

and assure consistent social growth of all social subjects. Qualitative levels of sociality (social literacy, social competence, social culture) as a result of social education were defined. Subjective issues of contemporary social education in Ukraine (the national-civic identification of all social subjects through democratic system of social education) were analyzed and objective changes of this process in terms of information society development (cyberspace, virtual social environment, balance of virtual and real sociality, harmonization of civic, European and global sociality etc.) were given a rationale. It was proven that increasing the quality of social education according to the social challenges will ensure a more rapid societal development of our country.

Key words: social education, sociality, influence of social education on societal development, societal development of Ukraine, social education in cyberspace, information society.

Стаття надійшла до редакції 22.02.2018 р.

Прийнято до друку 01.03.2018 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Харченко С. Я.

УДК 159.923.2

О. В. Сорока

ТЕХНОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ

Професійна діяльність фахівців соціальної сфери, особливо сьогодні, є досить напруженою, складною і перенасиченою стресовими ситуаціями. Нові вимоги, що пред'являються до роботи, не тільки дисциплінують особистість, а й ускладнюють виконання службових обов'язків, оскільки змушують постійно контролювати свої дії, слова й емоції. Все це негативно впливає на психоемоційний стан соціального працівника, виснажуючи його психічні сили, порушуючи гармонійне сприйняття світу.

Погоджуючись із науковцями [1; 8; 13; 14], ми переконані, що ефективність у професійному та особистісному житті майбутніх соціальних працівників залежить від самоменеджменту, оскільки людина, яка не вміє керувати собою, своїми діями, часом, навряд чи може розраховувати на позитивне сприйняття себе іншими. Соціальний працівник зможе працювати ефективніше, коли навчиться керувати собою і часом, раціонально використовуючи наявні ресурси, матиме активну життєву позицію, що визначатиме успіх його професійної діяльності, психологічне здоров'я і благополуччя.

Відзначимо, що загальні підходи до самоменеджменту представлені у роботах зарубіжних (Г. Архангельського, Дж. Моргенстерн, Л. Зайверта, Н. Кісельової, С. Кові, М. Реунової, Л. Шалагінової та

інших) і вітчизняних (К. Аветисян, Т. Довгої, Н. Калугіної, Н. Крукевич, А. Саkun, О. Штепи та інших) дослідників. Незважаючи на збільшення кількості праць, присвячених проблемі самоменеджменту, все ще відзначається недостатня розробленість з точки зору вивчення самоменеджменту як практичного інструменту організації часу майбутніх соціальних працівників.

Мета статті – розкрити зміст поняття «самоменеджмент», охарактеризувати технологічний аспект самоменеджменту.

Виходячи із вагомості означеного кола завдань, вважаємо за доцільне проаналізувати основні підходи до визначення «самоменеджменту» у науковій літературі. Науковці по-різному розуміють термін «самоменеджмент»:

- по-перше, це «ключова техніка», яка передбачає уміння «ставити перед собою професійну мету та досягати її, організувати свою роботу, правильно використовувати час та ефективно співпрацювати з колегами» [5, с. 8];
- по-друге, здатність людини організувати свою діяльність так, щоб чітко розпланувати робочий та вільний час [14];
- по-третє, послідовне і цілеспрямоване використання випробуваних методів роботи у повсякденній практиці для того, щоб оптимально і змістовно використовувати свій час [8];
- по-четверте, складний процес, що вимагає від людини великої сили волі, наполегливості та цілеспрямованості, це послідовне й цілеспрямоване використання ефективних методів самовдосконалення та особистісних ресурсів для досягнення життєвої мети [3].

У нашому розумінні самоменеджмент є комплексною системою, що передбачає наявність умінь використовувати практичні методи постановки цілей, планування часу, ухвалення рішень і контролю за виконанням поставлених завдань.

Доволі чітко визначила мету самоменеджменту Л. Шалагінова, зосередивши увагу на максимальному використанні часу і своїх можливостей; свідомому керуванню власною професійною діяльністю; подоланні зовнішніх обставин на роботі й в особистому житті [13, с. 10].

За описом і значенням самоменеджмент близький до понять «організація», «самоорганізація», «тектологія» (*tectologos* – учення про побудову організації). До проблематики особистісної тектології належать проблеми самопізнання, цілепокладання, планування та економії часу, гармонії життєдіяльності, управлінської культури, а також саморегуляції, самоконтролю, самоосвіти та здоров'язбереження, самоорганізації та самоуправління [4, с. 242–243].

