на який-небудь об'єкт або справу, зв'язану з іншою, не менш актуальною потребою.

Є міри, спрямовані на припинення, угасання уже виниклої емоції. Це, насамперед, внутрішнє розслаблення і самонавіювання заспокійливого характеру.

Аутогенне тренування – це здатність людини керувати внутрішніми регуляторними і захисними процесами. Воно спрямоване на саморегуляцію організму й особливо його емоційно-вегетативних функцій. Керувати своїми емоціями життєво необхідно. Адже саме негативні емоції призведуть до виникнення і сприяють розвитку таких захворювань як неврози, гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба серця і багатьох інших.

Зростаючий темп життя потребує від людини все більшої емоційної й інтелектуальної напруги, веде до скорочення її фізичних можливостей, до погіршення здоров'я. Організм реагує на це в першу чергу утворенням м'язового панцира.

Великою допомогою для будь-якої людини, у т. ч. і для менеджера, у знятті цих затисків є науково-обґрунтоване аутогенне тренування, що сприяє створенню загального тонусу і підтримці гарного самопочуття. Адже здоров'я менеджера – важлива складова його ділового успіху, саме за допомогою аутогенного тренування можна домогтися зняття з себе емоційної напруги, почуття тривоги, страху і т. ін. Розірвати «патологічні зв'язки», виробити рефлекси «здоров'я» – одна із задач аутотренінгу.

Займатися аутогенним тренуванням найкраще ранком, відразу після сну, або безпосередньо перед сном. Визначальним і основним елементом аутогенного тренування є м'язова реакція, тобто здатність людини розслабитися і вже на тлі м'язового розслаблення проводити прийоми. Основним правилом самонавіювання є те, що воно має здійснюватися без будь-яких вольових зусиль, природно і просто. І якщо комусь не вдається домогтися задовільних результатів, то найчастіше тому, що роблять вольові зусилля.

Той, хто хоче займатися аутогенним тренуванням, повинен захотіти цього по-справжньому, віддавшись заняттю добровільно, відкинувши все упередження, внутрішньо розкутий, мусить знаходити в собі сили занурюватися в нього усе глибше і глибше.

Як впливати на дії та вчинки інших людей?

Мистецтво керування емоційним станом інших людей полягає в тому, щоб підсилювати і розширювати позитивні емоційні реакції, одночасно послабляючи або зовсім уникаючи виникнення емоційно-негативних реакцій оточуючих людей. Причинами небажаних реакцій можуть бути емоційна невірноваженість, нервозність, поганий характер.

Хронічна незадоволеність собою, іншими людьми, положенням справ, поганим самопочуттям або настрої здатні викликати негативну емоційну реакцію. Але це може бути і небажання, а часом нездатність контролювати власне міжособистісне поведіння.

Названі умови і причини найчастіше з'являються разом, у комбінації одна з одною. У результаті підсилюється, робиться більш стійкою, і, отже, менш керованою з боку свідомості й волі небажана емоційна реакція. Наприклад, невдача може сполучитися з поганим фізичним самопочуттям, недоволеність собою – з небажаними вчинками навколишніх, невдоволення іншими – з невдалим положенням справ тощо.

У подібних випадках попередити або цілком виключити негативну реакцію можна, впливаючи на всі можливі головні її причини. Варто пам'ятати про те, що емоційно негативна реакція може виникнути знову, якщо хоча б одна з істотних важливих її умов залишиться незмінною.

Найдужчими, довгостроково існуючими і важко керованими емоціями є настрої, афекти, пристрасті, стреси й особливий рід негативних емоцій, пов'язаних із проявами агресивності.

На настрої людини можна вплинути різними способами. Насамперед необхідно знати причину такого настрою і намагатися створити умови, за яких він обов'язково покращиться.

Афект звичайно легше попередити, ніж зняти, коли він уже виник. Попереджати виникнення афектів можна таким чином. Знаючи з минулого власного досвіду про те, що дана людина індивідуально схильна до досить сильних афективних станів, спілкуючись з нею, необхідно уважно спостерігати за її емоційними реакціями, в міру можливості, уловлюючи найперші ознаки, що свідчать про наростання афекту. З появою перших виразних ознак виникнення афекту, потрібно негайно усунути їх.

Те ж саме рекомендується робити тоді, коли людина вже перебуває у стані афекту. У цьому випадку, однак, необхідно бути психологічно готовим до того, що вже виниклий афект не відразу припиниться і навіть, можливо, тимчасово підсилиться при відсутності причин, що його викликали. Це зв'язано з тим, що внутрішній афективний психологічний процес, будучи активізованим, починає розвиватися, розростатися за власною логікою, відносно незалежно від початково викликавших його причин. Зрештою, будь-який афект за відсутності причин, що його породжують або підтримують, має піти на спад, якщо, звичайно, у навколишнім оточенні не з'являться нові причини, що підтримують або підсилюють його.

Якщо, наприклад, людина вкрай дратівлива і неадекватно реагує на ситуацію, не може себе стримувати, то в даному стані їй ні в якому разі не можна робити зауваження, активно заперечувати, тому що вона не буде правильно сприймати зауваження в свою адресу і розумно реагувати на них. Швидше за все, відбудеться зворотне: заперечення і зауваження, навіть якщо вони справедливі, можуть підсилити афективний стан людини.

Агресивність можна зняти або значно зменшити незмінно добрим поведінням стосовно агресора. Найважливіше – намагатися усунути ті причини, що вона бере за основу свого агресивного поведіння.

9.3 Контрольні запитання

1. Які здібності людини називаються комунікативними?
2. Що таке самооцінка? На які види вона поділяється?
3. Який вид самооцінки є найефективнішим у взаємодії з іншими людьми?
4. Що таке невербальні знаки? На які види вони поділяються?
5. Які рекомендації необхідно використовувати в керуванні своєю поведінкою?
6. Що таке аутогенне керування?
7. Якими рекомендаціями необхідно керуватися при ефективному впливі на дії та вчинки інших людей?

Рекомендована література [2, 3, 4, 5, 8, 10]

Тема 10. Управління стресовими ситуаціями

Поняття стресу. Причини виникнення стресів. Фази стресу. Види стресів. Рекомендації щодо подолання стресу.

10.1. Теоретична частина

Стрес – це комплексний процес, який завжди включає фізіологічні та психологічні компоненти.

Хронічне емоційне чи нервово перенапруження може виникнути з найрізноманітніших причин: незадоволення роботою, своїм статусом у колективі, собою, конфлікти в сім'ї, підприємстві, погані умови праці, побуту. Негативні емоції, що приводять до стресу, можуть бути і результатом скорботних подій у житті людини: наприклад, смерть близької людини, розлучення тощо.

Причому до стресу призводять не самі обставини, які не завжди залежать від нас, а те, як ми їх сприймаємо.

Стрес має 3 фази: тривоги, протистояння та виснаження.

Фаза тривоги – це мобілізація захисних сил організму, підвищення його стійкості. При цьому організм функціонує з великою напругою. Однак він ще справляється з навантаженням за допомогою мобілізації без структурної перебудови. У цій фазі в людини спостерігається мобілізація адаптаційних ресурсів, що часто дає позитивний результат.

Друга фаза – збалансованого розходування адаптаційних ресурсів (стадія стабілізації чи протистояння). Усі параметри, виведені з рівноваги в першій фазі, закріплюються на новому рівні реагування, яке мало чим відрізняється від норми. Усе наче б то налагоджується.

Однак якщо стрес продовжується довго, у зв'язку з недостатністю резервів організму настає третя фаза – виснаження.

На *третьій стадії* організм, який вичерпав свої функціональні резерви, включає механізми структурної перебудови. Якщо їх недостатньо, настає виснаження. Люди зі стійкою емоційною сферою можуть подолати фазу тривоги і включаються активно в боротьбу зі стресовими факторами. Емоційно нестійких людей відразу охоплює тривога, яка потім переходить у страх. За фазою тривоги у них не настає стабілізація, а одразу – виснаження.

Проблема полягає в тому, що руйнівна дія стресу не залежить від сили подразника, а від того (і це дуже важливо), як ми на них реагуємо. І залежить це від нас самих, від нашого темпераменту, нашого стану, наших психологічних установок, культури виховання тощо.

Розрізняють стреси фізичні, інформаційні, психоемоційні.

Серед великої кількості факторів, які руйнують організм (куріння, алкоголь, переїдання), стреси, а саме психоемоційні, по праву вважаються найнебезпешнішими. Адже стрес може зруйнувати особистість.

