

САМОМЕНЕДЖМЕНТ: ДЕФІНІЦІЯ ТА ДІАГНОСТИКА

Сучасній людині важливо вміти організувати себе, тобто здійснювати *self-management*.

Дотепер сформувались такі основні погляди на самоменеджмент, як про: 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 [15]. Самоменеджментом також вважають здатність людини (зокрема керівником) організувати свою діяльність так, щоб чітко розпланувати свій робочий та вільний час [16]. Самоменеджментом називають і управління власними ресурсами, тобто вміння їх набувати, зберігати, розвивати та раціонально використовувати й бути успішною і самодостатньою людиною [15].

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 час та ефективно співпрацювати з колегами" [3: 8]. Джулія Моргенстерн [6], вважає, що "самоменеджмент є послідовним і цілеспрямованим використанням використаних 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".

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) [7].

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 [15].

На основі аналізу літературних джерел ми виділили основні напрями самоменеджменту та надали їм визначення.

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

2. *Стрес-менеджмент (самоорганізування у стресових ситуаціях)*. Автор напрямку – М. Фрезе [8]. Метою стрес-менеджменту є вміння особи попереджати або долати стресові ситуації завдяки власній психологічній компетентності.

3. *Тім-менеджмент (командний менеджмент)*. Автор напрямку – Г. Паркер [12]. Метою тім-менеджменту є вміння людини самостійно обирати "роль" у групі та ефективно її виконувати.

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

Ми вважаємо доцільним виділити ще такий напрям самоменеджменту, як *ресурс-менеджмент*. На нашу думку, *ресурс-менеджмент* – це самоорганізування особистих цінностей. Метою ресурс-менеджменту є вміння особи виявляти компетентність у саморозвитку.

Не зважаючи на те, що здатність людини до самоменеджменту розглядають як важливу характеристику успішної людини і традиційно визначають як компетенцію перспективних менеджерів та лідерів, ми вважаємо за необхідне звернути увагу на *проблему невизначеності самоменеджменту у структурі наукового знання*. Тому метою нашого дослідження було здійснити дефініцію самоменеджменту на теоретичному рівні та емпірично визначити його показники.

На наш погляд, сформульовану проблему можна висвітлити, якщо визначити координати самоменеджменту як напрямку, теорії, технології чи інструментарію у структурі наукового світогляду (табл. 1).

На основі аналізу характеристик самоменеджменту вважаємо, що самоменеджмент доцільно позиціонувати як *технологію оптимального самоорганізування особистості для досягнення значущих для неї цілей*. Виявом здатності до самоменеджменту бачимо психологічну компетентність людини у самоорганізуванні.

Доцільно на теоретичному рівні виявити особливості самоменеджменту у полі форм поведінки – волі та долаючої поведінки (зміст форм поведінки – [5; 13]) (табл. 2).

Результати порівняльного аналізу висвітлюють основну властивість самоменеджменту – вміння діяти успішно. Саме ця характеристика – вміння діяти успішно – разом з емпатією є складовою соціального інтелекту.

В емпіричному дослідженні взяли участь 115 особи 20 – 45 років (менеджери, медсестри, викладачі, вчителі, студенти, домогосподарки; з них 75 жінок та 40 чоловіків). У цілях дослідження був задіяний такий діагностичний інструментарій: методика "Активність – Оптимізм" Г. Нікіфорова, "Смисложиттєві орієнтації" Д. Леонтьєва, "Мотиваційна структура" В. Гербачевського, "Мотиваційні джерела" Дж. Барбуто та Р. Сколл, шкала інтелектуальної ефективності СМІЛ Л. Собчик, матриця "кваліфікація/бажання працювати" М. Ландсберг, "Аналіз власних обмежень" М. Вудкок та Д. Френсіс.

Емпіричні складові самоменеджменту було охарактеризовано п'ятьма факторами, які описували 55% взаємозв'язків емпірії досліджуваного феномена; α -Кронбаха становить 0,67. Дискримінантний аналіз виявив, що загальна Шкала загального рівня самоменеджменту характеризується нормальним розподілом та класифікує рівні самоменеджменту з коректністю у 100%. Наводимо оригінал Шкали СРС.

Шкала самооцінки рівня самоменеджменту.

Інструкція: уявіть, що Вам доручили виконати певне завдання. Як зазвичай ви ставитесь до процесу та результатів виконаного Вами завдання? Оцініть кожне твердження у балах від 0 до 10.

1. Сприймаю відведений на виконання завдання час як достатній для його виконання.
2. За визначений час встигаю повністю завершити завдання, над яким працював.
3. Результат виконання завдання є творчим.
4. Результат виконаного завдання сприймаю як корисний для себе.
5. Результати виконаного завдання можуть бути корисними для інших.
6. Сприймаю завдання як таке, що має сенс.
7. Сприймаю процес виконання завдання як цікавий.
8. Позитивно ставлюсь до себе у зв'язку з результатами виконаного завдання.
9. Результати виконаного завдання є перспективними.
10. Для виконання завдання вмію задіяти необхідні додаткові засоби.

