

Міністерство освіти і науки України

**Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»**

**Проект «Норвегія-Україна.
Професійна адаптація. Інтеграція в державну систему» (NAPUSS)
Професійна перепідготовка військовослужбовців,
ветеранів та членів їхніх сімей в Україні**

МЕНЕДЖМЕНТ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Навчальний посібник

Випуск 10

Одеса 2021

УДК 378+373.61+33
М 50

Укладачі:

Музиченко Г. В., Доброва Т. Г., Полуяктова О. В., Личковська М. Р., Дуковська І. М.,
Філатова Н. В., Бобро О. В., Тронько С. П., Корабльов В. А., Мазурок Т. Л

Головний укладач:

Полуяктова О. В.

Рецензенти:

Коляда Т. А. – кандидат економічних наук, доцент кафедри фінансів імені Л. Л. Тарангул Університету Державної фіскальної служби України;

Матюк Т. В. – кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки та підприємництва ОНУ імені І. І. Мечникова

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради
ДВНЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
(протокол № 11 від 29.04.2021 р.)

М 50 **Менеджмент підприємницької діяльності** : навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проєкт «Норвегія-Україна». – Вип. 10 , 2021. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика» – 2021. – 240 с.

ISBN 978-966-992-467-4

ISBN 978-966-992-467-4

© ДВНЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2021
© Проєкт «Норвегія-Україна», 2021



Філатова Н. В.,
практичний психолог, магістр управління

УКРАЇНСЬКІ ПОЕЗІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Березень багатий на визначні події, пов'язані з творчістю та мистецтвом, мистецтвом слова – Всесвітній день поезії за ініціативою ЮНЕСКО, дні народження геніального сина України Тараса Шевченка (207 річниця) й сучасної української поетеси, «совісті нації» і «морального авторитету» Ліни Костенко (91 річниця). А незабаром весь світ відзначав важливу дату – 150-річчя з дня народження співачки «досвітніх вогнів», української Сапфо, дочки Прометея Лесі Українки.

У цьому році й важлива ювілейна дата для нашого проєкту, проєкту «Норвегія-Україна»! Нам вже – 5! Вже п'ять років ми зустрічаємося з ВАМИ, наші слухачі, майбутні підприємці, керівники, менеджери малого бізнесу в рамках професійної підготовки військовослужбовців ЗС України, звільнених у запас та членів їх сімей у межах проєкту «Норвегія-Україна» на базі Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. П'ять років спілкування, п'ять років навчання, п'ять років розвитку, п'ять років становлення, п'ять років безцінного досвіду як для ВАС, так і для нас, педагогічного колективу проєкту.

За цей час з кожною групою ми на практичних заняттях пізнавали себе (чи пам'ятаєте «Пізнай себе і ти пізнаєш увесь світ!»?), пізнавали інших і себе серед інших (чи пам'ятаєте наші ігри та вправи на командоутворення, розвиток навичок комунікації?), розвивали креативність (творчеськість) та нові компетентності людини ХХІ віку (так звані «soft skills») – ЕІ (емоційний інтелект), життєстійкість (резильєнтність), інтуїцію тощо, все те, що однозначно сприяє підвищенню ВАШОЇ конкурентноспроможності на ринку праці в такому невизначеному мінливому сучасному VUCA-світі.

Наші заняття були незвичайно креативні, тому, що Ви – надзвичайні особистості, схильні до пізнання нового та саморозвитку, навчання впродовж життя (lifelong learning – LLL), бачення світу через призму творчості.

Щиро дякую ВАМ за ті часи, що проведено нами як оффлайн, так і онлайн (виклики часу не стали завадою) в спільній навчальній діяльності!

Тому й сьогодні вважаю за доцільне зробити нашу ювілейну зустріч на сторінках навчального посібника «Менеджмент підприємницької діяльності» творчою та незвичайною, зробити спробу поєднати ПОЕЗІЮ та ПСИХОЛОГІЮ! Адже, «поезія – це завжди неповторність, якийсь безсмертний дотик до душі...», як пише Ліна Костенко. Так і психологія, це теж, як вважали люди здавна – наука про душу («психе» з давньогрецької – душа, «логос» – наука).

Отже, вперед!

Поет – творча людина, за влучним епітетом Віктора Гюґо це – «світ, одною охоплений людиною». Але й сприйняття творчості, мистецтва це теж творчий акт.

«Ось чому і сприйняття мистецтва вимагає творчості, тому що і для сприйняття мистецтва недостатньо просто щиро пережити те почуття, яке володіло автором, недостатньо розібратися і в структурі самого твору – необхідно ще творчо здолати своє власне почуття, знайти його катарсис, і тільки тоді дія мистецтва позначиться сповна», – вважав відомий вчений зі світовим ім'ям Лев Семенович Виготський [3].

Що ж поєднує поета та читача спробуємо розглянути на цих сторінках.

Висока духовна організація, незвичайне сприйняття навколишнього світу, вміння пізнавати себе і через себе всесвіт, рефлексія, самоемпатія та емпатія, натхнення, творчість, прагнення до польоту душі та самовираження відчуттів від цього через слово, бачення дуальності людини, її злетів і падінь і через те неймовірна любов до життя ... Може так, а може ні ...