С така притча: мандрівник, зустрівшись із Чумою, спитав: «Куди ти йдеш?» «Іду в Багдад, – відповіла та, – щоб зморити п'ять тисяч чоловік». Через якийсь час той же мандрівник знову зустрів Чуму. «Ти казала, що йдеш у Багдад зморити п'ять тисяч чоловік, а знищила п'ятдесят тисяч», – докорив він її. «Ні, – заперечила Чума – я згубила, як і обіцяла, тільки п'ять тисяч, решта вмерли від страху». Саме психоемоційні стреси, реалізуючи свою дію на організм, призводять до розвитку виразкової хвороби, гіпертонії, цукрового діабету, бронхіальної астми, у деяких випадках – до неврозу.

Людині необхідні ті стреси, які підтримують тонус організму, тренують

психічні процеси, що проходять і завершуються повним відновленням сил.

Із чого ж починається стрес? Постійна роздратованість, провали пам'яті, відчуття серцебиття, просяпання на годину – дві раніше, часті головні болі, раптом з'являється бажання закурити, випити, з'їсти шоколадку, можна примусити себе працювати тільки під кінець дня, іноді з'являється відчуття задухи, з'являються труднощі з травленням, поява болі в хребті, перед кожним серйозним випробуванням з'являється страх, напруження, втрата інтересу до життя, якщо ці симптоми з'являються разом, вам загрожує невроз! Хоча ми не завжди можемо вплинути на обставини, які викликають стрес, але звести його руйнівний ефект до мінімуму можна, регулюючи своє ставлення до них.

Що ж допомагає подолати стрес ?

1. Зробіть паузу

Якщо ви відчуваєте, що вступаєте в «зону» стресу, необхідно шукати шляхи зупинки самого себе, «зробити паузу». На цій стадії стресу важливо взяти «перерву» і зусиллям волі перервати свої дії.

2. Контролюйте свої думки

Думка – початок усього. Тому головне у самовдосконаленні – працювати над своїми думками. Дійсно, наукою доведено, що наше фізичне самопочуття залежить від наших думок і почуттів. Наприклад, почуття страху (породжене відповідними думками) пускає в хід біохімічний механізм стресу, який зводить до мінімуму опір організму хворобам.

3. Рахуйте свої удачі

На кожну сьогоднішню невдачу, ймовірно, знайдеться десять або більше випадків, коли вам пощастило. Подумайте про них. Спогад про гарний випадок зменшить ваше роздратування, коли знову щось відбудеться не так, як ви хотіли б.

4. Вилікуйтесь від трудоголізму

Трудоголіки – це люди, для яких не існує нічого, крім роботи. Коли робота заміняє всі види активності, починається стрес!

5. Відключайтесь від негативних ситуацій з використанням дихання

Глибоко вдихніть і затримайте подих скільки можете. Про що думає людина, затримавши подих? Про проблеми на роботі, сімейні неприємності, фінансові труднощі? Звичайно, не думає, і навіть не може думати, тому що в неї на це немає часу. Вона цілком поглинена бажанням відновити нормальне дихання. Це бажання домінує над усіма проблемами повсякденності. Дихання є життя. Затримавши його, ви позбавляєте організм потреби, у порівнянні з якою всі інші відходять на інший план хоч на мить, але втрачають свою актуальність. Ця мить – ваш вигреш. Використовуйте його, щоб вийти з-під прямого впливу стресу. Для цього з видихом розслабтеся і при черговому вдиху ледь відхиліться назад, підніміть підборіддя і трохи відкиньте голову.

6. Плануйте свою діяльність

Дезорганізація може призвести до стресу. Наявність великої кількості планів одночасно часто призводить до плутанини, безпам'ятності, почуття, що незакончені проекти висять над головою, як «дамоклів меч».

7. Визнайте і прийміть обмеження

Багато хто з нас ставлять собі надмірні й недосяжні цілі. Якщо людина не може досягти їх, то часто виникає почуття неспроможності або невідповідності, незалежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте досяжні цілі. Послабте ваші стандарти. На протипагу загалноприийнятій думці: не все, що потрібно робити, варто робити добре.

8. Уникайте непотрібної конкуренції

У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але наявність великого прагнення до вигравання в надто багатьох сферах життя, створює напругу й тривогу, робить людину надто агресивною.

9. Змусьте стрес працювати на вас

Опануйте головним умінням – перетворювати негативні події в позитивні. Оскільки стрес пов'язаний практично з будь-якою діяльністю, а менеджерською й поготові, уникнути його може лише той, хто нічого не робить.

Варто думати про позитивні моменти, які можна взяти з більшості стресових ситуацій. Коли людина намагається реалізувати цю здатність на практиці, вона переборює найбільшу перешкоду на шляху до стресостійкості. Змінюючи значення, ви змінюєте свою реакцію на те, що відбувається.

10. Намагайтеся завершувати ситуації

Для того, щоб уберегти себе від стресу, вчітьс я відслідковувати незавершені ситуації. Якщо ви зазнаєте утиску незавершених справ, спробуйте скоротити їхню кількість, для цього виконайте такі чотири дії:

- усвідомте, що ви є заручником незавершеної ситуації;
- прийміть рішення завершити її;
- подумайте, що у ваших силах і що залежить саме від вас;
- реалізуйте свій план.

Пам'ятайте, щоб наведені вище поради почали діяти, недостатньо їх прочитати, зрозуміти прочитане, потрібно їх обов'язково застосовувати. Стресам можна протидіяти. З ними можна боротися і досить успішно. Стрес не є чимось фатальним і його можна перемогти.

10.3. Контрольні запитання

1. Що таке стрес?
2. Назвіть ознаки стресу в людини.
3. Які фази має стрес? Охарактеризуйте кожну з них.
4. Які види стресів ви знаєте?
5. Які рекомендації необхідно використовувати, аби подолати стрес?
6. Які наслідки в людини можливі після перенесеного стресу?

Рекомендована література [1, 3, 4, 6, 8, 10]

Тема 11. Психологічний захист особистості

Сутність психологічного захисту. Функції психологічного захисту. Форми психологічного захисту.

11.1. Теоретична частина

Основою соціального процесу є людина: її прагнення і тривоги, пристрасті та роздуми, схильність до добра і зла й т.ін. І від того, живе вона гармонійно у

власному «внутрішньому» світі чи ні, має почуття упевненості і спокою по сусідству з іншими, залежить її благополуччя, життєвий та діловий успіх, рівень самореалізації.

На жаль, людська незахищеність – не таке вже рідкісне явище в нашому невлаштованому суспільстві – не в змозі протистояти агресивному середовищу, люди часто опиняються у ролі вигнанців і невдах. Виключаючи програму насильства, людині нічого не залишається, як сподіватися на самозахист усередині себе.

Так виникло поняття «психологічний захист», яке знайшло відображення у концепціях З. Фрейда (1894), А. Фрейд (1936) та інших психологів. Вони вважають, що система захисту починає формуватися ще в дитинстві під впливом конфлікту вимог суспільства та прагнення задоволення потреб. Психологічний захист проявляється не тільки в разі виникнення надзвичайних обставин, а й у повсякденні.

Психологічний захист – постійно працюючий механізм людської свідомості. Цілями психологічного захисту є:

звільнення індивіда від неузгоджених поштовхів і двоїстих почуттів;

охорона від усвідомлення небажаних і хворобливих змістів; скасування тривоги й напруженості, тобто взагалі «огороження» свідомої сфери від небажаних емоцій та переживань.

Основне в дії механізму психологічного захисту – перебудова системи установок, що спрямована на зниження емоційного напруження та недопущення психічної травми. Психологічний захист викликає новий порядок емоційних переживань. Наприклад, відчуття приниженості у студента, який не здав іспит знижується, якщо ним «знеціниться» особистість вимогливого викладача: «Сам не знає чого хоче. Я все розказав».

Зміст феномена психологічного захисту полягає у тому, що він є захистом особистості від усвідомлення неприємних висновків (витісняючи неприємні висновки у підсвідоме).

Функції психологічного захисту

Як відзначає український психолог Т. С. Яценко, основна функція психологічного захисту полягає в недопущенні людиною до власної свідомості розуміння наявності в неї негативних рис характеру.

Психологічний захист у вузькому тлумаченні цього ж автора та американського психолога Т. Шибутані негативно впливає на самоорієнтацію людини, оскільки викривляє інформацію стосовно власної поведінки, намірів. Віддалених і близьких наслідків такої поведінки. У цьому разі психологічний захист невинувато ускладнює процес порівняння та співставлення власної самооцінки й оцінки партнерів по спілкуванню.

Кінцевою метою психологічного захисту є, як уже зазначалось, зниження рівня негативного емоційного напруження у структурі психіки суб'єкта спілкування.

Існують наступні форми захисту:

Витіснення. Один із найрозповсюдженіших різновидів. Протікає у формі «стирання» зі свідомості будь-яких негативних думок, почуттів, вражень, які б

загрожували цілісності «Я». У результаті витіснення людина не усвідомлює власних тривожних імпульсів або не пам'ятає хворобливих подій минулого. Людина, що пережила принизливу ситуацію, може забути й саму ситуацію, фактори, що її супроводжують.

