

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

з дисципліни «Психологія самоменеджменту»

за спеціальністю 053 «Психологія»

Укладач: доцент кафедри педагогіки
та психології професійної освіти
Наталія ГОРДІЄНКО

Конспект лекцій розглянуто
та схвалено на засіданні кафедри
педагогіки та психології професійної освіти
протокол №14 від 11 вересня 2023 р.

Завідувач кафедри Ельвіра ЛУЗІК

Лекція 1

Тема 1.1 Теоретичні основи психології самоменеджменту

*Зміни себе – і ти зміниш світ навколо себе.
Зміни починаються з тебе. Л. Зайверт*

План лекції

- 1.1 *Сутність і призначення психології самоменеджменту.*
- 1.2 *Основні напрями психології самоменеджменту.*
- 1.3 *Самооцінка та саморозвиток*

Зміст лекції

1.1 Сутність і призначення психології самоменеджменту.

Один з найважливіших показників рівня розвитку особистості – здатність керувати собою. Керуючи собою, людина виходить з-під управління довкіллям, і тоді особистість – це людина, має своє, живе по-своєму. Чим менше людина може керувати собою, тим легше вона управляється оточуючими людьми і обставинами, стає як усі, зливається з масою. Чим вище у людини розвинена здатність керувати собою і оточенням, тим більше можна говорити про наявність особистості.

Повністю і досконало управляє собою мало хто з нас. Управління собою – тільки одне з наших завдань, яке повинно бути вирішено в достатній мірі, але не очевидно, що воно повинно відсувати всі інші наші завдання: навчатись, готувати їсти, заробляти гроші, відпочивати. Всьому свій час і місце.

Тим не менше, серед завдань самовдосконалення управління собою - завдання одне з головних і завдання дуже об'ємне.

Самоуправління – це управління своїм станом, своїми бажаннями та емоціями, своїми планами і своєю поведінкою, вміння себе організувати і мотивувати.

Головна мета самоменеджменту полягає в тому, щоб максимально використовувати особисті можливості, усвідомлено управляти ходом свого життя (самовизначатися) й переборювати зовнішні обставини як на роботі, так і в особистому житті. Кожній людині необхідно вміти перетворити ситуацію, для якої типова невпорядкованість дій, зумовлена зовнішніми обставинами, у ситуацію цілеспрямованих і здійснених завдань.

Перш за все *самоменеджмент* це самоорганізація, уміння управляти собою, керувати процесом управління в найширшому сенсі слова – в часі, в просторі, спілкуванні, діловому світі. Оволодіти даною наукою не так просто, і молодому працівникові треба починати все-таки з самоосвіти, причому мало лише набувати знань, потрібна ще і практична реалізація.

Самоменеджмент – це дуже важка робота, тому необхідно бути готовим до самовдосконалення.

Його виникнення та розвиток обумовлені потребами суспільства, соціальних інститутів і особистості.

Самоменеджмент – самопізнання, робота особи над собою для професійного розвитку.

Саморозвиток відбувається тільки у тих, хто володіє внутрішньою мотивацією на досягнення високих результатів і мотивацією на себе.

Де немає управління собою?

Управління собою закінчується, коли не людина керує своїм станом, а стан управляє нею, коли людиною оволоділи емоції настільки, що вона не може себе контролювати.

Людина не управляє собою, коли, поставивши завдання, відволікається і ведеться на будь-які свої внутрішні імпульси, коли одномоментне бажання або спокуса опановує нею, змушуючи забути про те, що вона сама собі намітила.

Людина не управляє собою, коли бездумно йде за кимось, коли нею керує хтось інший: батьки, друзі, чії прохання і вказівки вона виконує без обдумування і часто на шкоду власним планам.

Коли ви не керуєте собою - вами керує хтось інший. Коли ви не керуєте собою, вами керують якісь події чи процеси, ви течете в якомусь процесі, і чим більше це відбувається, тим менше є - ви. Людина, не навчилася управляти собою - ще не людина. Людина, яка перестала керувати собою - перестає бути людиною і особистістю.

Управління собою — це здатність застосовувати знання своїх *емоцій* для активного вирішення, що говорити і що робити. На перший погляд може здатися, що управління собою полягає лише в тому, щоб зробити глибокий вдих і утримувати себе у рамках, коли вас переполюють сильні емоції. Так, самоконтроль в таких ситуаціях важливий, але управління собою не обмежується гасінням гніту в мить, коли ви готові вибухнути.

Дослідники М. Вудкок і Д. Френсіс виділили потенційні обмеження саморозвитку особистості:

1. Невміння управляти собою: нездатність повною мірою використовувати свій час, енергію, вміння; нездатність справлятися зі стресами сучасного життя.

2. Розмиті особисті цінності: відсутність їх ясного розуміння; наявність цінностей, що не відповідають умовам сучасного ділового та приватного життя.

3. Нечіткі особисті цілі: відсутність ясності в питанні про цілі свого особистого або ділового життя; наявність цілей, несумісних з умовами сучасної роботи і життя.

4. Зупинений саморозвиток: відсутність налаштованості і сприйнятливості до нових ситуацій і можливостей.

5. Недостатність навички вирішувати проблеми: відсутність стратегії, необхідної у прийнятті рішень, а також здатності вирішувати сучасні проблеми.

6. Недолік творчого підходу: відсутність здатності генерувати достатньо нових ідей; невідання використовувати нові ідеї; відсутність креативності.

7. Невміння впливати на людей: недостатня здатність забезпечувати участь і допомогу з боку оточуючих або впливати на їхні рішення.

8. Відсутність розуміння мотивації працівників.