*А й правда, крилатим ґрунту не
треба.*

Землі немає, то буде небо.

Немає поля, то буде воля.

Немає пари, то будуть хмари.

В цьому, напевно, правда пташина...

А як же людина? А що ж людина?

Живе на землі. Сама не літає.

А крила має. А крила має!

*Вони, ті крила, не з пуху-пір'я,
А з правди, чесноти і довір'я.*

У кого – з вірності у коханні.

У кого – з вічного поривання.

У кого – з щирості до роботи.

У кого – з щедрості на турботи.

У кого – з пісні, або з надії,

Або з поезії, або з мрії.

Людина нібито не літає...

А крила має. А крила має!

Ліна Костенко. «Крила» 1930 р. н.

Марина Іванівна Цветаєва, поетеса Срібного віку, писала «Проза, це те, що надокучило. Мені ніщо не надокучило: Етна – чомусь близька, кури – чомусь ненавиджу, навіть каструльки не надокучили, чомусь їх: або ненавиджу, або: не бачу, я ніколи не повірю в «прозу», її немає, я її жодного разу в житті не зустрічала, ні кінчика хвоста її. Коли під всім, за всім і надо всім: боги, біди, духи, долі, крила, хвости – яка тут може бути «проза». Коли все на кулі, що крутиться?! У середині якої – ВОГОНЬ». Із записників. З листа В. М. Буніної. Кламар, 19 серпня 1933 р. [11].

Як перегукуються ці слова з віршами української поетеси-шістдесятниці Ліни Костенко.

Нам треба жити кожним днем,

Не ждуть омріяної дати.

Горить сьогоднішнім вогнем,

Бо «потім» може й не настати.

Ліна Костенко. «Нам треба жити кожним днем...» 1930 р. н.

«Нам треба жити кожним днем...», – зауважує поетеса, – «І все на світі треба пережити, І кожен фініш – це, по суті, старт...» [9]. Як психологія може допомогти людині зробити крок вперед, крок до мети, мрії, до майбутнього.

Ви ніколи не замислювалися, чому така тривала і стійка потреба людства в магах і чародіях? Всі хочуть, і це нормально, отримати відповідь «сьогодні і зараз», «тут і зараз».

Психологія на відміну від магії не може сказати людям, як вони повинні прожити своє життя. Однак вона може запропонувати дієві засоби у вигляді практичних вправ, тренінгів чи консультаційний супровід професіональних психологів, літературу науково-популярного напрямку задля саморозвитку людини, підтримки її психічного здоров'я і підвищення психологічної культури. Але це не швидкий і миттєвий шлях, це – «мистецтво маленьких кроків».

Пропонуємо вашій увазі ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ, що включає діагностичний блок, спрямований на самопізнання, саморефлексію і самоаналіз та корекційно-розвитковий блок, метою якого є розвиток самоемпатії, прийняття себе як неповторної індивідуальності, як автора власного життя, творця унікального життєвого шляху, носія авторського світогляду. «Ти знаєш, що ти – людина? І хочеш того чи ні – усмішка твоя – єдина, мука твоя – єдина, очі твої – одні» – писав український поет і журналіст, шістдесятник Василь Симоненко [2].

*Ти знаєш, що ти – людина?
Ти знаєш про це чи ні?
Усмішка твоя – єдина,
Мука твоя – єдина,
Очі твої – одні.*

*Більше тебе не буде.
Завтра на цій землі
Інші ходитимуть люди,
Інші кохатимуть люди –
Добрі, ласкаві й злі.*

*Сьогодні усе для тебе –
Озера, гаї, стети.
І жити спішити треба,
Кохати спішити треба –
Гляди ж не прости!*

*Бо ти на землі – людина,
І хочеш того чи ні –
Усмішка твоя – єдина,
Мука твоя – єдина,
Очі твої – одні.*

Василь Симоненко. «Ти знаєш, що ти – людина?...» (1935 -1963)



П ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ ДІАГНОСТИЧНИЙ БЛОК

*Істина людини – це те, що робить її людиною
Антуан де Сент-Екзюпері*

Програма практикуму допоможе вам усвідомити і розширити ресурси власної особистості для актуалізації потенціалу саморозвитку і успішної самореалізації, сформуванню позитивне ставлення до себе і до Миру, до власного життя.



Тест-опитувальник «Самооцінка рівня онтогенетичної рефлексії» (за М. П. Фетіскіним, В. В. Козловим, Г. М. Мануйловим) [10].

Мета та призначення опитувальника. Методика націлена на вивчення рівня онтогенетичної* рефлексії, що припускає аналіз минулих помилок, успішного і неуспішного досвіду життєдіяльності.

* Онтогенез (від грец. *οντογένεση*: *ον* – буття й *γένεση* – походження, народження) – індивідуальний розвиток організму з моменту утворення зиготи до природної смерті.

Інструкція. Нижче наведено питання, на які необхідно відповідати у формі «так» (+) у разі ствердної відповіді або «ні» (-) у разі негативної відповіді або «не знаю» (0), якщо ви сумніваєтеся в відповіді.

Опитувальник.