Заперечення реальності. Це захист від неприємної дійсності шляхом відмови від її сприймання, часто відбувається у формі так званої «втєчі» від дійсності у хворобу, захоплення, мрії. Відбувається у разі, якщо реальність травмує психіку суб'єкта. Індивід «не чує» критики на свою адресу, але дуже добре – позитивні оцінки.

Приклад: якщо студентові кажуть, що він ледар, хоча талановитий, то як правило слова «хоча талановитий» сприймаються як комплімент, а всі інші – як необов'язковий додаток.

Раціоналізація – помилкове «розумне» прояснення власних ірраціональних і несвідомих дій. Таким же чином люди намагаються пояснити і соціально не стверджені вчинки. Індивід пояснює собі поведінку й почуття таким чином, щоб зберегти самооцінку.

Приклад: висловлювання студентів після іспиту: «Я дістав низьку оцінку тому, що питання, яке я отримав, ми не розглядали на лекції», тощо.

Проекція – приписування іншим людям власних намірів чи бажань. Воно може бути усвідомленим чи неусвідомленим.

Приклад: одинока жінка, яку на кілька місяців зробили начальником, буде в скандальній формі «розряджатися» на тимчасово підлеглих їй чоловіках, переконуючи себе, що в них є всі ті недоліки, що заважають їй плідно працювати. Хоча в дійсності така афективна особистість картає інших за свої негативні риси характеру, які й призвели її до самотності.

Ідентифікація. Ця форма захисту протилежна проекції. Це неусвідомлене перенесення суб'єктом на себе рис характеру та поведінки іншої людини, що є взірцем для неї. Це підвищує почуття власної значущості. В ідентифікації людина долає почуття самотності.

Приклад: у тоталітарних країнах учитель майже завжди ідентифікує себе із напіввійськовим керівництвом країни (командний голос, вимога від учнів безмежної слухняності й т. ін.).

Компенсація. Прикриття власних недоліків, підкресленням неіснуючих, але бажаних рис або ж показом іншої сфери власної діяльності.

Приклад: невпевнений у собі хлопець, що прагне грати роль сильної особистості, студент, що слабо орієнтується в навчальному матеріалі і тому компенсує це демонстрацією ознак так званої «крутизни».

Регресія. Як механізм психологічного захисту є поверненням особистості на нижчий рівень розвитку, зниження рівня домагань, примітивізація потреб. Часто проявляється у підкреслено брутальних формах поведінки.

Треба пам'ятати, що механізм психологічного захисту формується позасвідомо і спрацьовує поза сферою свідомості. В основі його формування лежить потреба індивіда в самоствердженні за будь-яку ціну. Психологічний захист порушує раціональність і послідовність поведінки суб'єкта, посилюючи протиріччя в стосунках між ним та соціальною групою, в яку він входить.

11.3. Контрольні запитання

1. Що таке, на Вашу думку, психологічний захист?
2. Чи кожна людина володіє психологічним захистом? Чому?
3. Назвіть функції психологічного захисту.
4. Які форми захисту існують?
5. Наведіть приклад компенсуючої форми психологічного захисту людини.

Рекомендована література [1, 3, 4, 6, 7, 8]

Тема 12. Хвилювання і страх перед публічним виступом

Визначення причин хвилювання перед слухачами. Загальні поради щодо подолання страху публічного виступу. Як подати «Образ – себе»

12.1. Теоретична частина

У діловій, психологічній, психотерапевтичній літературі основна частина рекомендацій з публічного виступу присвячена розробці способів нейтралізації хвилювання і страху виступаючого: як допомогти йому зняти внутрішнє напруження, «не боятися» своїх слухачів і вільно, розкуто виступати перед аудиторією.

Почати необхідно з розуміння, внаслідок якої причини виникає зайве хвилювання і страх перед слухачами?

Спробуйте визначити основну причину свого хвилювання:

недолік досвіду публічних виступів;

ваші індивідуальні особливості: сором'язливість, боязкість, підвищена тривожність, невпевненість у собі;

невіра в те, що слухачам буде цікаво вас слухати;

наявність в особистому досвіді факту провалу публічного виступу;

надмірне занурення у свої переживання;

яку причину ви ще можете назвати?

Якщо ваше хвилювання пов'язане переважно зі слухачами:

при виступі виберіть доброзичливого слухача і говоріть ніби тільки для нього (головне – навчитися дивитися йому в очі);

як тільки відчуєте, що між вами і вашим доброзичливим слухачем виник контакт, переведіть очі на його сусіда, установіть контакт з ним;

намагайтеся навчитися дивитися на слухачів відкрито та доброзичливо, бачити їхні живі очі;

навчайтеся відкрито посміхатися аудиторії й одержувати відповідні посмішки із залу.

Якщо ваше хвилювання пов'язане із самим собою:

«напрацьовуйте» досвід виступів: більше і частіше виступайте, задавайте питання, вступаєте в колективні дискусії;

визначіть, що ви хочете зробити в процесі публічного виступу, який емоційний заряд послати аудиторії: «організувати змістовний діалог з аудиторією», «спровокувати змістовний конфлікт», «прочитати строгу, розумну лекцію», «зробити так, щоб усім було гарно» або щось ще?

перед виступом «розігрійтеся» – поговоріть із кимсь зі слухачів, походіть повільним кроком по аудиторії.

Загальні поради:

приблизно за день до виступу в аудиторії, в якій ви будете виступати, влаштуйте собі «генеральну репетицію без свідків»: пройдіть до того місця, на якому ви будете перебувати в ході виступу, подивіться в порожній зал, відпрацюйте свою позу, свій голос, придумайте початок і кінцівку вашого виступу і т. п.;

за кілька годин до виступу, вдома, сидячи в кріслі з закритими очима, подумки (перед своїм внутрішнім поглядом) програвайте весь процес вашого виступу (сплануйте сценарій), при цьому намагайтеся відчувати радість від того, що виступ пройде успішно (сплануйте успішний сценарій!);

увечері перед сном задайте собі установку побачити всю ситуацію уві сні: як збираються слухачі, як ви проходите до місця виступу, як починаєте... Головне, ви повинні відчувати, що виступ буде успішним.

Як подати «Образ-себе»

Спочатку вас природно будуть розглядати, «знайомитися» з вами: звикати до звуку голосу, оглядати вашу зовнішність, оцінювати манеру поведінки і «про себе» намагатися зробити висновки щодо особливостей вашого характеру.

Тільки після того, як власне знайомство-звикання відбулося і вас прийняли, в очах слухачів з'являється інтерес, деякі починають кивати головою на знак згоди, інші щось записують, треті міркують по-своєму, четверті перешіптуються між собою, п'яті піднімають руки і задають питання, шості...

Але і після того, як візуальне знайомство-звикання відбулося, слухачі продовжують цікавитися насамперед вами як людиною, чоловіком або жінкою.

Очевидно (і всі змістовні керівники це знають), що перед виступом необхідно не тільки змислово підготуватися і справитися зі своїм хвилюванням, але, – головне! – ретельно продумати який «Образ-себе» ви можете запропонувати аудиторії.

«Образ-себе» складається з наступних деталей поведінки людини:

зовнішнього вигляду (одягу, вираження особи, тональності голосу, манери поводитися);

основної ціннісної спрямованості виступу (що вас хвилює і проти чого ви виступаєте);

перших фраз-міркувань, з яких ви починаєте свій виступ.

Зовнішній вигляд

Найперші та сильні враження про людину залежать від її зовнішнього вигляду.

Тому будь-яка людина, тим більше керівник, що виступає перед аудиторією, повинна мати охайний вигляд, бути стрункою, підтягнутою, з належною поставою (тобто стояти прямо, не сутулячись, тримати плечі розгорнутими). Ви мусите виглядати енергійно і бадьоро, мати гарну зачіску. Костюм і краватка спокійних кольорів, темні черевики і шкарпетки. Якщо ви носите окуляри, варто віддати перевагу не блискучим дужкам. Пам'ятайте, що людина в темних окулярах сприймається нещирою.

Одним з найважливіших елементів є жести, міміка, поза. Тому при виступі намагайтеся найбільш важливі думки виділити не тільки за допомогою

інтонації, а й за допомогою жестів. Жести мають бути рівними, закругленими, але не різкими, розгонистими. Слідкуйте за виразом обличчя. Воно не повинно бути гордовитим, загрозливим, розслабленим – це може стати психологічним бар'єром у спілкуванні з аудиторією. Вирішальними для формування враження про людину стають перші чотири хвилини. У цей проміжок часу активно працюють усі наші органи почуття, за допомогою яких ми створюємо цілісне уявлення про людину.

