

жінок з бажаною вагітністю. Це жінки віком від 21 до 25 років, які зростали у неповній батьківській сім'ї (батьки розлучені або мати-одиначка) з авторитарним стилем виховання; які не мають дітей взагалі або мають двох; незаміжні, не вірять в Бога й мають не дуже високий рівень освіти.

Для жінок із небажаною вагітністю характерні два несприятливі типи самосприйняття вагітності, що, в свою чергу, провокують негативні зміни на психоемоційному рівні. Аналіз результатів проведеної діагностики засвідчив, що показники жінок із небажаною вагітністю за всіма шкалами домінують над показниками жінок із бажаною вагітністю. Так, наприклад, високий рівень особистісної тривожності спостерігається у 75% вагітних жінок із небажаною вагітністю проти 40% тих жінок, у яких вагітність бажана. Таким чином, можна зазначити, що небажана вагітність провокує у жінок негативний психоемоційний фон протікання вагітності та несприятливий тип самосприйняття своєї вагітності.

Список використаних джерел

1. Перун М. Діагностичні можливості методики “Я і моя дитина” у роботі з породіллями та матерями передчасно народжених дітей / Марія Перун // Психологічні перспективи. – 2009. – Вип.14. – С. 107 – 114.
2. Северный А.А. Психосоматические аспекты беременности / А.А. Северный, Т.А. Баландина, К.В. Солоед, Р.И. Ша-лина // Социальная и клиническая психиатрия. – 1995. – № 4. – С. 17–22.
3. Врехман К.Ш. Психосоматические заболевания детей от желанной и нежеланной беременности / К.Ш. Врехман, Г.И. Врехман // Режим доступа: <http://www.psymama.ru/articles/brexman2.html>
4. Филиппова Г.Г. Нежелательная беременность / Г.Г. Филиппова, Е.З. Печникова // Режим доступа: <http://www.9months.ru/doberempsihologiya/296>

The article analyzes the socially-psychological characteristics and features of mental states of women with unwanted pregnancy. Analyzed the psychological characteristics of mental states of pregnant women. Explored of socially-psychological characteristics of women with undesirable pregnancy and features self-perception of pregnancy.

Kew words: psychological health of woman, self-perception of pregnancy, unwanted pregnancy, anxiety, aggression, frustration, personal uneasiness, situational uneasiness.

Отримано: 11.02.2010

Формування умінь самоменеджменту методом соціально-психологічного тренінгу в гуманістичній парадигмі

У статті наведено результати теоретичного та емпіричного дослідження формування функції самоменеджменту у студентів, учителів та працівників сфери менеджменту – молодих спеціалістів.

Ключові слова: самоменеджмент, тренінг умінь самоорганізування.

В статті представлені результати теоретичного та емпіричного дослідження формування функції самоменеджменту у студентів, учителів і працівників сфери менеджменту – молодих спеціалістів.

Ключевые слова: самоменеджмент, тренинг умений самоорганизации.

До тепер у науковій літературі та практиці сформувався такі основні точки зору про самоменеджмент, як: 1) науку про самокерування і самоорганізацію людини, 2) роботу людини над собою в рамках особистісного розвитку та оволодіння методами ділової активності (зокрема, керування проектами і грошима), керування людиною власним життям. Самоменеджментом також вважають здатність людини (зокрема керівника) організувати свою діяльність так, щоб чітко розпланувати свій робочий та вільний час. Самоменеджментом називають і управління власними ресурсами, тобто вміння їх набувати, зберігати, розвивати та раціонально використовувати й бути успішною і самодостатньою людиною [11].

Авторське визначення самоменеджменту запропонували Аніта та Клаус Бішоф (2006), які визначили самоменеджмент як “ключову техніку”, яка полягає в умінні “ставити перед собою професійні цілі та досягати їх, організувати свою роботу, правильно використовувати часта ефективно співпрацювати з колегами” [3, с. 8]. Джулія Моргенстерн [5] вважає, що “самоменеджмент є послідовним і цілеспрямованим використанням випробуваних методів роботи у повсякденній практиці для того, щоб оптимально і з сенсом використовувати свій час. Основна мета самоменеджменту полягає у тому, щоб максимально використовувати власні можливості, свідомо керувати течією свого життя (самовизначатись) і долати зовнішні обставини”.

На основі аналізу літературних джерел нами виділено та охарактеризовано основні напрями самоменеджменту.