Аналіз поняття «*Психологія самоменеджменту*» дозволяє зробити декілька висновків:

по-перше, психологія самоменеджменту – це управління собою, своїм психологічним станом, своїми емоціями, почуттями тощо. Про це свідчить наявність першої частини складних слів "само-", яка має значення спрямованості чогось на себе, походження від себе або здійснення для себе;

по-друге, для успішного здійснення самоменеджменту необхідні певні знання, уміння та навички стосовно методів і прийомів самоуправління та їхнього застосування;

по-третє, психологія самоменеджменту передбачає управління ресурсами особистості. До ресурсів належать усі зовнішні та внутрішні засоби й можливості, якими може скористатися особистість у разі необхідності, серед них провідне місце займають час, активність, платоспроможність, освіченість:

по-четверте, психологія самоменеджменту застосовується з метою досягнення поставлених цілей, адже саме ціленаправленість є відмінною рисою людської поведінки. Мета – це усвідомлений та очікуваний результат діяльності, на який направлена поведінка людини. Важливим є співвіднесення мети з засобом, який дозволяє їй досягти, без цього мета є не більш ніж абстрактним потягом.

1.2 Основні напрями психології самоменеджменту

Основні напрями психології самоменеджменту:

Управління часом (time-management) – формування і розвиток навичок цілеутворення, планування та управління своїм часом.

Стрес-менеджмент – формування та розвиток навичок попередження або подолання стресових ситуацій завдяки власній психологічній компетентності.

Кар'єрний менеджмент – формування та розвиток навичок управління особистою кар'єрою.

Менеджмент особистих обмежень – формування та розвиток навичок подолання різних психологічних бар'єрів на шляху до досягнення поставленої мети.

Управління конфліктами – формування та розвиток навичок адекватного поведіння в конфліктній ситуації – навичок "ведення конфлікту" в заданому напрямку.

Управління саморозвитком – формування та розвиток навичок постійного самовдосконалення.

Управління комунікаціями – формування та розвиток навичок домінування в комунікації, її спрямованого ведення у заданому напрямку.

Командний менеджмент – формування та розвиток навичок самостійно обирати "роль" у групі й ефективно її виконувати.

Менеджмент справляння враження (impression management) – формування та розвиток навичок справляти на навколишніх доцільне, на думку людини, враження, найчастіше сприятливе.

Ресурс-менеджмент – формування та розвиток навичок ефективного використання власних ресурсів для досягнення поставлених цілей.

В останні роки науковці та практики заговорили про новий напрям у самоменеджменті – лайф-менеджмент.

Лайф-менеджмент – нова система технологій в управлінні власним життям. Управління життям передбачає управління його різними аспектами: цілями та завданнями, фінансами і часом, емоціями й здоров'ям, комунікацією та відносинами тощо.

1.3 Самооцінка та саморозвиток

Умінню керувати собою сприяє знання власних устояних звичок, смаків, традицій, мотивів поведінки, як позитивних, так і негативних. Правильна їхня оцінка повинна підказати людині, які звички треба змінити, які придбати, а від яких і зовсім відмовитися, щоб досягти поставленої перед собою мети.

Оцінка особистості самої себе істотно впливає на стиль роботи.

Неадекватна самооцінка виявляється у вибірковості сприйняття управлінської інформації. Проявиться це може в тому, що людина не сприймає інформацію, яка знижує оцінку його діяльності у власних очах.

Завищена самооцінка (невміння правильно оцінити власний рівень працездатності, компетентності, стану здоров'я) найчастіше призводить до того, що особистість береться за непосильні задачі.

Занижена самооцінка породжує невпевненість у собі й істотно впливає на взаємини з людьми.

Здатність до саморозвитку – це здатність людини до придбання, оновлення та розвитку знань, умінь, адаптації до змін в оточуючому середовищі протягом всього життя. Це придбання здатності управляти поточними подіями, боротьба з труднощами в конкурентному середовищі. Життєво важливим є розвиток здатності бути відкритим до нових знань і досвіду, уміння бути гнучким, пристосовуватись до зміни обставин. Але здатність до саморозвитку мало залежить від уміння засвоїти теоретичні знання. У житті кожної людини існує чимало факторів, які заважають їй реалізувати свій природний потенціал:

- вплив родини;
- небажання щось змінити у своєму житті;
- передчасне розчарування;
- недостатня підтримка оточуючих при виникненні труднощів;
- ворожість інших людей;
- недостатність ресурсів.

Запитання для самодіагностики

1. Розкрийте сутність психології самоменеджменту та мету.

2. Де немає управління собою?
3. Управління якими ресурсами особистості передбачає психологія самоменеджменту?

Домашнє завдання

1. Наведіть приклади, коли терпіння і час допомогли вирішити ситуацію позитивно.
2. Підготуйте 3-5 ситуацій і які цінні уроки можна винести з них.

Запитання для роздумів і обговорення

1. Що, на вашу думку, найбільше заважає людині реалізувати свої мрії – особисті якості чи зовнішні обставини?
2. Як зрозуміти, що ви прагнете досягти власні цілі, а не «запозичені» чи «нав'язані»?
3. Фахівці яких спеціальностей, на вашу думку, найбільше потребують оволодіння навичками самоменеджменту?

Література

1. Бабчинська О. І. Самоменеджмент як складова професійного розвитку персоналу // О. І. Бабчинська, А. К. Мідляр. – ел. журнал «Ефективна економіка». – 2016. - № 9.
2. Лугова В. М. Основи самоменеджменту та лідерства [Електронний ресурс] : навчальний посібник / В. М. Лугова, С. М. Голубєв. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. – 212 с.
3. Лукашевич М.П. Теорія і практика самоменеджменту. – К.: МАУП, 2010. – 225 с.
4. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін.-тів післядиплом. освіти за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. 2-е вид., перероб. та доповн. Київ: Міленіум, 2006. С. 216–218.