Обрахування результатів: скласти суму балів за усіма десятима твердженнями.

Таблиця 1

Наукова структура феномена самоменеджменту

Напрями порівняння	Характеристики самоменеджменту
<i>Науковий напрям:</i> наявність групи теорій, об'єднаних спільною ідеєю (специфічний понятійний апарат, дотримання принципів певної парадигми, визначена методологія досліджень, можлива верифікація результатів дослідження) (Є. Сапогова, 2001) [11].	Самоменеджмент – наука про самокерування і самоорганізацію людини [15].
<i>Теорія:</i> узагальнення досвіду, суспільної практики, що відображає об'єктивні закономірності розвитку природи та суспільства (В. Шапарь, 2005) [13].	Самоменеджмент – робота людини над собою в рамках особистісного розвитку [15].
<i>Модель:</i> достовірний опис, пояснення та прогноз щодо об'єкта (економічний опис процесу, опис динаміки процесу, гнучкість структури, емпіричні факти патологічної відсутності або патологічного здійснення процесу) (В. Літман, 2001) [4].	Самоменеджмент – здатність людини організувати своєю діяльність так, щоб чітко розпланувати свій робочий та вільний час [6].
	Самоменеджмент є ключовою техніку, яка полягає в

<i>Технологія:</i> система взаємопов'язаних методик, спрямованих на розв'язання певного типу проблем та досягнення конкретного результату (теоретичні складові, корекційні складові, діагностичні складові) (В. Панок, 1999) [9].	умінні "ставити перед собою професійні цілі та досягати їх, організувати свою роботу, правильно використовувати час та ефективно співпрацювати з колегами (А. Бішоф, К. Бішоф) [3]. Самоменеджмент є послідовним і цілеспрямованим використанням випробуваних методів роботи у повсякденній практиці для того, щоб оптимально і з сенсом використовувати свій час (Дж Моргенстерн) [6].
<i>Інструментарій</i> (Психологічний словник, 2008) [10] або <i>техніка</i> (Р. В. Овчарова, 2001) [7]: структурований набір методик, за допомогою яких можлива діагностика та корекція проблеми певного типу.	Самоменеджмент є оволодінням методами ділової активності [15].
<i>Наукова метафора:</i> екстраполяція наукового пояснення процесу або явища у загальноживані поняття (Психологічний словник, 2008) [13].	Вміння бути успішним (<i>авт.</i>)

Таблиця 2

Особливості самоменеджменту порівняно з формами поведінки

Характеристики порівняння	Самоменеджмент	Воля	Копінг (долаюча поведінка)
Форма вияву	Мотиваційна характеристика	Форма поведінки	
Структурна складова	Внутрішньоорганізованої мотивації	Характеру	Поведінки
Характеристика процесу	Раціональність	Цілеспрямованість	Динамічність
Контекст поняття мети	Результат	Нагорода	Спокій
Контекст поняття сенсу	Критерій самоповаги	Зміст вчинків	Індикатор ресурсності людини
Критерій	Ефективне розв'язання завдання з урахуванням власного стилю роботи	Здатність до вибору	Подолання конфлікту
Дескриптор міжособистісних взаємин	Вміння успішно діяти	Здатність бути дисциплінованим	Готовність створювати проблеми або просити про допомогу

Ми пропонуємо *інтерпретацію* особливостей виконання людиною професійних завдань відповідно до певного рівня самоменеджменту.

Рівні самоменеджменту

Критичний рівень самоменеджменту – 0 – 56 балів – людина не вміє організувати свій час, зокрема, у вільний час доробляє справи по роботі, а особистого часу не виділяє зовсім. Має труднощі з ранжуванням необхідних та важливих завдань. Навколишні можуть вважати її невідповідальною, що стає причиною конфліктів з колегами. Разом з тим, людина може бути нестандартною у поведінці та запропонованих рішеннях. Працює *результативно*: у короткий термін виконує завдання, але лише у передбачених межах. Мотивована саме винагородою за досягнення результату. Необхідне навчання тайм- або тім-менеджменту.

Середній рівень самоменеджменту – 57 – 83 балів – людина має навички самоорганізування і вміє визначити пріоритети. Якісно виконує типові завдання. Разом з тим, особа не відрефлексувала свого індивідуального стилю діяльності, тому може швидко втомлюватись через надмірне навантаження. Людина відповідальна. Працює *ефективно*. Не є перфекціоністом щодо кінцевого результату діяльності. Вміє обмежувати свій інформаційний пошук вимогами конкретної мети діяльності. Співвідношення між напрацьованими результатами та витраченим часом на виконання завдання є найоптимальнішим. Мотивована можливістю визнання. Необхідне навчання ресурс- та стрес-менеджменту.