1. Тайм-менеджмент (організація часу). Автор напряму – Д. Адаир [1]. Метою тайм-менеджменту є вміння людини оптимально розподіляти час на пріоритетні справи.

2. Стрес-менеджмент (самоорганізування у стресових ситуаціях). Автор напряму – М. Фрезе [6]. Метою стрес-менеджменту є вміння особи попереджати або долати стресові ситуації завдяки власній психологічній компетентності.

3. Тіім-менеджмент (командний менеджмент). Автор напряму – Г. Паркер [10]. Метою тіім-менеджменту є вміння людини самостійно обирати “роль” у групі та ефективно її виконувати.

4. Імпресіон-менеджмент (менеджмент справляння враження). Автор напряму – Е. Джоунс [2]. Метою імпресіон-менеджменту є вміння людини справляти на навколишніх доцільне, на її думку, враження, найчастіше сприятливе.

Вважають, що характеристиками високого рівня самоменеджменту у людини є: знання нею своєї індивідуальної техніки роботи, її здатність піклуватись про своє здоров'я, її вміння володіти власним емоційно-вольовим потенціалом, її навички самодисципліни, її здатність формулювати і реалізовувати свої життєві цілі.

Визначають такі функції самоменеджменту: 1) постановка цілі, 2) планування, 3) прийняття рішення, 4) реалізування та організування, 5) контроль, 6) інформація та комунікація (найважливіша функція самоменеджменту) [11].

Водночас недостатньо висвітленим є питання щодо можливості та засобів цілеспрямованого формування умінь самоменеджменту.

Метою нашого дослідження було визначити складові самоменеджменту та описати процес його формування. У дослідженні взяли участь 32 студенти 1-го курсу, 30 студентів 5 курсу, 35 вчителів-предметників з стажем роботи від 5 до 20 років, 21 менеджер середньої ланки з стажем роботи від 1 до 3 років.

Було використано такий діагностичний інструментарій: “Мотиваційні джерела” [8], “Аналіз власних обмежень”, Шкала інтелектуальної ефективності [9], Шкала активності-оптимізму [7] та авторська методика Тест-самоменеджмент [11].

Основні результати дослідження, що отримали інтерпретацію, є такими: складові самоменеджменту можна обґрунтовано представити як мотиваційні особливості та особистісні диспозиції, які обумовлюють готовність людини до здійснення самоменеджменту в проблемній ситуації [11] (рис. 1).

Особистісною диспозицією є готовність людини діяти певним чином. До особистісних складових самоменеджменту належать такі:

1) саморозвиток – людина здатна до самодетермінації;

2) чіткі особисті цілі – людина готова реалізувати свою мету;

3) чіткі особисті цінності – спосіб діяльності людини є відповідним щодо раніше задекларованих нею цінностей;

4) творчий підхід – людина характеризується дивергентним мисленням, що обумовлює її неупередженість щодо критеріїв найефективнішого розв'язання проблеми за обставин, що склались;

5) інтелектуальна ефективність – людина характеризується здатністю до децентрації та компетентності;

6) вміння навчати – людина, яка вміє самоорганізуватись, завдяки притаманній їй рефлексивності здатна передавати власний досвід іншим.