1. Чи траплялось Вам коли-небудь робити життєву помилку, результати якої Ви відчували протягом декількох місяців або років?
2. Чи можна було уникнути цієї помилки?
3. Чи траплялось Вам наполягати на власній думці, якщо Ви не упевнені на 100% у її правильності?
4. Чи розповіли б Ви кому-небудь з найближчих про свою найбільшу життєву помилку?
5. Чи вважаєте Ви, що в певному віці характер людини вже не може змінитися?
6. Якщо хтось доставив Вам невелике засмучення, чи можете Ви швидко забути про це і перейти до звичайного розпорядку?
7. Чи вважаєте Ви себе іноді невдахою?
8. Чи вважаєте Ви себе людиною з великим почуттям гумору?
9. Якщо б Ви могли змінити найважливіші події, що мали місце у минулому, побудували б Ви інакше своє життя?
10. Більше керує Вами при ухваленні щоденних особистих рішень розум, ніж емоції?
11. Чи насилу Вам дається ухвалення дрібних рішень з питань, які кожен день ставить життя?
12. Чи користувалися Ви порадами або допомогою людей, що не входять до числа самих близьких при ухваленні життєво важливих рішень?
13. Чи часто Ви повертаєтеся в спогадах до хвилин, які були для Вас неприємні?
14. Чи подобається Вам ваша особистість?
15. Чи траплялося Вам просити у кого-небудь вибачення, хоча Ви і не вважали себе винуватим?

Обробка і інтерпретація результатів

- За кожен відповідь «так» на питання 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 і «ні» на питання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 Ви отримуєте по 10 балів.
 - За кожен відповідь «не знаю» Ви отримуєте по 5 балів.
- Підрахуйте загальну кількість балів.

Інтерпретація результатів.

Вираженість рівня онтогенетичної рефлексії визначається за шкалою:

- 100-150 балів – повна відсутність рефлексії минулого досвіду. Ви маєте виняткову особливість ускладнювати собі життя. Вашими рішеннями не задоволені ні Ви, ні ваше оточення. Для виправлення ситуації необхідно краще обмірковувати свої рішення, аналізувати помилки і знайти хороших порадників в складних життєвих ситуаціях.
- 50-99 балів – рефлексія зі знаком «-», підсумком минулих помилок стає страх перед здійсненням нових. Ваша обережність, що стала результатом минулих життєвих помилок, не завжди є гарантією повного життєвого успіху. Можливо те, що Ви вважаєте

помилкою, здійсненою у минулому, просто сигнал про те, що ви змінилися. Ваш критичний розум іноді заважає виконанню Ваших глибоких бажань.

• 0-49 балів – рефлексія зі знаком «+». Аналіз досконалого і рух вперед. Найближчим часом Вам не загрожує небезпека зробити життєву помилку. Гарантія цього – Ви самі. У Вас є багато рис, які мають люди з великими здібностями до хорошого планування і передбачення власного майбутнього. Ви відчуваєте себе творцем власного життя.

«Говорити, що життя прекрасне, стверджуючи цим, ніби все в ньому добре і прекрасне, – це жалюгідна фальш; говорити, що життя огидне, жахливе, нібито перекреслюючи цим все прекрасне, чим воно так багате, – це брехня, яка свідчить про власне банкрутство. Життя могутнє, нескінченно різноманітне і чревате всім добрим і злим. І у людини в кінцевому рахунку одна справа в житті: самій привносити в нього, скільки тільки може вона, краси і добра», – стверджував наш співвітчизник, одесит, відомий психолог та філософ Сергій Леонідович Рубінштейн [7].

І йому вторить Олександр Олесь, український поет, драматург, представник символізму [6].

З журбою радість обнялась...

В сльозах, як в жемчугах, мій сміх.

І з дивним ранком ніч злилась,

І як мені розняти їх?!

В обіймах з радістю журба.

Одна летить, друга спиня...

І йде між ними боротьба,

І дужчий хто – не знаю я...

Олександр Олесь. «З журбою радість обнялась...» (1878–1944)

Тест-опитувальник «Діагностика потреби у самовдосконаленні» (за Г. Д. Бабушкіним).

Мета опитувальника: діагностика потреби в самовдосконаленні.

Потреба в самовдосконаленні є глибинним особистісним утворенням. Прояв її у суб'єкта характеризує його як активного творця самого себе, як цілеспрямовану особистість, що не зупиняється в своєму розвитку. Дана потреба є джерелом активності особистості в різних видах діяльності і в своєму розвитку.

Інструкція. Перед Вами опитувальник, мета якого – з'ясувати особливості поведінки в різних ситуаціях. Відповідаючи на питання, Ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей.

1. Чи представляє для Вас інтерес брати будь-коли участь в конкурсах, олімпіадах, виставках, змаганнях?

а) так; б) не надто; в) ні.

2. Як Ви вважаєте, чи повинна людина доводити свої вміння і навички до досконалості?

а) так; б) не завжди; в) ні.

3. Чи характерно для Вас прагнення виконувати лідерські функції, чи подобається вам це?

а) так; б) не завжди; в) ні.

