

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Заняття 1 ПСИХОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ ТА КОНФЛІКТОЛОГІЯ: КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ

Практичні заняття спрямовані не стільки на емпіричну роботу, а на набуття певної суми знань та вироблення аналітичних навичок використання теоретико-методологічного інструментарію соціогуманітарних знань, що утворюють концептуальний простір психології управління та конфліктології.

Заняття проводиться з використанням таких організаційних форм: круглий стіл диспут, дебати. Звертається увага на специфіку управлінської праці, що вимагає від студентства розвивати власні психосоціальні навички та уміння².

Попередньо опубліковано конспект лекцій³, методичні рекомендації навчальної дисципліни⁴:

² Фесенко Г. Г. Виховний процес в системі освітньо-професійної підготовки менеджера [Електр. ресурс] / Г. Г. Фесенко // Сучасні аспекти виховання студент-ської молоді: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Харків : ХНАМГ, 2009. – С.141–142. – Режим доступу: <http://eprints.kname.edu.ua/31446/1/26.pdf>

³ Фесенко Г. Г. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Психологія управління та конфліктологія» для студентів 5 курсу денної форми навчання освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» спеціальності 7.14010101, 8.14010101– Готельна і ресторанна справа [Електр. ресурс] / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Г. Г. Фесенко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. – 132 с. – Режим доступу: <http://eprints.kname.edu.ua/35075/>.

⁴ Методичні вказівки до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія управління та конфліктологія» (для студентів 5 курсу денної форми навчання освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» за спеціальністю 8.14010101 [Електр. ресурс] / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Г. Г. Фесенко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2012. – 31 с. – Режим доступу: <http://eprints.kname.edu.ua/25948/>.

Заняття 2 ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Опанування запропонованої тематики має орієнтуватися на наступні питання:

1. Психічне здоров'я особистості.
2. Самокерування психічного здоров'я:
 - а) установка на позитивне мислення;
 - б) способи психічного захисту по Фрейду;
 - в) рівень самоконтролю (інтерналі та екстернали); г) методи психокорекції;
3. Формування стійкості до стресів.

Системний підхід передбачає розуміння людини як складної живої системи, життєдіяльність якої забезпечується не різних, але взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування (біологічному, психологічному, соціальному). Саме тому проблему психічного здоров'я менеджера слід розглядати шляхом аналізу основних компонентів психічної структури особистості (сенсорно-перцептивного, емоційно-чуттєвого, рефлексивного та життєво-вольового), через можливі варіанти самовиявлення у професійній діяльності⁵.

Особливо цінною для менеджера є гнучка динамічна психіка – система специфічних часових здібностей, рис та властивостей характеру та мотивацій. Пропонується визначити основні складові психічного здоров'я особистості та акцентувати увагу на феномені психічного самоуправління (забезпечується цілеспрямованістю, волею, енергійністю, активністю, адекватною

⁵ Кайлюк Є. М. Психологія управління : навч. посібник [Електр. ресурс] / Є. М. Кайлюк, Г. Г. Фесенко; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – 2-ге вид. перероб. та доп. – Харків : ХНАМГ, 2012. – С. 35–58. – Режим доступу: <http://eprints.kname.edu.ua/24396/1/%D0%9F%D1%83%204.1.12.pdf>.

самооцінкою) а само актуалізованій особистості⁶.

Слід також звернути увагу на наступні терміни й поняття: адаптаційний синдром, апатія, астенія, аутогіпноз, аутотренінг, виснаження, втома, депресія, доброзичливість, захист психологічний, когнітивна напруженість, напруження, неврози, незадоволеність, проекція, рестрикція, рефлексія, самонавіювання, самооцінка, стрес, стресогенні фактори, толерантність до фрустрації, тривога, фрустрація.

У бізнесі в найбільш вигідних умовах знаходиться той, хто має високий рівень сталості до стресів або володіє спеціальними способами протистояти їм. Темою спеціальної уваги можуть стати гендерні особливості психічного здоров'я⁷. Також пропонується виконати тест, що визначає рівень стресовитривалості людини.

ТЕСТУВАННЯ

Стресодіагностика: чи схильні Ви до стресу?

У бізнесі в найбільш вигідних умовах знаходиться той, хто має високий рівень сталості до стресів або володіє спеціальними способами протистояти їм.

У кожній з шести груп відповідей підкресліть ті, які відповідають Вашому характеру:

1 група

а) у роботі, у стосунках з представниками протилежної статі, у спортивних та азартних іграх Ви не боїтеся конкуренції та проявляєте агресивність;

б) якщо Ви у грі втрачаєте декілька балів і якщо представник

⁶Фесенко Г. Г. Самоактуалізована особистість в системі виховання Homo Economicos / Г. Г. Фесенко, Л. М. Жванко, М. В. Яцюк // Сучасні аспекти виховання студентської молоді: матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. [редкол.: О. І. Малеев (відповід.ред.) та ін.]. – Харків, 7 – 8 квітня 2011р. – Харків : ХНАМГ, 2011. – С. 194–196.