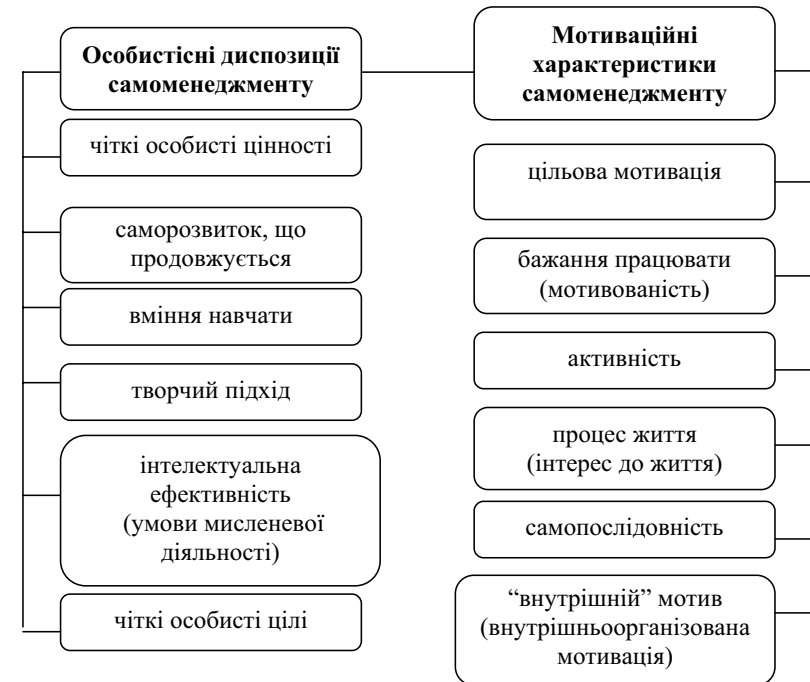


Рис. 1. Складові самоменеджменту

До мотиваційних складових самоменеджменту доцільно віднести:

1) активність – небайдуже ставлення людини до дійсності та сприйняття себе джерелом зміни реальності;

2) внутрішній мотив (внутрішньоорганізована мотивація) – людина самостійно обирає ціль власної діяльності та критерії її оптимального досягнення;

- 3) інтерес до життя – людина бачить сенс у своїй діяльності;
- 4) самопослідовність – людина вибудовує певний план і має обґрунтування своїх рішень, її дії не є імпульсивними;
- 5) цільова мотивація – людина не схильна захоплюватись процесом діяльності, для неї більш важливим є досягнення результату;
- 6) бажання працювати (мотивованість) – прагнення людини втілити свій задум у життя, побачити реальні наслідки власної діяльності.

На нашу думку, спочатку у діяльності людини виявляються її мотиваційні особливості. Найбільш характерні “мотивації” набувають статусу особистісних диспозицій, які надалі обумовлюють мотиваційні стратегії особистості. Отже, ми припустили, що складові самоменеджменту утворюють певну його структуру саме в умовах, які передбачають необхідність вияву людиною самоорганізованості.

Результати дослідження обґрунтовують таку послідовність формування процесу самоменеджменту (рис.2).

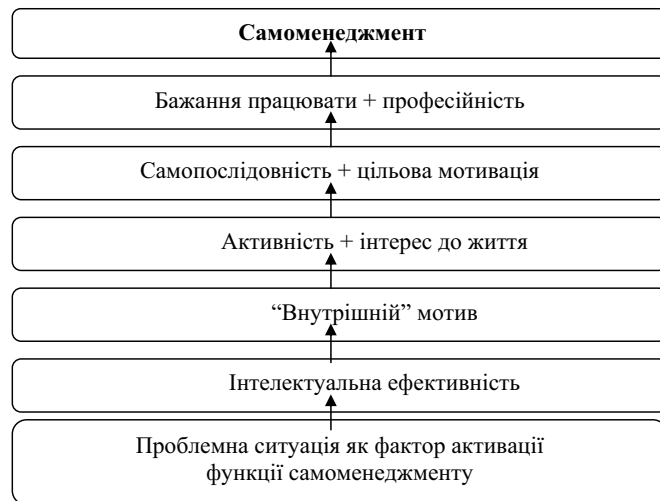


Рис. 2. Процес формування функції самоменеджменту

Фактором активації функції 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 внутрішньоорганізована 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, сенсовності 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 інтернальності та життєвої філософії.

В особливостях структури та формування самоменеджменту ми схильні бачити дуалістичність:

- цільова мотивація / внутрішньоорганізована мотивація, що загалом відображають мотивованість особи;
- вміння навчати / саморозвиток, що доцільно узагальнити як чіткі цінності;
- самопослідовність / творчий підхід, що характеризують інтелектуальну ефективність особи;
- чіткі цілі / інтерес до життя, що можна об’єднати поняттям активність.

На нашу думку, поєднання таких складових, як цільова мотивація, вміння навчати, чіткі цілі, самопослідовність відображають функцію самоконтролю. Внутрішньоорганізована мотивація, саморозвиток, інтерес до життя, творчий підхід – функцію самомотивування особистості. Отож, є сенс бачити самоменеджмент не лише як функцію контролю й самообмеження людини, а й її самомотивування. Самомотивування полягає у розумінні людиною власних особливостей ефективної праці та вміння відповідно себе організувати.

Наступним кроком у формуванні самоменеджменту є вияв мотиваційної стратегії особистості, в якій поєднано рівень її готовності до реалізації задуму та необхідної кваліфікації для його досягнення (рис. 3).