4. Самовиховання і самоосвіта мають бути обов'язковими, якщо людина хоче досягти досконалості в чомусь?
а) так; б) не завжди; в) ні.
5. Програючи на змаганнях або отримуючи низьку оцінку (наприклад, на іспитах) Ви:
а) переживаєте і прагнете в майбутньому зайняти більш високе місце, підвищити оцінку; б) не завжди так; в) немає таких почуттів.
6. Якою мірою у Вас виражено прагнення до досягнення поставлених цілей?
а) швидше недостатньо; б) напевно достатньо; в) достатньо.
7. Поразки і невдачі мобілізують мене на досягнення поставленої мети:
а) так; б) не завжди; в) ні.
8. Чи завжди Вас задовольняли оцінки, одержувані на іспитах?
а) так; б) не завжди, іноді; в) ні.
9. У житті людина повинна керуватися перспективними цілями:
а) швидше найближчими; б) важко відповісти; в) так, перспективними.
10. Чи характерно для Вас постійне відчуття незадоволеності досягнутим?
а) ні; б) не завжди, іноді; в) так.
11. Приступаючи до гри в шахи, шашки, футбол, теніс тощо головним для учасників є:
а) перемога; б) процес гри; в) не знаю.
12. Чи характерно для Вас виконання будь-якої роботи з найвищою якістю?
а) так; б) не завжди; в) ні.
13. Постійного азарту в чому-небудь у мене не виявляється:
а) виявляється; б) іноді; в) так, так і є.
14. Для мене краще працювати самостійно, ніж з ким-то.
а) так; б) не завжди; в) ні.
15. Виступаючи в будь-яких змаганнях людина повинна прагнути до найвищих результатів:
а) так; б) не завжди так; в) ні.
16. Перебуваючи в компанії друзів, я вважаю за краще більше слухати, ніж говорити:
а) так; б) не завжди так; в) ні.
17. У незнайомій компанії я не відчуваю незручності від присутності людей, незнайомих мені.
а) відчуваю; б) не завжди; в) так, відчуваю.
18. Як Ви вважаєте, що спонукає людей до відмінного навчання, до високих показників в роботі, спорті?
а) важко відповісти; б) матеріальне стимулювання; в) прагнення бути першим.
19. Навколишні вважають мене безініціативною людиною:
а) так; б) не завжди; в) ні.
20. Кожна людина, що поважає себе, повинна постійно ставити собі все більш високі цілі:
а) ні; б) не завжди; в) так.
21. Як Ви вважаєте, чи приємно людині читати про себе позитивні відгуки в газетах, чути на зборах?
а) так; б) не всім; в) не знаю.
22. Чи вважаєте Ви, що знайшли своє покликання в житті?
а) так; б) не впевнений в цьому; в) ні.
23. Який геометричної фігурі Ви віддасте перевагу?
а) кулі; б) кубу; в) циліндру.
24. Як багато часу Ви приділяєте своєму улюбленому заняттю?
а) дуже багато; б) не багато; в) напевно, мало.

25. У процесі виконання будь-якої роботи я контролюю себе, щоб переконатися, що я роблю все правильно.

а) так; б) не завжди; в) ні.

26. Ви погоджуєтесь, коли Вас вибирають ватажком в будь-якої грі?

а) в основному ні; б) іноді; в) так.

27. Чи часто Ви виступаєте з критикою своїх товаришів, фільмів, газетних статей тощо?

а) рідко; б) іноді; в) часто.

28. Якби на зборах Вам запропонували стати керівником (старостою в групі, начальником відділу тощо), а в процесі голосування вибрали б іншого, то:

а) це мене не торкнуло би; б) не знаю, не бувало такого; в) було б трохи неприємно.

29. Я б волів хоча і не помітну роботу, але престижну і високооплачувану:

а) так; б) не знаю; в) ні.

30. Я завжди досягаю поставленої мети, які б труднощі не доводилося долати:

а) рідко; б) не завжди; в) так, так і є.

Обробка результатів. Ключ до опитувальника.

Відповіді:

➤ в питаннях з 1 по 5, з 11 по 15, з 21 по 25 оцінюються наступним чином:
а – 3 бали, б – 2 бали, в – 1 бал;

➤ в питаннях з 6 по 10, з 16 по 20, з 26 по 30 оцінюються наступним чином:
а – 1 бал, б – 2 бали, в – 3 бали.

Знаходиться загальна сума балів всіх питань.

Інтерпретація результатів.

Виразність потреби в самовдосконаленні визначається за шкалою:

1. висока ступінь вираженості потреби – 71-90 балів;
2. середня ступінь вираженості потреби – 62-70 балів;
3. низький ступінь вираженості потреби – 30-61 бал.

Василеві Куриленкові

*Зловіщий брязкіт мрій, розбитих на
кавалки,
І жах ночей, що покривають плач,
Ти, зраджений життям, яке любив так
патко,
Відчуй найглибше, але все пробач.*

*Здається, падав сніг? Здається, буде
свято?
Заквітли квіти? Зараз чи давно?
О, як байдуже все, коли душа зім'ята,
Сліпа, безкрила, сунеться на дно...*

*А ти її лови! Тримай! Тягни нагору!
Греби скоріше і пливи, пливи!
Повір: незнане щось у невідому пору
Тебе зустріне радісним: "Живи!"*

*Тоді заблисне сніг, зашепотіють квіти
І підповзуть, як нитка провідна,
Ти приймеш знов життя і так захочеш
жити!
Його пізнавши глибоко, до дна!*

Олена Теліга. «Життя» (1906—1942)

«Повір: незнане щось у невідому пору тебе зустріне радісним: «Живи!»», – переконана українська поетеса, публіцистка, літературний критик Олена Теліга [8].