Отже, у перші 4 хвилини необхідно цілком підкорити свою поведінку потрібному тону.

Ви повинні показати слухачам, що дотримуєтеся визначених морально-етичних цінностей у роботі й житті. Аудиторія має одержати уявлення про те, яка ви людина, за що «боретесь» і чого хочете досягти у своїй роботі взагалі, і в процесі спілкування зі слухачами зокрема.

Фрази і міркування, з яких можна почати виступ

Кожен виступаючий знає, що перші фрази його виступу мають великий вплив, що діє на слухачів.

Перші міркування, що ви вимовляєте на початку виступу, залежать від декількох причин: аудиторії, перед якою ви виступаєте; ціннісної спрямованості виступу, теми вашого виступу; раптово виниклої ситуації (згасає світло, пішов сильний дощ, у залі сидить три чоловіки замість п'ятдесятьох); вашого настрою в даний момент; ваших індивідуальних особливостей і схильностей (чи любите ви філософствувати, жартуєте або тримаєте строгу дистанцію зі слухачами). *Важливо те, щоб ваші перші фрази і слова були глибоко особистими, властивими тільки вам, що несуть відбиток вашої індивідуальності*, вашого «Я», і в той же час ви повинні показати себе такою людиною, що готова виявити відкритість і довіру до слухачів і говорити з ними так, начебто з давнім гарним знайомим.

Наприклад, – «Добрий день! Сьогодні ми будемо обговорювати з вами складну проблему...» (установка на серйозність і проблемність спілкування, взаємодія з аудиторією з позиції «нарівні»).

– «Здрастуйте. Виступати сьогодні буде і легко і складно. Легко тому, що перед нами стоять загальні цілі... А складно тому, що в такому нетривалому діалозі нам разом необхідно знайти загальну мову, об'єднатися в рішенні загальних проблем». (Виступаючий звертається до аудиторії з установкою на партнерську професійну взаємодію).

12.3. Контрольні запитання

1. З чого необхідно починати, щоб подолати страх перед публічним виступом?
2. Якими рекомендаціями необхідно керуватися, якщо ви виявили, що Ваше хвилювання пов'язане переважно зі слухачами?
3. Якими рекомендаціями необхідно керуватися, якщо ви виявили, що ваше хвилювання пов'язане із самим собою?
4. Які загальні поради можна порадити людині, яка відчуває страх публічного виступу?
5. Яким має бути зовнішній вигляд при публічному виступі?

6. З яких фраз і міркувань краще почати свій виступ?

Рекомендована література [1, 5, 6, 10]

Тема 13. Пам'ять, як основа розумової діяльності людини та чинник кар'єрного росту

Сутність і структура пам'яті людини. Правила ефективного користування пам'яттю.

13.1. Теоретична частина

Будь-яка розумова діяльність людини неможлива без діяльності пам'яті. Більше того, саме пам'ять є складовою частиною розуму. Вона місток між минулим і майбутнім. Людина не могла б користуватися досвідом минулих поколінь, не могла б продовжувати безперервний процес власного навчання. По суті, людина не була б людиною. Розглядаючи *пам'ять як чинник кар'єрного росту*, задамось питанням: чи можна досягти високих вершин без доброї пам'яті. Історія (тобто теж людська пам'ять) говорить, що це можливо. Композитор П. Чайковський завжди нарікав на свою музичну пам'ять, великий І. Ньютон у школі вважався нездатною дитиною і потребував ретельного запису нового матеріалу. Перелік можна продовжити, але не треба забувати, що це все ж таки, виключення, котрі підтверджують загальне правило: пам'ять мусить бути гарною. Сучасна наука точно не може відповісти на запитання, що таке людська пам'ять і пояснити механізми її функціонування. Але вчені впевнено поділяють *пам'ять на дві складові – короткочасну (оперативну) пам'ять і довгочасну*.

Короткочасна пам'ять нестійка, вона функціонує хвилини або години. *Довгочасна* пам'ять може зберігати інформацію інколи все життя. Перехід у довгочасну пам'ять можливий тільки через короткочасну, яка виконує роль фільтра. Причому перехід інформації з першого виду в другий відбувається поступово і з невеликою швидкістю. Таке «нетермінове» запам'ятовування біологічно вигідне, тому що необхідна інформація відфільтровується, упорядковується і накопичується в певних розділах мозку. Це оптимізує обсяги інформації призначеної до збереження і полегшує доступ до потрібної.

Зовнішню інформацію людина сприймає через різні органи, отже і *пам'ять* залежно від того, який процес у сприйнятті домінує, *поділяється на моторну, емоційну, образну і словесно-логічну*. Наприклад, моторна пам'ять, яка складається з запам'ятовування і відтворення рухів, гарно розвинута у гімнастів. Емоційна пам'ять складається із запам'ятовування і відтворення відповідних почуттів. Образна (смакова, слухова тощо) пов'язана з фіксуванням і відтворенням образів предметів. Для словесно-логічної пам'яті характерною є запам'ятовуванням думок, усної і письмової мови. У реальному житті процес запам'ятовування має, як правило, комплексний характер. Часто не можна провести чіткої межі між типами пам'яті, до того ж і сама класифікація теж досить умовна.

Необхідно знати:

По-перше: забування – це зовсім не ознака поганої пам'яті. Навпаки, забування це важлива компонента нормально функціонуючої пам'яті. Забування

дозволяє ще раз повернутися до пройденого матеріалу і шляхом повтору краще закарбувати дійсно потрібне в довгочасну пам'ять.

По-друге: письмове закріплення інформації приносить подвійну користь. Для людей із зоровою пам'яттю це необхідна умова занесення інформації на тривалий час у мозок. Для всіх інших записану інформацію можна періодично переріхувати і, таким чином, шляхом повторення переносити в довгочасну пам'ять.

Як правильно користуватися пам'яттю? Наше життя дуже динамічне, і протягом навіть незначного відрізка часу ми отримуємо дуже різноманітну інформацію. Наприклад, ви захотіли почитати книжку, згадавши, що окуляри десь в іншій кімнаті. Дорогою вам зустрічається кішка, яка виразно нявкає. Ви йдете її годувати і тут в голові виникає думка: ви попередньо хотіли чогось іншого. Але що саме? І починаєте відтворювати події назад. Ось нарешті пригадали. Висновок: необхідно бути послідовним у думках. Це надзвичайно простий, але дуже ефективний метод. Послідовним необхідно бути не тільки в думках, необхідно послідовно вести себе і в діях. Не дозволяйте собі відступати від головної на цей момент теми, відкидайте перешкоди. Щоб краще орієнтуватись в думках, розвивайте свою увагу, робіть в роздумах паузу, розставляйте орієнтири, простежуйте логічний зв'язок між ними.

Друге правило – необхідно фіксувати бажану інформацію в мозку. Справа в тім, що в буденному житті багато дій ми виконуємо автоматично, не звертаючи на це уваги. А потім шукаємо залишені ключі, сплesimo додому з роботи перевірити чи вимкнули праску або перекрили кран, пригадуємо чи замкнені двері машини, яку залишили на стоянці. Ліки дуже прості. Зробивши певні дії, зафіксуйте це у своїй пам'яті. Скажіть, наприклад, собі: «У цей момент я перекрив кран». Припиніть рух на мить і ввімкніть образну пам'ять. Це шалена зброя. Потім ви не тільки за необхідності все легко пригадаєте, але в вашій пам'яті подія спливе кольоровим малюнком. Зрозуміло, що поспішність тут виключена, фіксація вимагає спокою. Але автоматизм не завжди шкодить. Провівши паралель, пам'ять – порядок, можна уникнути багатьох проблем. Ви часто губите ключі? Заведіть для них постійне місце. Виходячи з дому, кладіть їх у певну кишеню або розділ сумки. Таке ж постійне місце треба відвести і в квартирі. І проблема зникла.

Четверте правило – фіксуйте, а краще втілюйте в життя необхідну думку як тільки вона з'явилась. Наприклад, ви почули, що завтра буде погана погода, але про парасольку згадали, коли ввечері пішов дощ, а ви на роботі. Чи не простіше було б одразу розмістити її біля дверей і зранку захватити виходячи на роботу. Тримайте під рукою записну книжку і все важливе фіксуйте на папері.

Коли ви зморені або стурбовані, будьте вдвічі пильними. Аналізуйте всі свої дії. Коли нема крайньої потреби, краще відкласти справи на завтра. Це і є п'яте правило. Сучасна людина велику кількість інформації отримує в процесі читання. Через два дні тільки 20 % залишається в голові, і то лише головні ідеї. Для збільшення збереженої інформації радимо шосте правило. Перш за все, концентруйте увагу, усуньте всі зайві на цей момент джерела інформації (телевізор, радіо тощо). Читаючи, будьте активними, відмічайте подумки

ключові місця, ідеї. В важливих місцях зупиняйтеся, розмірковують над прочитаним. За наявності розбіжності з вашим попереднім досвідом критикуйте і порівнюйте. Найкращий випадок для запам'ятовування це гармонійне співвідношення емоційного й інтелектуального. Отже, коли під час читання виникає якась асоціація, зупиніться і спробуйте зрозуміти причину цього явища. Кількість відкладеного в «кладову» пам'яті пропорційно залежить від розуміння прочитаного.