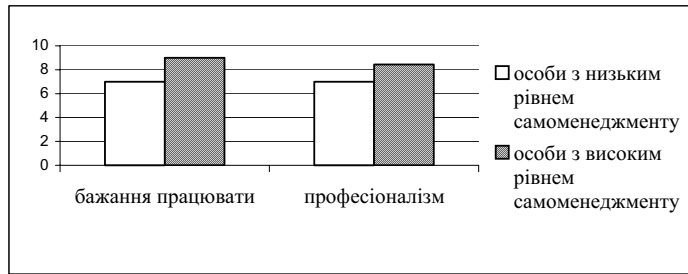


Рис. 3. Показники стилю коучінгу за М. Ландсбергом у осіб з різним рівнем самоменеджменту

Ми вважаємо, що на цьому етапі людина здатна діяти за однією з коучінгових мотиваційних стратегій, які описав Макс Ландсберг, – інструктаж, стимулювання, скерування, делегування [4], що характеризують, на нашу думку, відповідний рівень самоменеджменту – від низького до високого.

Пропонуємо вправи ТРЕНІНГУ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ, що відображають частину гуманістичної парадигми його побудови.

1. Загадка семи мудреців [12].

Мета: сформувати самостійність мислення, уміння створювати власний погляд на основі авторитетних думок та гармонійно поєднувати елементи системи.

Інструкція: перед вами висловлювання семи видатних мудреців світу. Ці висловлювання є їхнім життєвим кредо, в якому кожен із них намагався викласти своє бачення сенсу життя. Можливо, логічне і гармонійне поєднання їхніх висловів в єдиній максимі містить загадку сенсу життя. Ваше завдання – об'єднати вислови мудреців в один, логічно завершений.

“Ніколи не перебільшуючи (Солон). Усього знати міру (Клеобул). Тяжкий тягар – невігластво (Фалес). Усе своє носити з собою (Біант). Обмірковувати усе заздалегідь (Періандр). Не поспішати у дорозі (Хілон). Важко людині бути хорошою (Піттак)”.

Обговорення: що означає для людини “бути хорошою”? У чому виявляється самовиховання людини? Чи є єдиною метафорою дороги життєвий шлях людини? У чому сенс життя людини, якщо керуватися створеними вами висловами?

2. Дерево життя [12].

Мета: подумати над вічними темами – щастя, мудрість, істина, краса, добро; формування цілісної і, при цьому, гнучкої системи поглядів на значущі життєві цінності; толерантність до переконань інших людей; уміння навчатися.

Інструкція: Ваше завдання: створіть древо життя, використовуючи для цього такі поняття, як щастя, мудрість, добро, зло, краса, істина, випадок, шлях. Спробуйте зобразити, звідки бере початок щастя, що породжує зло і добро, де з'являється випадок.

Обговорення: що є причинами щастя, мудрості, зла? Позитивною чи негативною є роль випадку у житті? Чи є істина духом життя, чи вона народжується іншими життєвими силами. Якими? На скільки тісно зло переплетено з іншими життєвими принципами? Чим воно спричинено і що створює?

3. Літопис [12].

Мета: представити цілісність як процес.

Матеріал: папір, фломастери.

Інструкція: уявіть собі, що ви – країна. Напишіть літопис цієї країни. У ньому мають бути відображені основні події, що відбувалися на території цієї країни (змагання, війни, угоди, свята, приїзд почесних гостей-посланців, ярмарки, виставки тощо); згадані найвеличніші правителі, полководці, мудреці, науковці, митці; описані основні закони, за якими жила країна у різні часи. У літописі також має міститись міф про виникнення країни та про пророцтво мудреців і астрономів щодо її майбутнього.

Обговорення: учасники читають свої літописи. Якими подіями передусім, пов'язані минуле і теперішнє, теперішнє і майбутнє? Що мало відійти на другий план, втратити свою значущість, щоб відбулися позитивні зміни? Якими є перші ознаки зародження чогось нового? Чи можна представити міф та пророцтво як дуальності? Яка ідея є їх спільним початком? Які особи та події, описані у літописі, втілюють найбільшою мірою цю ідею? Чи були ці особи, події найбільш значущими у житті країни? У чому полягала їхня роль?

4. Дерево мого успіху [12].

Мета: чітко окреслити свої сильні сторони.

Матеріал: папір, фломастери.