Ψ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВИЙ БЛОК

«Карта внутрішньої країни» (за Т. Д. Зінкевич-Євстигнєвою) [4].

Мета: дослідження неусвідомлюваних цілей, шляхів їх досягнення і індивідуальних особливостей.

Інструкція: «Для ефективної самореалізації людині необхідно ясно і чітко уявляти свою мету. Проте образ мети – як айсберг. Вершину його ми усвідомлюємо, але велика частина залишається прихованою. Але саме прихована частина айсберга найсильніше впливає на наші мотиви, бажання, формує наші особливості.

Тому для ефективної роботи і самореалізації важливо досліджувати приховану частину айсберга, тобто внутрішні, неусвідомлювані процеси. Звичайні тести тут не допоможуть. Тому Вам належить відправитися в подорож у власний внутрішній світ. Провідником у світ внутрішній, неусвідомлюваний являється Ваша рука. Просто дайте їй можливість малювати, а потім Ви зможете за допомогою певних показників зрозуміти свій малюнок і усвідомити неусвідомлюване.

Покладіть перед собою аркуш паперу. Тепер замисліться про контур, який визначає межі країни. Контур утворює силует країни.

На що схожий силует внутрішньої країни? Одні мандрівники вважають, що контур внутрішньої країни повинен нагадувати силует людини, інші – малюють символ серця, треті – обводять свою долоню, четверті, – зображують фантастичний контур...

Мудреці говорять, що розум тут не допоможе, що тільки серце і рука мандрівника знають силует його внутрішньої країни. Візьміть олівець і дайте можливість своїй руці намалювати замкнений контур країни. Чим наповнена країна, який у неї ландшафт? Щоб це побачити, необхідно розфарбувати внутрішній простір країни, обмежений контуром. Головне, не думати довго, а просто дати своїй руці можливість легко вибирати олівці і розфарбовувати карту країни... Ймовірно, там з'явиться особливий ландшафт: гори і долини, низовини і височини, річки, моря, озера, ліси, поляни, пустелі, болота...

Отже, карта внутрішньої країни готова. Для того, щоб «прочитати карту», потрібні умовні позначення. Зазвичай таблиця умовних позначень поміщається знизу або збоку карти. Або, якщо Ваша карта зайняла увесь лист, Ви можете помістити таблицю позначень на обороті листа.

Тепер Вам належить скласти таблицю умовних позначень. Для цього кожен колір, який Ви використали при розфарбовуванні карти, винесіть в таблицю умовних позначень у вигляді невеликого кольорового прямокутника. Якщо Ви використали червоний колір, в таблиці позначень з'явиться червоний прямокутник: якщо при розфарбовуванні карти Ви використали зелений колір, в таблиці з'явиться зелений прямокутник тощо.

Розташуйте кольорові прямокутники один під одним, як це зазвичай роблять картографи. Якщо Ви використали спеціальні значки для позначення річок, водойм, боліт, лісів, полів, гір, їх також необхідно представити в таблиці умовних позначень. Отже, частка всього того, що можна спостерігати на карті, у Вас з'явилася в таблиці умовних позначень.

Тепер необхідно присвоїти кожному кольоровому прямокутнику, кожному значку особливе значення. Оскільки ця карта внутрішньої країни, то і її ландшафт буде пов'язаний з Вашими внутрішніми процесами: думками, почуттями, бажаннями, станами. Можуть з'явитися поляни роздумів, ліс бажань, печери страхів, моря любові, річки мудрості, болота нерозуміння, піки досягнень тощо. Який внутрішній процес, почуття, думка, бажання означатиме кожен кольоровий прямокутник, – вирішувати тільки Вам. Це Ваша країна, це Ваша карта. Не варто довго думати, перше, що приходить в голову, може виявитися найправильнішим...

Отже, карта готова. Тепер по ній легко орієнтуватися, особливо якщо знати напрям.

розповідь Вам про те, до якого стану неусвідомлено прагне автор «Карти». Цей стан відноситиметься до певної групи потреб.

1. Енергія малюнка. Енергія малюнка – це особливе відчуття від малюнка; почуття, які викликає «Карта». На енергетику малюнка сильно впливає актуальний психоемоційний стан людини. Якщо власний малюнок викликав у Вас важке відчуття, це означає, що Ви в даний момент втомилися, надто багато працювали, і у Вас накопичилося немало внутрішніх протиріч. Що ж, в цьому випадку у Вас з'явився прекрасний привід і час, щоб розпочати з них розбиратися. Саме по собі малювання внутрішнього світу дозволяє звільнитися від великої частини внутрішньої напруги і гармонізувати власний стан.

2. Місце розташування «прапорця мети». Ліва частина символізує внутрішній світ людини; відображає його глибинні особистісні процеси. Інтроверсія. «Жіноча» частина. Символізує минуле, те, що людина вже має, на що може спиратися.

Центральна частина символізує актуальні для людини процеси. Про що вона думає, до чого прагне, що є для неї значимим. Сьогоднішня.

Права частина символізує майбутнє. «Чоловіча» частина. Соціальні процеси. Взаємовідносини в соціумі. Спрямованість в майбутнє. Екстраверсія.

