
підтримці «позитиву» у довгостроковій перспективі життєдіяльності майбутнього фахівця.

Список літератури

Mangfred F., & Detlef K. (2020). Neuge Wege im Sport. Bd.2. Internationaler Sport und seine Probleme. Munster.

Slotedijk Peter (2011). Philosophische Temperamente. Von Platonbis Foucault.

Вржесневський І.І., Орленко Н.А., Ракитіна Т.І., & Янішевський Ю.В. (2021). Специфіка сприйняття та оцінювання рухового досвіду у педагогіці рухової активності та фізичних зусиль / Науковий часопис – Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури: зб.наук.праць. К., НПУ ім. М.П. Драгоманова. 1(173)24. 45-48.

Вржесневська Г.І., Вржесневський І.І., & Веліченко М.А. (2022). Свідоме та несвідоме у проблемному просторі сприйняття студентами впливів фізичного виховання / Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали XVII Міжнар. наук.-практ. конф. За заг. ред. І.І. Вржесневського. К.: НАУ. 30-33.

Наталія ГОРДІЄНКО

кандидат психологічних наук,

Центральний інститут післядипломної освіти

ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,

м. Київ

ПСИХОЛОГІЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

В умовах війни практичні психологи здійснюють активну роботу в повсякденній емоційній підтримці населення України, які дає змогу дітям та дорослим переключати увагу, відволікатись від новин, відчувати психологічну безпеку тощо. Зрозуміло, що з метою надання якісної психологічної підтримки та допомоги населенню під час війни практичні психологи перш за все повинні надавати самодопомогу та вміти управляти своїм емоційним станом. Їм надзвичайно важливо максимально використовувати особисті можливості, самовизначатися й переборювати зовнішні обставини як під час спілкування з населенням, так і в особистому житті.

Саме тому здатність управляти собою (самоуправління або самоменеджмент) як управління своїми емоціями, психічним станом,

бажаннями, планами, поведінкою, вміння організувати й мотивувати себе до діяльності є одним із найважливіших показників професіоналізму практичного психолога.

Відповідно важливою складовою підвищення рівня професіоналізму практичних психологів є робота над собою, яка, зокрема, передбачає формування й вдосконалення професійної компетентності щодо психологічно обґрунтованої ефективної організації та планування своєї діяльності, вироблення системних компонентів самоуправління або, іншими словами, самоменеджменту (планування, самоконтроль і самокорекцію, управління часом) тощо.

Як відомо, вихідно самоменеджмент є сучасним напрямом науки і практики, що виник у середині 90-х років і мав відношення до галузі управлінських знань, коли особистість, яка є дотичною до сфери управління, мала стати на шлях безперервного саморозвитку, уміння управляти собою, використання власного творчого потенціалу (Колпаков, 2008). Наразі дане поняття поширилось на всі сфери професійного життя людини й відповідно самоменеджмент слід розглядати як оптимальне управління власними можливостями, сучасними методами, щоб досягнути комфортного життєвого та професійного ритму.

Особливе значення для практичних психологів має психологія самоменеджменту як основа процесу самопізнання, роботи над собою для досягнення високого рівня особистого й професійного розвитку. Психологія самоменеджменту дає змогу вирішувати питання самовдосконалення практичного психолога, ефективніше організувати діяльність, одержувати кращі результати, зменшувати навантаженість роботою, зменшувати стреси, виробляти практику самоконтролю над життєвими ситуаціями, гармонізувати свою взаємодію з іншими людьми.

Оволодіти психологією самоменеджменту не так просто, і практичним психологам варто починати все-таки з самоосвіти, причому не лише отримувати знання, потрібно ще і навчитися практично їх реалізовувати. Опанування психології самоменеджменту – це важка робота, тому психологам перш за все необхідно бути готовим до самовдосконалення.