Закінчивши читання, поверніться знову до найбільш важливих і цікавих місць, зробіть свої коментарі. До речі, помітки на полях і підкреслювання зможуть підсилити ефект. Від того, як ви опануєте технологію повторного читання, залежить обсяг залишеної інформації. Для додаткового закріплення матеріалу обговоріть прочитане з друзями, а краще посперечайтесь, навіть при співпаданні думок з обговорюваного питання. Так і роблять деякі хитрі студенти, зберігаючи власний час при підготовці до іспитів, активно всмоктуючи уже опрацьовану інформацію.

Корифеї в галузі міжособистісних стосунків підкреслюють важливість частого вживання в процесі спілкування імені, прізвища співрозмовника. Тому не можна обійти питання запам'ятовування імені, прізвищ. Відома американська психолог Д. Лапп розробила і впровадила надзвичайно ефективну технологію зіркових асоціацій. Сам метод досить простий, але вимагає постійного тренування. Процес запам'ятовування складається з трьох етапів:

Обличчя: виберіть домінуючу (найбільш характерну) рису.

Ім'я (або прізвище): підберіть видозмінену осмислену форму, віднесену саме до цієї назви.

Асоціація образів: умовно поєднайте в одному малюнку два образи (домінуючої риси і вибраної форми) і утримуйте картину протягом 15 секунд. Тривалість утримання відіграє важливу роль. І коли вибрані асоціації нелогічні, нехай це вас абсолютно не бентежить. Методика вимагає певного тренування, тому необхідно бути наполегливим.

Питання розвитку і функціонування пам'яті дуже розгалужені й додатково пов'язані з такими чинниками як гігієна тіла, культура харчування, емоційний стан тощо. Тому розв'язуючи ці задачі ви одночасно укріплюєте й пам'ять.

Необхідно пам'ятати, що пам'ять – це не склад інформації, а система відтворення накопиченої інформації за вашою волею і в ваших інтересах.

13.3 Контрольні запитання

1. Що таке пам'ять?
2. На які складові поділяється пам'ять?
3. Що таке емоційна та образна пам'ять?
4. Якими правилами необхідно керуватися, щоб ефективно користуватися своєю пам'яттю ?
5. Розкрийте суть зіркового методу запам'ятовування, розробленого американським психологом Д. Лапп.

Рекомендована література [1, 3, 7, 9, 10]

Тестові завдання для контролю знань студентів

1. Самоменеджмент – це:

- а) багаторівневий процес самодіяльності, піднесення особистості;
- б) спосіб організації життя;
- в) процес управління іншими людьми;
- г) правильні відповіді а) і б).

2. Пізнавальна функція

- а) виявляється в розкритті сутності процесів самоуправління;
- б) виявляється в розкритті сутності закономірностей, яким воно підпорядковане;
- в) виявляється в поясненні основних властивостей і взаємозв'язків складових досліджуваного предмета;
- г) всі відповіді правильні.

3. Що з нижче переліченого належить до завдань самоменеджменту?

- а) вивчення й узагальнення досвіду самоуправління життєдіяльністю і діяльністю людини при досягненні нею своїх цілей;
- б) неусвідомлений перенос суб'єктом на себе рис характеру та поведінки іншої людини, що є взірцем для неї;
- в) розроблення рекомендацій в галузі самоуправління, підготовки людини до активної життєвої позиції;
- г) розроблення методів дослідження проблем самоуправління, виявлення нових вимог і тенденцій розвитку.

4 В чому виявляється технологічна орієнтація самоменеджменту?

- а) виявляється в тому, що самоменеджмент як наука є технічною;
- б) виявляється у його безпосередній взаємодії з науками, які тяжіють до техніки (кібернетика, теорія ергатичних систем, системотехніка, теорія інформації та ін.);
- в) правильної відповіді немає.

5 Основна мета теорії самоменеджменту за Зайвертом – це:

- а) максимальне використання керівником можливостей організації;
- б) максимальне використання власних можливостей, свідоме керування течією свого життя;
- в) подолання внутрішніх обставин при оптимальному використанні часу;
- г) подолання зовнішніх обставин при оптимальному використанні часу.

6. Головна ідея концепції М. Вудкока і Д. Френсиса – це:

- а) досягнення поставлених цілей з можливо меншою витратою часу;
- б) виникнення певних обмежень (факторів, які стримують потенціал і результати роботи) для індивіда у кожен відрізок часу;
- в) використання наявного часу для плідної діяльності;
- г) правильної відповіді немає.

7. Центральна ідея концепції В. Андресва полягає у:

- а) виділенні в якості узагальнюючої характеристики менеджера творчого характеру його особистості;
- б) виділенні основних типів керівників (цілеспрямований, але не фанатичний; революціонер, але не популіст; рішучий, але не авантюрист;

принциповий, але не причепливий; лідер, але не кар'єрист);

в) тому, що для прискороного розвитку особистості необхідне вивчення, усвідомлення і подолання обмежень, перешкоджаючих успіхові й особистісному зростанню;

г) тому, що нечіткі особисті цілі не дозволяють відокремити другорядні задачі від стратегічних.

8. Метою концепції Бербель і Хайнц Швальбе є – те, що

а) у кар'єрі менеджера важливими є природні якості та розвиток особистих здібностей;

б) у кар'єрі менеджера головним є не природні якості, розвиток особистих здібностей, а наявність особистої концепції ділової кар'єри;

в) недостатнє розуміння керівником особливостей управлінської праці, що обмежує можливість здійснювати ефективне керування підлеглими, відсутність зацікавленості підлеглих у прояві своєї індивідуальності;

г) невміння впливати на інших перешкоджає одержувати необхідну підтримку при прийнятті важливих рішень, обмежує можливість одержання необхідних матеріальних ресурсів.

9. Назвіть основні етапи розвитку теорії самоменеджменту:

а) латентний, інкубаційний, інтроверсійний;

б) номінаційний, інтроверсійний, інкубаційний, інституційний;

в) латентний, номінаційний, інкубаційний, інституційний;

г) правильної відповіді немає.

10 Назвіть характерні риси латентного етапу розвитку теорії самоуправління.

а) визначається формуванням історичних, філософських, соціальних, наукових, практичних та інших передумов виокремлення в науковому пізнанні такої сфери людинознавства, як самоуправління людини;

б) характеризується виникненням наукових засад управління і виявленням ролі людського фактора в досягненні різних цілей;

в) характеризується виникненням концептуальної ідеї про необхідність досліджень проблематики самоуправління, як нової сфери людинознавства, передумовою до цього стали систематизація та узагальнення досвіду, культури в багатьох країнах;

г) пов'язаний зі створенням деяких соціальних структур: лабораторій з проблем самоуправління життєдіяльністю людини, кафедр у вищих навчальних закладах тощо.

11. Назвіть характерні риси номінаційного етапу розвитку теорії самоуправління

а) визначається формуванням історичних, філософських, соціальних, наукових, практичних та інших передумов виокремлення в науковому пізнанні такої сфери людинознавства, як самоуправління людини;

б) характеризується виникненням наукових засад управління і виявленням ролі людського фактора в досягненні різних цілей;

в) характеризується виникненням концептуальної ідеї про необхідність досліджень проблематики самоуправління, як нової сфери людинознавства,

передумовою до цього стали систематизація та узагальнення досвіду, культури в багатьох країнах;

г) пов'язаний зі створенням деяких соціальних структур: лабораторій з проблем самоуправління життєдіяльністю людини, кафедр у вищих навчальних закладах тощо.

12. Назвіть характерні риси інкубаційного етапу розвитку теорії самоуправління:

а) визначається формуванням історичних, філософських, соціальних, наукових, практичних та інших передумов виокремлення в науковому пізнанні такої сфери людинознавства, як самоуправління людини;

б) характеризується виникненням наукових засад управління і виявленням ролі людського фактора в досягненні різних цілей;

в) характеризується виникненням концептуальної ідеї про необхідність досліджень проблематики самоуправління, як нової сфери людинознавства, передумовою до цього стали систематизація та узагальнення досвіду, культури в багатьох країнах;

г) пов'язаний зі створенням деяких соціальних структур: лабораторій з проблем самоуправління життєдіяльністю людини, кафедр у вищих навчальних закладах тощо.