У сучасних складних соціально-економічних умовах стає зрозумілим, що головне завдання соціального працівника – це не управління часом, а управління собою. Йдеться про самоменеджмент як досягнення необхідних результатів, пов'язаних з метою, намірами і відповідно, часом. Саме для цього соціальному працівникові доцільно

навчитися раціонально планувати, розподіляти й використовувати час. Окрім цього, варто враховувати той факт, що нераціональне використання часу породжує додаткові проблеми, вирішення яких вимагатиме додаткових енергетичних і часових витрат. Зокрема, негативними наслідками невміння планувати та раціонально використовувати свій час, дослідники називають «поспіх у вирішенні проблем; перенесення прийняття рішень на завтра; прагнення зробити все одразу; часті зриви встановлених термінів; високий рівень стресів; конфлікти та інциденти, пошук винуватців; відчуття марності життя; брак часу для роботи над іміджем тощо [9, с. 361–363].

У зв'язку з тим, що ми досліджуємо технологічний аспект самоменеджменту, спробуємо розібратися з термінологією. Так, технологія – це спосіб реалізації конкретного складного процесу шляхом розділення його на систему послідовних взаємопов'язаних процедур і операцій, які виконуються більш-менш однозначно і мають на меті досягнення високої ефективності. Під процедурою розуміють набір дій, за допомогою яких здійснюється той або інший головний процес (чи його окремих етап), що виражає суть конкретної технології, а операція – це безпосереднє практичне вирішення задачі в межах однієї процедури, тобто однорідна, логічно неподільна частина конкретного процесу [7, с. 33–38]. У тлумачному словнику української мови технологія визначається як сукупність знань, відомостей про послідовність окремих виробничих операцій у процесі виробництва чогось; начальний предмет, що викладає ці знання, відомості; сукупність способів обробки або переробки матеріалів, виготовлення виробів, проведення різних операцій тощо [12, с. 445]. У філософії технологія трактується як засіб досягнення визначеної мети, як процес перетворення будь-якої діяльності, а технологічність – як структурна розчленованість, упорядкованість, доцільна організованість будь-якого процесу соціальної діяльності на відміну від стихійних природних процесів. У процесуальному розумінні технологія відповідає на питання: «Як зробити (з чого і якими способами)?» [2].

Серед основних положень технологічного підходу І. Підласий називає такі: по-перше, технологія розробляється для певного педагогічного задуму, в її основі покладена відповідна теоретико-методологічна позиція автора; по-друге, технологічний ланцюг педагогічних дій будується відповідно до мети, що представлена у формі конкретного очікуваного результату; по-третє, педагогічна технологія будується на основі діяльнісного підходу з урахуванням принципів індивідуалізації та диференціації, оптимальної реалізації людських і матеріально-технічних можливостей; по-четверте, елементи педагогічної технології, з одного боку, повинні бути відтворюваними, з іншого – гарантувати досягнення запланованих результатів всіма учнями чи студентами; по-п'яте, органічна частина педагогічної технології – діагностичні процедури, що містять критерії, показники та інструментарій вимірювання результатів діяльності [10, с. 53].

Погоджуючись із А. Панфіловою [9, с. 361–362], вважаємо, що технологічний підхід до управління власним часом передбачає здійснення таких взаємопов'язаних етапів:

- 1) визначення цілей і завдань управління часом;
- 2) аналіз звичного використання часу;
- 3) класифікація факторів, що викликають непродуктивні витрати часу;
- 4) розробка шляхів і методів економії часу;
- 5) створення системи контролю за використанням часу і мінімізація його витрат;
- 6) проектування власної робочої поведінки на основі принципів економії і раціональності;
- 7) регулярне підведення підсумків та оцінка ефективності технології управління часом, що використовується в процесі професійної діяльності.