При цьому слід урахувати, що:

- ✓ 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;

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

✓ психологія самоменеджменту передбачає психологічні знання щодо управління ресурсами особистості – всіма зовнішніми та внутрішніми засобами й можливостями, якими може скористатися особистість у разі необхідності, серед них провідне місце займають час, активність, освіченість;

✓ психологія самоменеджменту застосовується з метою досягнення поставлених цілей.

Опанування психологією самоменеджменту практичних психологів передбачає:

по-перше, формування і розвиток умінь та навичок планування, постановки цілей та тайм-менеджменту;

по-друге, формування і розвиток умінь та навичок попередження та подолання стресових ситуацій завдяки власній психологічній компетентності (Гордієнко, 2021);

по-третє, формування і розвиток умінь та навичок подолання власних психологічних бар'єрів під час досягнення поставленої цілі;

по-четверте, формування і розвиток умінь та навичок поводження під час конфлікту, попередження конфліктів та позбавлення від конфліктних типів поведінки і особистісної конфліктності (Карамушка, 2009);

по-п'яте, формування і розвиток навичок управління саморозвитком та постійним самовдосконалення ;

по-шосте, формування і розвиток навичок домінування та управління комунікаціями;

по-сьоме, формування і розвиток навичок командного менеджменту та вміння самостійно обирати «командну роль» та ефективно її виконувати;

по-восьме, формування та розвиток навичок менеджменту справляння враження навколишніх, бажано сприятливе;

по-дев'яте, формування і розвиток умінь та навичок ресурс-менеджменту для досягнення поставлених цілей.

Не менш важливо брати до уваги потенційні обмеження саморозвитку особистості (Вудкок і Френсіс, 1982), що можуть позначитися на якості опанування психологією самоменеджменту:

✓ нездатність використовувати свій час, енергію, справлятися зі стресами сьогодення.

✓ відсутність умінь ставити особисті цілі.

✓ відсутність ясного розуміння особистих цінностей або наявність цінностей, що не відповідають умовам сучасного ділового та приватного життя.

✓ невміння адаптуватись та налаштуватись до нових ситуацій і можливостей.

✓ відсутність стратегії та здатності вирішувати сучасні проблеми.

✓ невміння використовувати нові ідеї, відсутність креативності.

✓ відсутність мотивації практичних психологів.

Слід зазначити, що за результатами нашого пілотажного дослідження можна дійти висновку, що, на жаль, значна частина практичних психологів не розуміють, що тими з них, які не керують собою, керує будь-хто інший: люди, події чи процеси. Далеко не всі з опитаних усвідомлюють важливість розвитку навичок самоменеджменту під час війни, коли потрібно більше уваги приділяти власним зусиллям із самоаналізу, самоуправління, самоосвіти, самовдосконалення тощо, щоби можна більш якісно й професійно надавати психологічну допомогу населенню України в кризових умовах сьогодення.

Тому актуальною уявляється спеціальна робота з підготовки практичних психологів у напрямі опанування психології самоменеджменту, яку можна здійснювати як під час отримання освіти у закладах вищої освіти, так і в системі післядипломної (формальної, неформальної та інформальної) освіти.

Список використаних джерел

Гордієнко, Н. (2021). Розвиток психологічної компетентності працівників районних методичних кабінетів у післядипломній освіті / дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 педагогічна та вікова психологія, Київ, 290 (українською мовою).

Колпаков, В. (2008). Самоменеджмент, ДП «Видавничий дім «Персонал». Київ. 528.

Аналітичні матеріали про діяльність психологічної служби у системі освіти, стан забезпечення закладів освіти практичними психологами і соціальними педагогами та рекомендації щодо пріоритетних напрямів психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу у 2022/2023 навчальному році. (2022). <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/62e/a2a/960/62ea2a960bc53893879406.pdf>

Карамушка, Л., Дзюба Т. (2009) Психологія управління конфліктами в організації / монографія. Наук. світ. Київ. 268.

Woodcock, M, Francis, Dave (1982) The Unlocked Manager: A Practical Guide to Self-Development, Gower, 241.