13 Назвіть характерні риси інституційного етапу розвитку теорії самоуправління:

а) визначається формуванням історичних, філософських, соціальних, наукових, практичних та інших передумов виокремлення в науковому пізнанні такої сфери людинознавства, як самоуправління людини;

б) характеризується виникненням наукових засад управління і виявленням ролі людського фактора в досягненні різних цілей;

в) характеризується виникненням концептуальної ідеї про необхідність досліджень проблематики самоуправління як нової сфери людинознавства, передумовою до цього стали систематизація та узагальнення досвіду, культури в багатьох країнах;

г) пов'язаний зі створенням деяких соціальних структур: лабораторій з проблем самоуправління життєдіяльністю людини, кафедр у вищих навчальних закладах тощо.

14. Які з перелічених нижче законів самоуправління не належать до загальних?

а) закон необхідної розмаїтості, закон ентропії;

б) закон цілепокладання, закон інтеграції управління;

в) закон інерції, закон рефлексорного характеру діяльності, закон домінанти;

г) закон відповідності, закон традиції, закон руху, закон зворотного зв'язку.

15. Які з перелічених нижче законів самоуправління не належать до специфічних?

а) закон інерції, закон рефлексорного характеру діяльності, закон домінанти;

б) закон відповідності, закон традиції, закон руху, закон зворотного

зв'язку;

в) закон соціального спадкування, закон впливу емоцій;

г) закон вольової детермінації, закон рефлекторного характеру діяльності.

16. Закон цілепокладання полягає в тому, що –

а) вибір цілі управління людини повинен здійснюватися на підставі об'єктивних законів її життя і специфічних законів функціонування, у протилежному випадку цілі дій будуть нереальними, а управління малоєфективним і хаотичним;

б) життєдіяльність і діяльність людини, її вчинки, способи досягнення цілей багато в чому визначаються її установками (спрямованістю діяльності);

в) чим складнішою і різноманітнішою є людина, тим складнішими і розмаїтими мають бути механізм і система управління нею;

г) традиція у суспільстві є не тільки символом безперервності, а й певною межею інновацій, головним критерієм їхньої законності, критерієм допустимих варіантів соціальної активності та соціальних змін.

17. Закон необхідної розмаїтості полягає в тому, що –

а) життєдіяльність і діяльність людини, її вчинки, способи досягнення цілей багато в чому визначаються її установками (спрямованістю діяльності);

б) чим складнішою і різноманітнішою є людина, тим складнішими і розмаїтими мають бути механізм і система управління нею;

в) живий організм є складною відособленою системою, внутрішні сили якої кожної миті, поки вона існує як така, врівноважуються із зовнішніми силами навколишнього середовища, усе життя від найпростіших до найскладніших організмів;

г) традиція у суспільстві є не тільки символом безперервності, а й певною межею інновацій, головним критерієм їхньої законності, критерієм допустимих варіантів соціальної активності та соціальних змін.

18. Закон відповідності полягає в тому, що –

а) вибір цілі управління людини повинен здійснюватися на підставі об'єктивних законів її життя і специфічних законів функціонування, у протилежному випадку цілі дій будуть нереальними, а управління малоєфективним і хаотичним;

б) традиція у суспільстві є не тільки символом безперервності, а й певною межею інновацій, головним критерієм їхньої законності, критерієм допустимих варіантів соціальної активності та соціальних змін;

в) живий організм є складною відособленою системою, внутрішні сили якої кожної миті, поки вона існує як така, врівноважуються із зовнішніми силами навколишнього середовища, усе життя від найпростіших до найскладніших організмів;

г) досягнення успіху людиною вимагає великих потоків енергії, чим більше енергії виробляє людина, тим життєздатнішою вона є, тим більше імовірності, що вона досягне цілі.

19. Закон традиції полягає в тому, що –

а) досягнення успіху людиною вимагає великих потоків енергії, чим більше енергії виробляє людина, тим життєздатнішою вона є, тим більше

імовірності, що вона досягне цілі;

б) чим складнішою і різноманітнішою є людина, тим складнішими і розмаїтими мають бути механізм і система управління нею;

в) цей закон вимагає об'єднання в самоуправлінні різних спеціалізованих дій на різних ієрархічних рівнях і напрямках управління в єдиний управлінський процес у межах єдиної біосоціальної і духовної системи (організму) – людини;

г) традиція у суспільстві є не тільки символом безперервності, а й певною межею інновацій, головним критерієм їхньої законності, критерієм допустимих варіантів соціальної активності та соціальних змін.

20. Закон ентропії полягає в тому, що –

а) досягнення успіху людиною вимагає великих потоків енергії, чим більше енергії виробляє людина, тим життєздатнішою вона є, тим більше імовірності, що вона досягне цілі;

б) традиція у суспільстві є не тільки символом безперервності, а й певною межею інновацій, головним критерієм їхньої законності, критерієм допустимих варіантів соціальної активності та соціальних змін;

в) вибір цілі управління людини повинен здійснюватися на підставі об'єктивних законів її життя і специфічних законів функціонування, у протилежному випадку цілі дій будуть нереальними, а управління малоефективним і хаотичним;

г) людина здатна свідомо регулювати свої дії та вчинки, долати зовнішні та внутрішні перешкоди у досягненні цілей;

21. Закон інтеграції управління полягає в тому, що –

а) життєдіяльність і діяльність людини, її вчинки, способи досягнення цілей багато в чому визначаються її установками (спрямованістю діяльності);

б) цей закон вимагає об'єднання в самоуправлінні різних спеціалізованих дій на різних ієрархічних рівнях і напрямках управління в єдиний управлінський процес у межах єдиної біосоціальної і духовної системи (організму) – людини;

в) людина здатна свідомо регулювати свої дії та вчинки, долати зовнішні та внутрішні перешкоди у досягненні цілей;

г) чим складнішою і різноманітнішою є людина, тим складнішими і розмаїтими мають бути механізм і система управління нею;

22. Закон інерції полягає в тому, що –

а) людина здатна свідомо регулювати свої дії та вчинки, долати зовнішні та внутрішні перешкоди у досягненні цілей;

б) досягнення успіху людиною вимагає великих потоків енергії, чим більше енергії виробляє людина, тим життєздатнішою вона є, тим більше імовірності, що вона досягне цілі;

в) людський мозок, почавши працювати в якомусь напрямі, набуває схильності працювати в тому ж напрямі й за інших зовнішніх подразників;

г) цей закон вимагає об'єднання в самоуправлінні різних спеціалізованих дій на різних ієрархічних рівнях і напрямках управління в єдиний управлінський процес у межах єдиної біосоціальної і духовної системи (організму) – людини;

23. Закон установки полягає в тому, що –

а) людина здатна свідомо регулювати свої дії та вчинки, долати зовнішні та

внутрішні перешкоди у досягненні цілей;

б) традиція у суспільстві є не тільки символом безперервності, а й певною межею інновацій, головним критерієм їхньої законності, критерієм допустимих варіантів соціальної активності та соціальних змін;

в) цей закон вимагає об'єднання в самоуправлінні різних спеціалізованих дій на різних ієрархічних рівнях і напрямках управління в єдиний управлінський процес у межах єдиної біосоціальної і духовної системи (організму) – людини;

г) життєдіяльність і діяльність людини, її вчинки, способи досягнення цілей багато в чому визначаються її установками (спрямованістю діяльності).

24. Закон рефлекторного характеру діяльності полягає в тому, що –

а) життєдіяльність і діяльність людини, її вчинки, способи досягнення цілей багато в чому визначаються її установками (спрямованістю діяльності);

б) основою всіх діяльнісних актів людини є рефлекси: безумовні (вроджені) та умовні (набуті) – закономірні реакції організму на дію зовнішнього і внутрішнього середовищ;

в) людина здатна свідомо регулювати свої дії та вчинки, долати зовнішні та внутрішні перешкоди у досягненні цілей;

г) чим складнішою і різноманітнішою є людина, тим складнішими і розмаїтими повинні бути механізми і система управління нею.

25. Закон вольової детермінації полягає в тому, що –

а) цей закон вимагає об'єднання в самоуправлінні різних спеціалізованих дій на різних ієрархічних рівнях і напрямках управління в єдиний управлінський процес у межах єдиної біосоціальної і духовної системи (організму) – людини;

б) вибір цілі управління людини повинен здійснюватися на підставі об'єктивних законів її життя і специфічних законів функціонування, у протилежному випадку цілі дій будуть нереальними, а управління малоефективним і хаотичним;

в) людина здатна свідомо регулювати свої дії та вчинки, долати зовнішні та внутрішні перешкоди у досягненні цілей;

г) традиція у суспільстві є не тільки символом безперервності, а й певною межею інновацій, головним критерієм їхньої законності, критерієм допустимих варіантів соціальної активності та соціальних змін;

26. Наявність у людини стратегії життя дає людині можливість:

а) обґрунтувати власну систему цінностей, стандартів, норм поведінки;

б) розробити систему планів розвитку особистості в різних напрямках;

в) установити взаємозв'язки між собою й усім світом; усвідомити себе в навколишньому світі;

г) всі відповіді правильні.