По горизонталі. Верхня частина символізує ментальні процеси: думки, ідеї, фантазії, плани, спогади.

Центральна частина символізує емоційні процеси.

Нижня частина символізує сферу реальних дій. Реалізацію планів. Землю, ґрунт під ногами.

Якщо «прапорець мети» знаходиться у верхній частині «Карти», можна говорити про схильність автора малюнка до ментальних побудов. Якщо «прапорець мети» розташований у верхній правій частині «Карти», – перед Вами «генератор ідей», людина, спрямований в майбутнє. Їй неважко шукати і знаходити нові, нестандартні рішення. Прекрасні «реалізатори», в чийх «Картах» «прапорець мети» розташований в нижній частині. Зміщення «прапорця мети» в праву частину властиве людям, «орієнтованим в майбутнє», прагнучим до соціальних досягнень, інновацій. У тих, хто «зберігає традиції», пропонує методи роботи, що добре зарекомендували себе, – їх «прапорці мети» зміщені в ліву частину.

3. Розташування «прапорця мети» відносно центру «Карти». «Прапорець мети» може бути розташований в центрі «Карти». А може бути зміщений відносно центру вправо, вліво, вгору або вниз.

Якщо «прапорець мети» розташований в центрі «Карти», це означає, що образ мети є інтегруючим для особистості автора. Тобто досягнення цієї мети дозволить гармонізувати його стан, світовідчуття, знайти спокій і стабільність. З іншого боку, центральне положення «прапорця мети» вказує на здатність автора знаходити загальне в різних точках зору, координувати, балансувати, урівноважувати різноманітні процеси в команді.

Якщо «прапорець мети» розташований по центру у Вас, це означає, що в команді Ви будете не лише Лідером, але і координатором. Тому для Вас особливо важливо підтримувати в собі стан емоційної стабільності.

Усю «Карту» Ви можете умовно розділити на три рівні частини по вертикалі і три – по горизонталі. Кожна вертикаль і горизонталь має певне символічне значення. По вертикалі: (справедливо для «праворуких»). У «ліворуких» символічне значення визначається «дзеркально»).

Це завдання відноситься до «проективних тестів» і дозволяє досліджувати неусвідомлювані образи цілей, шлях їх досягнення, а також індивідуальні особливості людини.

4. Характер маршруту. Тепер область Ваших досліджень – маршрут від «прапорця входу» до «прапорця мети». Лінія маршруту і його характер розкажуть Вам про те, яким чином і за яким сценарієм людина схильна домагатися бажаного, йти до своєї мети.

Питання для аналізу шляху до мети. Через які території пролягає маршрут до мети? Наприклад, маршрут до мети пролягає спочатку через Гори Перешкод, потім через Долину Розчарувань, потім через Пустелю Пошуку, до Озера Надії на Вершину Успіху. Це означає, що на початку шляху автор схильний «малювати» собі перешкоди, обмеження (Гори Перешкод). Це приводить його до розчарування, він може втратити віру у свої сили (Долина Розчарувань). Але потім він «бере себе в руки» і починає шукати вихід з положення (Пустеля Пошуку). Завдяки цьому, у нього з'являється надія і енергія для досягнення мети (Озеро Надії). І за умови, що він віритиме в перемогу, він досягає мети (Вершина Успіху).

Аналіз маршруту дозволить Вам зрозуміти, чи схильні Ви неусвідомлено «придумувати», «малювати» перешкоди на шляху до досягнення мети. Найчастіше людина сама собі «знаходить» обмеження і пастки. Як говорив відомий сатирик: «Ми самі собі придумуємо труднощі, а потім мужньо їх долаємо». Якщо на маршруті немає явних «пасток» і «перешкод», це означає, що Ви не схильні «самі створювати собі труднощі». І в цьому випадку, розглядаючи свій маршрут, Ви просто побачите, як мінятиметься Ваш стан під час просування до мети. Маршрут прокладений «по прямій» або «петляє» по всій країні. Це спостереження дозволить Вам визначити стратегію руху до мети. Є люди, які йдуть прямо, не згортаючи, не відволікаючись. Пам'ятайте, у фільмі «Чародії» Івана учили проходити крізь стіну? Для цього було необхідно: бачити мету, вірити в себе. Обидві ці умови є у тих, чий шлях прокладений «по прямій». Правда, у таких людей є одна особливість: вони можуть бути «одержимі метою». З одного боку, це прекрасно. Але, з іншого боку, це може заважати їм бачити «маленькі чудеса повсякденності». Якщо шлях «петляє» по країні, це означає, що автор «Карті» – людина творча, яка легко захоплюється, допитлива. Їй хочеться скрізь побувати, все подивитися в країні. Це прекрасно. Але, якщо такій людині Ви доручите конкретне завдання, яке треба виконати за конкретною технологією, будьте готові до того, що вона все одно віднесеться до справи творчо (тобто відійде від технічного завдання). Чи є на маршруті території, на яких спостерігається «ходіння по колу»? Територія, по якій доводиться «ходити по колу», або є «каменем спотикання», невирішеною проблемою, або значимим для людини ресурсним станом. У завданнях, для вирішення яких потрібно завзятість, упертість, цілеспрямованість, – на перший план вийдуть люди з «прямими» маршрутами. При рішенні проблем, що вимагають пошуку, творчості, гри, конструктивної інтриги, роботи в умовах невизначеності, непередбачуваності подій – на перший план вийдуть люди з «непрямими» маршрутами.