Інструкція: намалюйте дерево, а його складові позначте своїми основними рисами, які, на вашу думку, допомагають вам досягати успіху.

Обговорення: учасники демонструють свої малюнки та інтерпретують їх.

5. Вибір відповідальності [12].

Мета: навчити приймати відповідальність як власну особистісну рису.

Інструкція: тренер зачитує два переліки, що стосуються особливостей відчуття відповідальності та відповідального ставлення.

Коли я відчуваю відповідальність, я ... виправляю, захищаю, рятую, контролюю, переймаюся почуттями, не слухаю, відчуваю втому, відчуваю тривогу, відчуваю страх, відчуваю невірнорваженість, турбуюся про рішення, турбуюся про деталі, турбуюся про обставини, турбуюся про те, щоб не помилятися, турбуюся про виконання.

Коли я відповідально ставлюся, я ... демонструю співпереживання, демонструю розуміння, підбадьорюю, ділюся, конфліктую, слухаю, відчуваю врівноваженість, відчуваю свободу, відчуваю усвідомленість своїх дій, відчуваю самоцінність; турбуюся про людину; турбуюся про почуття; турбуюся разом з людиною; порадник, який супроводжує інших; я вірю, що моєї присутності поруч з іншим цілком достатньо; думаю, що людина сама відповідає за власні вчинки.

Далі учасники оформлюють два переліки, в яких відображають, що їм подобається і що не подобається у своєму стилі відповідальності (види відповідальності, форми вияву тощо).

Обговорення: у чому більше позитивних моментів – “у відчутті відповідальності чи у відповідальному ставленні? Як би ви прокоментували ідею про те, що зріла людина передусім характеризується умінням діяти відповідально? Які висновки ви зробили щодо вашого стилю вияву відповідальності? В яких ситуаціях саме ваша стратегія відповідальності може бути найефективнішою?

6. Герой [12].

Мета: сформувані ставлення до помилки як до досвіду, що вчить знаходити нові способи дії. Вашим завданням є написати короткий сценарій про Героя, дотримуючись такого плану: 1) знайомство з Героем, опис його характерних рис; 2) Герой вирішує щось зробити, але не справляється і терпить поразку; 3) опис подальших дій Героя, які виявляються помилковими, неадекватними ситуації; 4) Герой згадує про те, що колись випадково він чув, бачив, отримав тощо, і скеровує дії у новому напрямку.

Обговорення: учасники ознайомлюють одне одного зі своїми Героями. Що таке помилка і неуспіх? Чи достатньо чіткою була мета героя? Що слугувало причиною неуспіху? Чому неуспіх був сприйнятий Героем як помилка? Чи змінюється разом з діями і мета Героя?

7. Розмова з долею [12].

Мета: навчити учасників моделювати ситуацію на основі заданих елементів та формувати стійкість до невизначеності.

Матеріал: картки з афоризмами про людину та життя:

- Будь-яка стіна – це двері (А. Крісті).

- Найкращий засіб від депресії – Нобелівська премія і гаряча ванна (Д. Сміт).
- Мистецтво жити – це жити з перспективою (Ф. Градков).
- Мрію можна здійснити будь-коли (П. Коельо).
- Жити – значить не лише змінюватися, але й залишатися собою (П. Леру).

Інструкція. Ваше завдання: використовуючи лише ці афоризми створити і записати діалог, який міг би відбутися між Людиною і Долею.

Обговорення: спочатку зачитуються усі варіанти “розмови” Людини і Долі. Слабкою чи сильною, доброю чи злою є Людина у ваших діалогах? Хто починає розмову – Людина чи Доля? На що скаржитися Людина, чого просить у Долі? Чи готова Людина прислухатися до порад Долі? Непохитною чи прихильною є Доля до Людини?

Основні висновки за результати дослідження є такими:

- 1) самоменеджмент є технологією оптимального самоорганізування особистості для досягнення значущих для неї цілей;
- 2) складові самоменеджменту доцільно поділити на мотиваційні та особистісні диспозиції;
- 3) впливати на рівень самоменеджменту в процесі його формування можна на етапах вияву інтелектуальної ефективності, активності та інтересу до життя, що ефективно здійснюється за допомогою тренінгу.

Результати дослідження обґрунтовують доцільність подальшого вивчення індивідуальних особливостей вияву умінь самоменеджменту.