27. Назвіть основні життєві стратегії людини:

а) благополуччя;

б) успіх;

в) самореалізація;

г) всі відповіді правильні.

28. *Психосоціотип особистості – це:*

- а) природна психічна структура, що зосереджена на власному внутрішньому світі;
- б) природна психічна структура, що визначає конкретний вид інформаційного обміну особистості з навколишнім середовищем;
- в) особливість психіки людини, що відкрита зовнішньому світові і підкоряється його вимогам;
- г) правильної відповіді немає.

29. *Назвіть характерні риси людини сенсорного типу особистості:*

- а) фізичні відчуття невизначені, вони погано оцінюють власне фізичне «Я», не вміють сприймати як свою власну матеріальність, так і матеріальність навколишнього світу, зате вони чудово відчують і передбачають майбутнє;
- б) сприймає навколишній світ через відчуття; сприймає «тут і зараз», тобто живе сьогоdnішнім днем;
- в) які за бажанням вміють чудово спілкуватися з оточуючими, добре відчують їхній внутрішній емоційний стан, сміливо маніпулюють своїми і чужими почуттями;
- г) парвильної відповіді немає.

30. *Назвіть характерні риси людини інтуїтивного типу особистості:*

- а) фізичні відчуття невизначені, вони погано оцінюють власне фізичне «Я», не вміють сприймати як свою власну матеріальність, так і матеріальність навколишнього світу, зате вони чудово відчують і передбачають майбутнє;
- б) сприймає навколишній світ через відчуття; сприймає «тут і зараз», тобто живе сьогоdnішнім днем;
- в) чудово знають користь в об'єктивних закономірностях навколишнього світу, легко вирізняють у будь-якій справі головне і другорядне;
- г) ці люди за бажанням вміють чудово спілкуватися з оточуючими, добре відчують їхній внутрішній емоційний стан, сміливо маніпулюють своїми і чужими почуттями.

31. *Етики – це люди:*

- а) фізичні відчуття яких невизначені, погано оцінюють власне фізичне «Я», не вміють сприймати як свою власну матеріальність, так і матеріальність навколишнього світу, зате вони чудово відчують і передбачають майбутнє;
- б) які сприймають навколишній світ через відчуття; сприймає «тут і зараз», тобто живе сьогоdnішнім днем;
- в) які за бажанням вміють чудово спілкуватися з оточуючими, добре відчують їхній внутрішній емоційний стан, сміливо маніпулюють своїми і чужими почуттями;
- г) парвильної відповіді немає.

32. *Логіки – це люди:*

- а) які чудово знають користь в об'єктивних закономірностях навколишнього світу, легко вирізняють у будь-якій справі головне і другорядне;
- б) які за бажанням вміють чудово спілкуватися з оточуючими, добре відчують їхній внутрішній емоційний стан, сміливо маніпулюють своїми і

чужими почуттями.

в) які сприймають навколишній світ через відчуття; сприймає «тут і зараз», тобто живе сьогоднішнім днем;

г) правильної відповіді немає.

33. Самоспостереження – це:

а) спостереження, об'єктом якого є психічний стан і дії самого ж спостерігаючого суб'єкта, тобто це вивчення, аналіз своєї діяльності з метою підвищення її ефективності;

б) природна психічна структура, що визначає конкретний вид інформаційного обміну особистості з навколишнім середовищем;

в) особливість психіки людини, що відкрита зовнішньому світові і підкоряється його вимогам;

г) це здатність бачити себе ніби збоку, об'єктивно оцінювати свої здібності та можливості, помічати, піддавати критиці, виправляти кожен свій негативний вчинок, неправильну поведінку, думку.

34. Самокритика – це:

а) спостереження, об'єктом якого є психічний стан і дії самого ж спостерігаючого суб'єкта, тобто це вивчення, аналіз своєї діяльності з метою підвищення її ефективності;

б) природна психічна структура, що визначає конкретний вид інформаційного обміну особистості з навколишнім середовищем;

в) особливість психіки людини, що відкрита зовнішньому світові і підкоряється його вимогам;

г) це здатність бачити себе ніби збоку, об'єктивно оцінювати свої здібності та можливості, помічати, піддавати критиці, виправляти кожен свій негативний вчинок, неправильну поведінку, думку.

35. Щоб цілеспрямовано та ефективно займатися самовдосконаленням, необхідно дотримуватись таких принципів:

а) принципу Гармонії, Простоти, Краси;

б) принципу цілеспрямованого та творчого самовизначення;

в) принципу планування, самоорганізації, оптимізму;

г) всі відповіді правильні.

36. Які здібності людини називаються комунікативними?

а) здібності, які пов'язані зі здатністю людини керувати внутрішніми захисними процесами;

б) здібності, пов'язані з установленням підтримки і збереженням ефективних особистих і ділових взаємин людини з оточуючими людьми;

в) здатність людини спрямовувати свою енергію в правильне русло;

г) правильної відповіді немає.

37. Аутогенне тренування – це:

а) здатність людини керувати внутрішніми регуляторними і захисними процесами;

б) спостереження, об'єктом якого є психічний стан і дії самого ж спостерігаючого суб'єкта, тобто це вивчення, аналіз своєї діяльності з метою підвищення її ефективності;

в) здатність бачити себе ніби збоку, об'єктивно оцінювати свої здібності та можливості, помічати, піддавати критиці, виправляти кожен свій негативний вчинок, неправильну поведінку, думку;

г) здатність чудово спілкуватися з оточуючими, добре відчувати їхній внутрішній емоційний стан, вони сміливо маніпулюють своїми і чужими почуттями.

38. Стрес – це

а) стан людини, який характеризується емоційним чи нервовим перенапруженням;

б) стан людини, який можуть спунукати різні причини: незадоволення роботою, своїм статусом у колективі, собою, конфлікти в сім'ї, підприємстві;

в) стан людини, який може виникнути через погані умови праці;

г) всі відповіді парвильні.

39. Назвіть основні фази стресу:

а) фаза тривоги, фаза виснаження;

б) фаза тривоги, фаза протистояння, фаза виснаження;

в) фаза виникнення стресу, фаза подолання;

г) правильної відповіді немає.

40. Назвіть характерні риси фази тривоги:

а) мобілізація захисних сил організму, підвищення його стійкості;

б) збалансування використаних сил;

в) на цій стадії організм, який вичерпав свої функціональні резерви, включає механізми структурної перебудови;

г) всі відповіді правильні.

40. Цілями психологічного захисту є:

а) звільнення індивіда від неузгоджених поштовхів і двоїстих почуттів;

б) охорона від усвідомлення небажаних і хворобливих змістів;

в) скасування тривоги й напруженості, тобто взагалі «огородження» свідомої сфери від небажаних емоцій та переживань;

г) всі відповіді правильні.

41. Назвіть основні форми захисту:

а) витіснення, заперечення реальності;

б) раціоналізація, проекція;

в) ідентифікація, компенсація, регресія;

г) всі відповіді правильні.

42. На які складові поділяють пам'ять людини?

а) моторна та емоційна;

б) короткочасна (оперативна) і довгочасна;

в) образна і словесно-логічна;

г) всі відповіді правильні.

43. З яких деталей поводження людини складається «Образ-себе»?

а) зовнішнього вигляду (одягу, вираження особи, тональності голосу, манери поводитися);

б) основної ціннісної спрямованості виступу (що вас хвилює і проти чого ви виступаєте);

- в) перших фраз-міркувань, з яких ви починаєте свій виступ;
- г) всі відповіді правильні.

44. Яких порад необхідно дотримуватися, якщо хвилювання перед публічним виступом пов'язане з самим собою?

а) «напрацьовуйте» досвід виступів: більше і частіше виступайте, задавайте питання, вступаєте в колективні дискусії;

б) визначіть, що ви хочете зробити в процесі публічного виступу, який емоційний заряд послати аудиторії;

в) перед виступом «розігрійтеся» – поговоріть із кимсь зі слухачів, походіть повільним кроком по аудиторії;

г) всі відповіді правильні.

45. В який час краще займатися аутогенним тренуванням?

а) ранком;

б) відразу після сну;

в) безпосередньо перед сном;

г) всі відповіді правильні.

Методичні вказівки до виконання реферату з навчальної дисципліни «Самоменеджмент»

1. Загальні положення

Методичні вказівки до виконання реферату з дисципліни «Самоменеджмент» призначені для студентів третього курсу денної та заочної форм навчання.