5. Розташування «прапорця входу» і «прапорця виходу». «Прапорець входу» і «прапорець виходу» задають початок і кінець шляху. Вони можуть бути розташовані в п'яти основних комбінаціях.

1. *«Прапорець входу» і «прапорець виходу» співпадають (чи знаходяться в одній частині «Карті»).* Людина приходить до того, з чого розпочала, але на новому рівні, з новими знаннями. Символізує завершення циклу «спіралі життя» і перехід на наступний рівень. Людина уміє вчитися на власному досвіді, гармонійно доводить справи до кінця.

2. *«Прапорець входу» знаходиться в нижній частині, «прапорець виходу» – у верхній.* Людина схильна йти «від практики до теорії». Спочатку діє, пробує, потім осмислює. Дослідник, що йде емпіричним шляхом. «Людина справи».

3. *«Прапорець входу» знаходиться у верхній частині, «прапорець виходу» – в нижній.* Людина схильна йти «від теорії до практики». Вона уміє спочатку все обдумати, зважити, потім «перейти до справи».

4. *«Прапорець входу» знаходиться в лівій частині, «прапорець виходу» – в правій.* Перш ніж прийняти рішення, почати яку-небудь справу, людина може переживати, обмірковувати стратегію, тривожитися. Але, почавши рух, набуває почуття перспективи. Уміє використати минулі напрацювання команди в нових справах.

5. «Прапорець входу» знаходиться в правій частині, «прапорець виходу» – в лівій. Людина уміє тонко відчувати різні «нові віяння», має «нюх», «чуття» на щось вигідне і перспективне. Уміє «вбудовувати» інноваційне в традиційне.

6. **Урок подорожі.** Тут центром уваги стає продовження фрази: «Ця подорож навчила мене, передусім...». Висловлювання, яким Ви продовжили цю фразу, розповідь Вам про те, над чим в даний момент «працює» Ваш внутрішній світ, над чим Ви роздумуєте, які питання неусвідомлено вирішуєте, в якому напрямі розвивається. Як говорили мудреці: «Щоб потрапити в ціль, потрібно побачити її пронизаною». Кожна дія, рішення, подорож містить деякий урок. Якщо Вам вдасться «вчислити» його заздалегідь, то він і стане тією «пронизаною ціллю». Фактично, продовжуючи задану фразу, Ви знаходите сенс нинішнього життєвого уроку. Тому Ваш наступний крок може бути таким: переформулюйте продовження фрази так, щоб вийшов життєствердний девіз. Наприклад, «Ця подорож навчила мене, передусім, вірити у свої сили і досягати успіху». Девіз в цьому випадку може звучати так: «Вірячи у свої сили, доб'юся успіху!». Девіз треба крупно написати яскравим чорнилами і повісити в тому місці, куди найчастіше падає Ваш погляд. Це свого роду афірмація, самонавіювання, що налаштовує Вас на «робочу хвилю». Коли пройде деякий час, Ви змінитесь, і девіз втратить свою актуальність. Його можна замінити новим. Але спочатку повторити завдання «Карти внутрішньої країни». Те ж саме необхідно зробити кожному членові Вашої команди, якщо Ви працюєте в команді і Вас цікавить командна згурпованість і командна ефективність.

7. **Точка актуального стану.** Це саме останнє завдання «Карти внутрішньої країни». Точка актуального стану покаже, на якій території Ви знаходитесь зараз. Точка актуального стану розташовується до або після «прапорця мети». Якщо Ваша точка актуального стану знаходиться до «прапорця мети», це означає, що ваша енергія досягнення велика. Мета – як маяк, освітлює шлях і надає сили. Якщо точка актуального стану знаходиться після «прапорця мети», це означає, що автор «Карти» пережив радість досягнення, і зараз йому треба сформулювати нову мету. Іноді цей процес займає немало часу.

Отже, маючи «сім ключів», Ви зможете «прочитати» «Карту внутрішньої країни».

Після такої рефлексійної техніки, такої життєстверджуючої вправи на думку спадають рядки Лесі Українки з її вічної поезії «Contra spem spero!» (з латини – «Надеюсь вопреки надежде», «Без надії сподіваюсь») – «Буду жити! Геть думи сумні!» [5].

*Гетьте, думи, ви, хмари осінні!
То ж тепера весна золота!
Чи то так у жалю, в голосінні
Проминуть молодії літа?*

*Ні, я хочу крізь сльози сміятись,
Серед лиха співати пісні,
Без надії таки сподіватись,
Жити хочу! Геть думи сумні!*

*Я на вбогім сумнім перелозі
Буду сіять барвисті квітки,
Буду сіять квітки на морозі,
Буду лить на них сльози гіркі.*

*І від сліз тих гарячих розтане
Та кора льодовая, міцна,*

*Може, квіти зійдуть – і настане
Ще й для мене весела весна.*

*Я на гору круту крем'яную
Буду камінь важкий підіймать
І, несучи вагу ту страшную,
Буду пісню веселу співать.*

*В довгу, темную нічку невидну
Не стулю ні на хвильку очей,
Все шукатиму зірку провідну,
Ясну владарку темних ночей.*

*Так! я буду крізь сльози сміятись,
Серед лиха співати пісні,
Без надії таки сподіватись,
Буду жити! Геть думи сумні!*

Леся Українка. «Contra spem spero!» (1871-1913 pp.)