Список використаних джерел

1. Адаир Д. Искусство управлять людьми и самим собой. – М.: Эксмо, 2006.
2. Бендас Т. В. Гендерная психология. – СПб.: Питер, 2005.
3. Бишоф А., Бишоф К. Самоменеджмент. – М.: ОМЕГА-М, 2006.
4. Ландсберг М. Коучинг. Повышайте собственную эффективность, мотивируя и развивая тех, с кем вы работаете / Пер. с англ. – М.: Эксмо, 2004.
5. Моргенстерн Дж. Тайм менеджмент. – М.: Деловая книга, 2001.
6. Основатели эффективных компаний. Психологический анализ и практические рекомендации для предпринимателей / Под ред. М. Фрезе. – Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2006.

7. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под. ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2003.
8. Сидоренко Е. В. Мотивационный тренинг. – СПб.: Речь, 2000.
9. Собчик Л. Н. СМИЛ. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности. – СПб.: Речь, 2004.
10. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем. – М.: Генезис, 1999.
11. Штепа О. С. Структура та формування функції самоменеджменту // Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, В. Д. Потапової. – Т. 15. Ч. 2. – К., 2008. – С. 430-436 с.
12. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. – Львів: Вид.центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 232 с.

The results of theoretical and empirical research formation function self-management students, teachers and staff management areas - young professionals.

Keywords: self-management, training skills self-organization.

Отримано: 7.03.2010

удк 159.923.2

І.М.Щербакова

Духовний вимір психологічного здоров'я особистості в сучасному глобалізованому просторі

Стаття присвячена розгляду ролі освіти і виховання у формуванні психологічного здоров'я особистості, зокрема його духовного виміру в умовах глобалізаційних суспільних змін.

Ключові слова: психічне і психологічне здоров'я, особистість, духовність.

В статье рассматривается роль образования и воспитания в формировании психологического здоровья личности, в частности его духовного измерения в условиях глобализационных общественных изменений.

Ключевые слова: психическое и психологическое здоровье, личность, духовность.

Спрямованість сучасної освіти на створення належних умов для всебічного розвитку особистості, збереження її здоров'я як морального, так і фізичного визначена багатьма державними документами. Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України №21 від 2001 року в освітянській сфері були створені спеціальні соціально-психологічні служби по забезпеченню психічного і фізичного здоров'я особистості. Але останнім часом ми є свідками непоодиноких прикрих випадків смертності дітей під час навчально-виховного процесу, що змушує ще раз замислитися над тим, що фізичне самопочуття людини і її духовне здоров'я взаємопов'язані. Як говорив Д.Локк: "Здоровий дух в здоровому тілі – ось короткий, але повний опис щасливого становища в цьому світі. Хто володіє і тим, і іншим, тому залишається бажати небагато; а хто позбавлений хоч би одного, тому мало що може компенсувати інше. Щастя або нещастя людини в основному є справою її власних рук. Той, чий дух – безрозсудний керівник, ніколи не знайде правильного шляху; а той, у кого тіло хворе і слабке, ніколи не буде в змозі просуватися вперед цим шляхом." [1, с.193]. Саме тому, проблема психічного, психологічного, а також фізичного здоров'я особистості, що навчається, перебуває у центрі уваги багатьох науковців, а одним із напрямків діяльності освітніх закладів стала реалізація принципів здорового способу життя молоді.

Психічне здоров'я визначається як стан психосоматичного і психологічного благополуччя, який ґрунтується на відчутті сили й цінності власного "я" людини, її здатності досягати узгодженості із самою собою та іншими на основі доцільної, з огляду на умови навколишньої дійсності, регуляції поведінки і діяльності [2, с.52]. Разом з тим, необхідно визнати, що серед науковців досі немає згоди щодо визначення критеріїв оцінки психічного здоров'я особистості. Зокрема, на цей факт звертають увагу М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, М.С.Бачериков, М.П.Воронцов, Е.І.Доброміль, І.В.Дубровіна, Г.П.Левківська, В.Е.Сорочинська, В.С.Штифурок [3, с.355].

Неоднозначність визначення психічного здоров'я пов'язана з міждисциплінарним характером самої проблеми. На сьогоднішній день науково обґрунтовано, що головною ознакою психічного здоров'я особистості є критерій психічної рівноваги, оскільки він пов'язаний з двома іншими критеріями психічного здоров'я: органічністю організації