Мета виконання реферату – систематизація, поглиблення і закріплення теоретичних знань студентів із «Самоменеджменту», як ефективного засобу самовиховання і самовдосконалення студента в період його перебування у вищому навчальному закладі.

Реферат виконується під керівництвом викладача, який викладає дану дисципліну. Основою для виконання реферату є семінарські та практичні заняття, які проходять у процесі навчання студентів.

2. Етапи виконання реферату

При виконанні реферату передбачені такі етапи:

- 1) вибір теми,
- 2) добір і вивчення літератури з обраної теми,
- 3) складання плану роботи,
- 4) збір і опрацювання фактичного матеріалу,
- 5) аналіз матеріалів, обґрунтування висновків та пропозицій,
- 6) написання та оформлення реферату,
- 7) здача роботи на кафедрі,
- 8) доробка реферату згідно з зауваженнями,
- 9) захист реферату.

3. Вибір теми

Тематика рефератів із дисципліни наведена в кінці даного розділу. Літературні джерела наведені в кінці даних методичних вказівок. Студент обирає одну із запропонованих тем таким чином, щоб одна тема припадала на одного студента. Виключення складають теми рефератів, в яких студенту запропоновано показати особисте ставлення до того чи іншого аспекту даної дисципліни. Студенти також можуть запропонувати інші теми за узгодженням з викладачем.

4. Короткий зміст розділів

У вступі (1 сторінка) аналізується, в якій мірі питання, що розглядаються, висвітлені в літературі.

В основній частині (8-10 сторінок) реферату висвітлюються основні і сутність питання, що розглядається.

У висновках (1 сторінка) викладаються короткі узагальнення у вигляді пропозицій, можливостей їх запровадження в практику навчальної діяльності.

Список літератури (1 сторінка) подається за алфавітним порядком і повинен містити не менше п'яти літературних джерел.

5. Оформлення реферату

Загальний обсяг реферату 10-12 сторінок має бути на аркушах стандартного розміру з полями: ліве – 30 мм, праве – 10 мм, верхнє – 20 мм, нижнє – 20 мм. Реферат має бути виконаним українською мовою, в тому числі з

використанням комп'ютерного набору або методом рукопису. Зразок оформлення титульної сторінки подано в Додатку.

6. Захист реферату

Захист реферату відбувається у формі короткої інформації (до 5 хв.) і відповідей на запитання викладача.

Теми рефератів

1. Основні засади теорії самоменеджменту.
2. Проаналізуйте концепції самоменеджменту західної культури.
3. Проаналізуйте концепції самоменеджменту східної культури.
4. Характеристика основних категорій самоуправління.
5. Проаналізуйте системний зв'язок самоменеджменту з іншими дисциплінами.
6. Характеристика законів самоуправління.
7. Сутність життєвої кризи людини. Рушійні сили її розвитку.
8. Технології самовиховання і взаєморозуміння.
9. Соціокультурні технології.
10. Організація стратегічного самоменеджменту.
11. Особливості етапів стратегічного самоменеджменту.
12. Теоретичні засади боротьби у самоменеджменті.
13. Людина як суб'єкт і об'єкт боротьби.
14. Особливості індивідуальної боротьби.
15. Людина як феномен.
16. Самоуправління людини з урахуванням біоритмів.
17. Акмеологічні засади самоменеджменту.
18. Валеологічні засади самоменеджменту.
19. Мозок людини як керуюча система.
20. Самовизначення людини як стратегічна функція.
21. Характеристика типів особистості.
22. Кар'єра як об'єкт самоменеджменту, її сутність, види й етапи.
23. Техніки впливу на людей, їхня сутність, можливості і порядок застосування.
24. Життєва криза як рушійна сила розвитку.
25. Моделі самоуправління розвитком людини.

Питання до заліку

1. Основні поняття самоменеджменту.
2. Предмет та об'єкт самоменеджменту.
3. Функції самоменеджменту.
4. Завдання самоменеджменту.
5. Ціль і стратегія її досягнення. Методи самоуправління.
6. Етапи розвитку самоменеджменту.
7. Аспекти самоменеджменту, як наукової дисципліни.
8. Технологічна та наукова орієнтація самоменеджменту.
9. Зв'язок самоменеджменту з іншими науками.
10. Концептуальна концепція Л. Зайверта.
11. Концепція самоменеджменту М. Вудкока і Д. Френсиса.
12. Концепція В. Андреева – саморозвиток творчої особистості.
13. Концепція підвищення особистої культури ділового життя за А.

Хроленко.

14. Концепція самоменеджменту за В. Карпичевим.
15. Концепція досягнення особистого ділового успіху.
16. Закон ціле покладання.
17. Закон необхідної розмаїтості.
18. Закон відповідності.
19. Закон традиції.
20. Закон руху.
21. Закон зворотного зв'язку.
22. Закон ентропії.
23. Закон інтеграції управління.
24. Закон соціального спадкування.
25. Закон інерції.
26. Закон установки.
27. Закон доміанти.
28. Закон рефлекторного характеру діяльності.
29. Закон впливу емоцій.
30. Закон вольової детермінації.
31. Сутність поняття стратегія.
32. Обґрунтування необхідності життєвої стратегії людини.
33. Основні життєві стратегії людини.
34. Екстраверсія – інтроверсія.
35. Раціональний та ірраціональний типи людей.
36. Розумовий (логік) та емоційний (етик) типи людей.
37. Відчуваючий (сенсорик) та інтуїтивний (інтуїтик) типи людей.
38. Самоспостереження, самооцінка, самокритика, самоаналіз – як складові самопізнання.
39. Рекомендації для самопізнання.
40. Принципи самопізнання.
41. Розвиток комунікативної культури особистості.

42. Як керувати собою, своєю поведінкою.
43. Як впливати на дії та вчинки інших людей.
44. Поняття стресу.
45. Причини виникнення стресів.
46. Фази стресу.
47. Рекомендації щодо подолання стресу.
48. Сутність психологічного захисту.
49. Функції психологічного захисту. Форми психологічного захисту.
50. Визначення причин хвилювання перед слухачами.
51. Загальні поради щодо подолання страху публічного виступу.
52. Сутність та структура пам'яті людини.
53. Правила ефективного користування пам'яттю.

Список рекомендованої літератури

Основна

1. Грищенко В. О., Архипов О. Г., Журомська Л. М. Самоменеджмент: Навчальний посібник. – Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2006.– 102 с.
2. Колпаков В. М. Самоменеджмент: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008.– 528 с.
3. Комар Ю. М. Самоменеджмент навчання. Навчальний посібник. – Донецьк, 2005.– 130 с.
4. Лукашевич Н. П. Самоменеджмент. Теорія та практика / Підручник. – К.: Ніка–Центр, 2007.– 344 с.

Додаткова

5. Архангельский Г. Организация времени. Санкт–Петербург: Питер, 2004. – 448 с.
6. Будзан Б. Самоменеджмент: управление своими руками: Курс для менеджеров // ОФИС, 1998.– 121 с.
7. Зайверт Л. Ваше время – в Ваших руках (Советы руководителя, как эффективно использовать рабочее время): Пер. с нем. – М.: Экономика, 1995.
8. Карпичев В. Самоменеджмент: введение в проблему // Проблемы теории и практики управления.– 1994, № 3, 4.
9. Лапт Д. Улучшаем память в любом возрасте.– М.: Мир, 1999.– 237 с.
10. Щёкин Г. В. Как эффективно управлять людьми: психология кадрового менеджмента. – К.: МАУП, 1999.– 399 с.

Додаток

Зразок оформлення титульної сторінки реферату

Міністерство транспорту та зв'язку України
Державний економіко-технологічний університет транспорту
Кафедра «Менеджмент організацій транспорту»

**Реферат
із дисципліни «Самоменеджмент»**

Виконав студент ___ курсу
групи _____
спеціальності _____
денної (заочної) форми навчання

(прізвище, ініціали)
Перевірив: _____
(посада)

(прізвище, ініціали викладача)

Київ 2010

Навчально-методичне видання

Ірина Володимирівна Дідовець
Тетяна Петрівна Лучникова

Навчально-методичне видання

САМОМЕНЕДЖМЕНТ

Методичні вказівки
щодо самостійного опрацювання матеріалу
для студентів напряму 6.030601,
галузі знань 0306 «Менеджмент організацій» усіх форм навчання

Головний редактор О. В. Ємець
Макет і верстка В. О. Полічева



Підписано до друку 25.12.09. Формат 60×80/16. Папір – офсетний
Спосіб друку – ризографія. Замовлення № 390–09. Наклад 100 прим.

Редакційно-видавничий центр ДЕТУТ
Свідоцтво про реєстрацію, серія ДК № 3079 від 27.12.2007 р.
03049, Київ – 49, вул. Миколи Лукашевича, 19