Вправа «Рефлексія ресурсу особистості»

Мета. Усвідомити і прийняти відповідальність за ресурс власної особистості.

Інструкція. У центрі сонця пропонується зобразити символічний автопортрет і на променях сонця написати якості, що притаманні вам і які допомагають долати складні життєві ситуації.

*В дитинстві ще... давно, давно
колись*

Я вибіг з хати в день майовий...

Шумів травою степ шовковий,

Сміявся день, пісні лились...

Весь Божий світ сміявся, радів...

Раділо сонце, ниви, луки...

І я не виніс щастя-муки,

І задзвеніли в серці звуки,

І розітнувся мій перший спів...

Олександр Олесь. «В дитинстві ще... давно, давно колись...» (1878–1944)

Вправа «Білі крила»

Якщо на роботі ви відчуваєте постійний тиск з боку начальника або загальну напругу всередині колективу, якщо дома не все гаразд зі стосунками, то поступово Ви можете відчути, що при думках про роботу (найчастіше, коли ви з ранку йдете на роботу) чи про іншу недобру, неприємну ситуацію у Вас з'являється легка нудота, головний біль, виникає скутість в тілі. Вам як ніби хочеться затиснутися в грудочку. Подібний стан може виникнути і при поході до лікаря або на іспиті.

Для того щоб позбутися цього стану, відчути легкість всередині себе і зняти м'язові затиски вам допоможе ця вправа.

Інструкція. Глибоко вдихніть і видихніть, розправте плечі, уявіть, що за спиною у вас великі білі крила. Відчуйте, як вас наповнює світло. Подумайте про те, що світ прекрасний, що ви його любите. Відчуйте легкість всередині себе!

Повторюйте цю вправу за необхідністю.



«Мистецтво є скоріше організація нашої поведінки на майбутнє, установка вперед, вимога, яка, можливо, ніколи й не буде здійснена, але яка змушує нас прагнути поверх нашого життя до того, що лежить за нею», – вважає великий, без перебільшення, Лев Віготський. І ми цілком згодні з ним.

Сподіваємось, що матеріали статті допоможуть вам стати більш успішними в житті, більш натхненними і щасливими, отже суспільство, що складається з благополучних людей стає кращим.

І все на світі треба пережити

*І все на світі треба пережити,
І кожен фініш – це, по суті, старт,
І наперед не треба ворожити,
І за минулим плакати не варт.
Тож веселітесь, людоньки, на людях,
Хай меле млин свою одвічну дерть.
Застряло серце, мов осколок в
грудях,
Нічого, все це вилікує смерть.*

*Хай буде все небачене побачено,
Хай буде все пробачене пробачено,
Хай буде вік прожито, як належить,
На жаль, від нас нічого не
залежить...*

*А треба жити. Якось треба жити.
Це зветься досвід, витримка і гарт.*

Ліна Костенко. «І все на світі треба пережити...» 1930 р. н.

*І наперед не треба ворожити,
І за минулим плакати не варт.*

*Отак як є. А може бути й гірше,
А може бути зовсім, зовсім зле.
А поки розум од біди не згірк ще, -
Не будь рабом і смійся як Рабле!*

*Тож веселітесь, людоньки, на людях,
Хай меле млин свою одвічну дерть.
Застряло серце, мов осколок в
грудях,
Нічого, все це вилікує смерть.*

*Хай буде все небачене побачено,
Хай буде все пробачене пробачено.
Єдине, що від нас іще залежить, -
Принаймні вік прожити як
належить.*



Ви перегорнули останню сторінку статті. Якщо стаття стане порадиником у вашій роботі, житті, а запропоновані методики будуть успішно використані на практиці, вважаємо своє завдання виконаним. Успіхів Вам і вдячність за проявлений інтерес!

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабушкин Г. Д. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Сиб. гос. акад. физ. культуры и спорта, 2004. – 83 с.
2. Василь Симоненко. Вибрані твори. / Василь Симоненко. Серія «Шістдесятники». К. : «Смолоскип», 2017. – 852 с.
3. Выготский Л. С. Психология искусства. М. : «Искусство», 1968. – 576 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Эффективная команда. Шаги к созданию. Руководство для тех, кто хочет создать свою команду. СПб. : Речь, 2003. – 128 с.
5. Леся Українка. Усі твори в одному томі / Леся Українка. К., Ірпінь : Перун, 2008. – 1375 с.
6. Олександр Олесь. Збірка поезій. Изд-во Центр навчальної літератури, 2020. – 154 с.
7. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб. : Питер, 2003. – 512 с.
8. Теліга Олена. Вибрані твори / Олена Теліга. К. : «Смолоскип», 2014. – 531 с.
9. Триста поезій: вибране / Ліна Костенко. К. : А-БА-БА-ГА-ЛА-МА-ГА, 2012. – 415 с.
10. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.
11. Фокин П. Е. Цветаева без глянца. СПб. : Амфора, 2008. – 710 с.