

УДК 159.923

Левченко Є. – ст. гр. БМ-41

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

МЕТОДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ В САМОМЕНЕДЖМЕНТІ

Науковий керівник: ст. викл. Юрик Н.Є.

Характеристиками високого рівня самоменеджменту у людини є: знання своєї індивідуальної техніки роботи; здатність піклуватись про своє здоров'я; вміння володіти власним емоційно вольовим потенціалом; навички самодисципліни; здатність формулювати і реалізовувати свої життєві цілі. Водночас недостатньо висвітленим є питання щодо можливості та засобів цілеспрямованого формування умінь самоменеджменту.

Складові самоменеджменту ми пропонуємо представити як мотиваційні особливості та особистісні диспозиції, які обумовлюють готовність людини до здійснення самоменеджменту в проблемній ситуації.

Особистісною диспозицією є готовність людини діяти певним чином. До особистісних складових самоменеджменту належать такі: саморозвиток; чіткі особисті цілі; чіткі особисті цінності; творчий підхід; інтелектуальна ефективність; вміння навчати. До мотиваційних складових самоменеджменту доцільно віднести: активність; внутрішній мотив; інтерес до життя; послідовність; цільова мотивація; бажання працювати (мотивованість). Спочатку у діяльності людини виявляються її мотиваційні особливості. Найбільш характерні "мотивації" набувають статусу особистісних диспозицій, які надалі обумовлюють мотиваційні стратегії особистості.

Фактором активації позицій самоменеджменту є проблемна ситуація, прагнення змінити неефективну чи навіть неадекватну поведінку, в іншому випадку – людина не відчуває потреби в самоорганізуванні. Розгляд різноманітних можливих варіантів розв'язання проблеми потребує інтелектуальної ефективності. На цьому етапі можна вплинути на рівень самоменеджменту: знизити, якщо людина сама або під тиском оточуючих буде надмірно фіксована на певному баченні проблемної ситуації, тобто буде діяти стереотипно; підвищити, якщо надати людині можливість отримати додаткову інформацію для аналізу ситуації. Слід звернути увагу, що серед диспозиційних складових самоменеджменту є складова творчого підходу. Отож, креативні люди легше переживають перший етап самоменеджменту. Після огляду різних можливих шляхів розв'язання проблемної ситуації людина формує з них послідовність певних рішень, тому актуалізується внутрішня мотивація. Якщо ж людина відчуватиме проблеми з прийняттям рішення, можна говорити про уникання нею відповідальності.

Самостійно прийняте людиною рішення можна вважати виявом її життєвої позиції та баченням доцільності, сенсу подальшої діяльності. Отже, виявляються активність особистості та її інтерес до життя. На цьому етапі також можна вплинути на рівень самоменеджменту: знизити, якщо знецінити діяльність людини, або підвищити, якщо сприяти вияву її життєвої філософії.

Отже, самоменеджмент є технологією оптимальної самоорганізації особистості для досягнення значущих для неї цілей; впливати на рівень самоменеджменту в процес і його формування можна на етапах вияву інтелектуальної ефективності, активності та інтересу до життя, що ефективно здійснюється за допомогою тренінгу.