⁷Фесенко Г. Г. Психическое здоровье женщины в коммуникативной конструкции пола / Г. Г. Фесенко // Гендер. Екологія. Здоров'я : матеріали міжн. наук.-практ. конф. – Харків, 24-25 квітня 2007. – Харків : ХНМУ, 2007. – С. 134–136.

протилежної статі не реагує певним чином на Ваші найперші знаки уваги, то Ви «виходите з гри»;

в) Ви уникаєте будь-якої конфронтації.

2 група

а) Ви хочете досягти великого успіху;

б) Ви схильні до «очікування біля моря погоди»;

в) Ви шукаєте будь-який привід, щоб уникати роботи.

3 група

а) Ви схильні працювати швидко, і дуже часто Вам кортить закінчити справу швидше;

б) Ви сподіваєтеся, що хто-небудь буде Вас «підганяти»;

в) коли Ви увечері повертаєтеся додому, то думаєте про те, що сьогодні було на роботі.

4 група

а) Ви розмовляєте надто швидко та голосно. У розмові можете висловлювати надто критичні думки та перебиваєте інших;

б) коли Вам відповідають «ні», Ви реагуєте спокійно;

в) Вам важко висловлювати свої думки.

5 група

а) Вам часто буває нудно;

б) Вам подобається нічого не робити;

в) Ви дієте у відповідності з бажаннями інших людей, а не своїми власними.

6 група

а) для Вас характерним є швидко ходити, їсти, пити;

б) якщо Ви забули щось зробити, Вас це не турбує;

в) Ви стримуєте свої емоції.

ПІДРАХУНОК БАЛІВ

За вибір кожного варіанту «а» – 6 балів, «б» – 4 бали, «в» – 2 бали.

24–36 балів: Ви у найвищій мірі схильні до стресу, у Вас навіть можуть з'явитися симптоми хвороб, що викликані стресом, таких як серцева недостатність, хвороби шлунку. З Вами, скоріш за все, дуже важко спілкуватися. Найголовнішим для Вас має бути оволодіння навичками заспокоєння, цього потребуєте і Ви, й ті, хто оточує Вас.

18–24 балів: Ви людина спокійна і не схильна до стресу. Якщо Ви набрали більше 18 балів, то Вам можна поради бути більш терплячим до оточуючих. Це дозволить Вам досягати більшого.

12–18: Ваша бездіяльність теж може стати причиною Вашого стресу. Ви, скоріш за все, дуже цим дратуєте близьких людей. Побажання – більшої впевненості у собі! Вам належить скласти перелік своїх позитивних якостей і вдосконалювати кожне з них.

Далі розглядаються засоби вирішення проблем на шляху саморозвитку. У підсумку зазначається, що сучасні професійні вимоги до менеджера включають такі розвинуті навички та вміння:

- запобігати стресу, використовувати соціально-припустимі способи його зняття;
- створювати та підтримувати гармонійну соціальну мережу ділових та особистісних контактів як передумову психічного здоров'я та ділового успіху;
- здійснювати саморегуляцію (підтримувати та відтворювати працездатність, швидко відновлювати фізичні та духовні сили);
- вести здоровий спосіб життя (дозувати навантаження, уникати систематичного перевантаження, розвивати власну стресовитривалість,
- підтримувати позитивний настрій);
- зберігати трудову активність в екстремальних ситуаціях;

- використовувати психотехнології у самопрограмуванні, самоствердженні;
- займатися самоаналізом, використовувати методи адекватної самооцінки,
- самокритику, долати власні недоліки та шкідливі звички.

Заняття 3 ПСИХОЛОГІЯ ДІЛОВОГО СПІЛКУВАННЯ

Підготовка до практичного заняття передбачає вивчення наступних питань:

1. Феномен ділового спілкування і комунікативна компетентність.
2. Спілкування як взаємодія.
3. Спілкування як комунікація.
4. Етапи ділового спілкування.

Терміни й поняття: атракція, взаємодія, емпатія, ідентифікація, інтроєкція, перцепція, проекція, рефлексія.

Слід підкреслити необхідну здатність менеджера до діалогу⁸ і безконфліктного спілкування. Тривала готовність до безконфліктного спілкування виявляється формується через:

1) мотиваційну готовність, що характеризується системою мотивів, які спонукають людину до безконфліктного спілкування. Такими мотивами можуть бути: психологічна установка на спілкування, бажання уникнути протиріч, протистояння усвідомлення значення безконфліктного спілкування для себе і свого партнера, ідеал толерантного спілкування, переконання в необхідності нормальних людських взаєностосунків;

⁸ Фесенко Г. Г. Культура діалогу в українській системі професійної освіти / Г. Г. Фесенко // Українська освіта у світовому часопросторі : матеріали II міжнародного конгресу. – Київ : Українське агентство інформації та друку «Рада», 2007. – Кн.1. – С. 510 – 511.