Високий рівень самоменеджменту – 84 – 95 балів – людина володіє навичками стратегічного планування, ініціативна й самостійна у прийнятті рішень. Водночас, може бути надто індивідуалістична, що ускладнює стосунки у групі. Працює *продуктивно*. Захоплюється виконанням завдання. Разом з тим, за визначений час встигає напрацювати декілька значущих варіантів виконання завдання. Мотивована можливістю виявити власні здібності у процесі роботи над завданням. Необхідне навчання імпресіон- та тім-менеджменту.

Псевдовисокий рівень самоменеджменту – 96 – 100 балів – людина творча, висловлює оригінальні думки. Виявляє як товариськість, так й індивідуалістичність. Коли її настрої може не співпадає з настроєм групи, стає дратівливою. Самооцінка завищена. Схильна переоцінювати власні здібності, тому невчасно виконує завдання, або недостатньо кваліфіковано. Працює *за нахненням*. Може добре виконати завдання, якщо емоційно позитивно оцінює керівника, проте уникає індивідуальних завдань. Мотивована можливістю отримати схвалення. Необхідне навчання ресурс- та тім-менеджменту.

Серед основних результатів дослідження заслуговують на увагу такі.

1. Самоменеджмент є технологією оптимального самоорганізування особистості для досягнення значущих для неї цілей.

2. Напрямами самоменеджменту є менеджмент часу, самоорганізування у стресових ситуаціях, менеджмент справляння враження на навколишніх, командний менеджмент, менеджмент психологічних ресурсів.

3. Доцільно продовжити аналіз самоменеджменту як складової соціального інтелекту.

Результати дослідження є цікавими для педагогічної психології, а також для спеціалістів у галузі управління й консультування, а також у педагогічній психології.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адаир Д. Искусство управлять людьми и самим собой / Д. Адаир. – М.: Эксмо, 2006.
2. Бендас Т.В. Гендерная психология / Тетяна Бендас. – СПб.: Питер, 2005. – 431с.
3. Бишоф А., Бишоф К. Самоменеджмент / Анита Бишоф, Клаус Бишоф. – М.: ОМЕГА-М, 2006. – 127 с.
4. Ирецкий А. Н. и др. Топологические критерии в скрининге теоретических моделей в психологии // Тезисы научно-практической конференции "Ананьевские чтения – 2001" / Под общ. ред. А.А. Крылова, В.А. Якунина. – СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2001. – С. 293-294.
5. Малкина-Пых И. Г. Терапия пищевого поведения / И.Г. Малкина-Пых. – М.: ЭКСМО, 2007. – 1040с.
6. Моргенстерн Дж. Тайм менеджмент. / Джулия Моргенстерн. – М.: "Деловая книга", 2001. – 264с.
7. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. – М.: ТЦ "Сфера", 2001.
8. Основатели эффективных компаний. Психологический анализ и практические рекомендации для предпринимателей / [под ред. М. Фрезе]. – Х., 2006. – 336 с.
9. Панок В. Соціальне проектування і прикладна психологія / В. Панок // Соціальна психологія. – №2. – 2003. – С.21 – 28.
10. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. Горностая, Т. Титаренко. – К., 2001. – 320.
11. Сапогова Е. Е. Психология развития человека / Е.Е.Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2001
12. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: практическое пособие / К. Фопель [пер. с нем.]. – М.: Генезис, 1999.
13. Шапарь В. Б. Словарь практического психолога / Виктор Шапарь. – М.: АСТ; Харьков, 2005. – 734с.
14. Штепа Е. С. Шкала самооценки уровня самоменеджмента // Тезисы XI междунар. конф. "Психология XXI века". –

СПб., 2008. – С. 343 – 345.

15. Самоменеджмент // [Дата відвідування: 16 березня 2009]. Доступно: <<http://hr-land.com>>. <<http://www.vorpsy.ru/034076.htm>>.

16. Self-management // [Дата відвідування: 2 ноября 2006]. Доступно: <<http://www.elitarium.ru>>.

Подано до редакції 16.09.09

РЕЗЮМЕ

У статті представлено авторську Шкалу самооцінки самоменеджменту. Обґрунтовано, що самоменеджмент є технологією оптимального самоорганізування особистості для досягнення значущих для неї цілей.

Ключові слова: самоменеджмент, самооцінка, Шкала самооцінки самоменеджменту, самоорганізування особистості.

O.S. Штепа

САМОМЕНЕДЖМЕНТ: ДЕФІНІЦІЯ И ДИАГНОСТИКА

РЕЗЮМЕ

Статья содержит обоснование самоменеджмента как технологии оптимальной самоорганизации личности для достижения значимых для нее целей. Представлена авторская шкала самооценки самоменеджмента.

Ключевые слова: самоменеджмент, самооценка, Шкала самооценки самоменеджмента, самоорганизация личности.

O.S. Shtepa

SELF-MANAGEMENT: DEFINITION AND DIAGNOSTICS

SUMMARY

The article substantiates self-management as a technology of optimum personal self-organization for achieving a personally essential goal. The author presents an original scale of self-evaluating the level of self-management.

Keywords: self-management, self-evaluation, the scale of self-evaluating the level of self-management, personal self-organization.