2) загальну професійну готовність до безконфліктного спілкування. Визначається: рівнем знань, вмінь безконфліктно спілкуватись, знаходити спільну мову з людьми; розвитком психічних пізнавальних процесів, які дають правильні уявлення про об'єкт спілкування.

3) емоційно-вольову готовність, яка характеризується здатністю людини регулювати за допомогою вольових зусиль суб'єктивні психічні стани (емоції, афекти, настрої тощо), стримувати себе, переконувати інших.

ТЕСТУВАННЯ

Чи можна вважати Вас толерантною людиною?

Чи прислухаєтеся Ви до думки іншого? Чи ставитеся Ви до нього з повагою? На питання тесту слід відповідати швидко, не замислюючись.

1. Вам здається, що Ви запропонували цікаву ідею, але її не підтримали. Це Вас розчарує?

- а) так;
- б) ні.

2. Ви зустрічаєтеся із друзями, і хтось пропонує почати гру. Що Ви вибираєте?

- а) щоб приймали участь лише ті, хто добре грає;
- б) щоб грали також і ті, хто ще не знає правил.

3. Чи спокійно ви сприймаєте неприємні для Вас новини?

- а) так;
- б) ні.

4. Чи дратують Вас люди, які у суспільних місцях з'являються нетверезими?

а) якщо не порушують звичайних норм поведінки, мене це зовсім не цікавить;

б) мені завжди були неприємні люди, які не вміють себе контролювати.

5. Чи можете Ви легко знайти контакт з людьми, які мають відмінні від Вас професію, звичаї, соціальний статус?

а) мені завжди це важко було зробити;

б) я не звертаю уваги на такі речі.

6. Як Ви реагуєте на жарт, якщо об'єктом його є Ви?

а) мені не подобаються ні жарти, ні жартівники;

б) якщо навіть жарт буде для мене неприємний, я буди намагатися відповісти в такій же манері.

7. Чи погоджуєтеся Ви із думкою, що багато людей «займають не своє місце», «роблять не свою справу»?

а) так;

б) ні.

8. Ви приводите у компанію друга, який стає об'єктом загальної уваги. Як Ви на це реагуєте?

а) мені, чесно кажучи, неприємно, що таким чином я позбавлений уваги;

б) я лише радію за нього.

9. У гостях Ви зустрічаєте людину похилого віку, яка критикує сучасне молоде покоління, ідеалізує минулі часи. Як Ви на це реагуєте?

а) знайду привід, щоб піти раніше;

б) почну сперечатися.

ПІДРАХУНОК БАЛІВ

Запишіть два бали за відповіді: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 6б, 7б, 8б, 9а.

Від 0 до 4 балів. Ви непримиренна, непоступлива, уперта особа. Виникає враження, що Ви намагаєтеся нав'язати свою думку іншим будь яким чином. Часто підвищуєте голос. З Вашим характером важко підтримувати тривалі стосунки з людьми, які думають по-іншому, і не погоджуються з тим, що Ви говорите і робите.

Від 6 до 12 балів. Ви здатні твердо відстоювати свої переконання. Ви, безумовно, можете вести діалог, змінювати свою думку, якщо для цього є об'єктивні підстави. Здатні іноді на зайву різкість, неповагу до співбесідника. І у такий момент Ви дійсно можете виграти суперечку з людиною, у якої більш слабкий характер. Але чи варто «брати горлом» тоді, коли можна перемогти більш гідно?

Від 14 до 18 балів. Твердість Ваших переконань поєднується із гнучкістю розуму. Ви можете прийняти будь яку ідею, з розумінням ставитеся до парадоксального на перший погляд вчинку, навіть якщо Ви його не схвалюєте. Ви достатньо критично ставитеся до своєї думки і здатні з повагою і тактом по відношенню до співбесідника відмовитися від поглядів, які, як з'ясувалося, помилкові.

Подальший розгляд теми може відбуватися через організацію дискусії, як ефективні міжособистісні комунікації утворюють необхідну платформу для застосування в організаційному менеджменті ІТ⁹, та яким має бути «людський ресурс» у цілому¹⁰. Також передбачено тренінгову підготовку.

⁹ Фесенко Т. Г. «E-government Program» в Украине: управление человеческим фактором в архитектуре преобразований [Електр. ресурс] / Т. Г. Фесенко, Г. Г. Фесенко // Управління проектами стан та перспективи: матеріали 7-ї Міжн. наук.-практ. конф. – Миколаїв: НУК, 2011. – С. 331 – 333. – Режим доступу: <http://eprints.kname.edu.ua/39768/1/45%D0%A4%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>.

¹⁰ Фесенко Т. Г. Человеческий ресурс в информационных системах менеджмента / Т. Г. Фесенко, Г. Г. Фесенко // Современные информационные технологии в экономике и управлении предприятиями, программами и проектами : матер. VIII Межд. науч.-практ. конф. – Харків : Национальный аэрокосмический ун-т им. Н. Е. Жуковского «ХАИ», 2010. – С. 43–44.