Описуючи технології оптимізації управління часом, Т. Титаренко виділяє чотири етапи індивідуальної та групової роботи щодо покращення управління життєвим часом. Так, перший етап передбачає поступове прийняття стихійного плину часу життя, життєвих несподіванок та готовність до гнучкого та оперативного реагування, не шукаючи обов'язкових причин того, що трапилося ззовні або всередині самого себе. Доволі серйозною перешкодою на шляху до більш оптимального управління часом є надмірна, гіпертрофована та поверхнева суб'єктивність, тому другий етап роботи полягає у спрямуванні уваги людини на її внутрішній потенціал. Третій етап передбачає усвідомлення типових психологічних захистів, їх змісту, відносної корисності та надмірності. Четвертий етап полягає у виробленні індивідуального стилю подолання перешкод, які періодично виникають на життєвому шляху (копінг) [11, с. 82–83].

Важливі кроки на шляху розробки поетапної моделі самоменеджменту зроблені І. Кміть [6]. Серед основних стратегій і правил самоменеджменту дослідниця виділила такі:

- 1) етап цілепокладання – розвиток умінь раціонального перерозподілу дій та планів у часі, готовність до розведення в просторово-часовому континуумі реальних та ідеальних цілей. Правило цілепокладання передбачає розрізнення двох видів цілей: реальну ціль – ту, яку, на думку людини, вона може, з більшою вірогідністю, досягнути в даних конкретних умовах, що безпосередньо витікає із структури завдання, та ідеальну ціль як широку, всеохоплюючу, що перевищує часові, реальні цілі. Саме від уміння розведення у часі, в реальному життєвому просторі цих двох видів цілей багато в чому залежить повноцінна адаптація та орієнтація людини в часто змінюваних умовах і потребах соціального середовища. Таким чином, виробляється важливе в житті вміння об'єктивно оцінювати ситуацію, побачити її не тільки в актуальній миттєвості, але й у розгорнутій часовій перспективі і знайти можливість постановки реальних цілей, успішне виконання яких наблизить у майбутньому до ідеальної;

2) етап встановлення часових пріоритетів: уміння планувати час відповідно до значення й важливості завдань, що передбачає вміння самостійно визначати первинні завдання, час і терміни їх виконання;

3) етап делегування повноважень – передача і перерозподіл завдань між іншими людьми. Одночасно з робочим завданням можуть делегуватися компетенції і відповідальність у спеціальній сфері, наприклад, функціональна відповідальність. Делегування завжди означає розподіл сфер відповідальності, саморозвантаження і виграш часу для виконання найважливіших завдань і координації термінів їх вирішення;

4) етап співвідношення часових витрат та остаточних результатів: аналіз завдань відповідно до їх частки в остаточному результаті, що виражається в умінні виділяти термінові завдання, а також визначати оптимальні терміни їх виконання. Для цього застосовують принцип італійського економіста В. Парето: якщо всі робочі функції розглядати з точки зору їх ефективності, то виявиться, що 80% кінцевих результатів досягається тільки за 20% витраченого часу, тоді як останні 20% «поглинають» 80% робочого часу. Принцип співвідношення часових затрат до результату (80:20), що неодноразово підтверджувався на практиці в різних сферах діяльності, передбачає необхідність приступати до вирішення спочатку «життєво важливих», а потім – «другорядних» завдань;

5) етап стратегії планування та «резервування» часу: уміння фіксувати терміни виконання завдань, перевірка узгодженості термінів із урахуванням необхідності.

Цікавим для нашого дослідження є розроблена А. Кір'яковою часова орієнтація особистості в сукупності з цінностями, яку в загальному вигляді можна представити у вигляді життєвого простору, що розширюється в часі і в якому особистість будує, набуває певної «траєкторії свого руху» згідно орієнтирів – цінностей зовнішнього світу і цінностей самопізнання, самооцінки, саморозвитку. Вибір життєвої мети і планів людина здійснює на основі пізнання обставин і самої себе, постійно оцінюючи, порівнюючи себе з іншими, повертаючись до минулого, сьогодення і орієнтуючись на майбутнє. Ціннісні орієнтації особистості забезпечують стрижень, загальну лінію, яка врівноважує її вчинки, поведінку і діяльність [5]. На думку дослідниці, цей процес не є одномоментним набуттям якості, він розтягнутий у часі, має свої етапи, послідовно співвідноситься із загальним зростанням і віковим розвитком, формуванням особистісних властивостей. Розглянемо їх детальніше. Так, 1 фаза – привласнення цінностей суспільства особистістю, забезпечує створення ціннісного «образу світу». На цій основі відбувається формування ціннісного ставлення до явищ навколишньої дійсності, становлення і розвиток ціннісних орієнтацій особистості у всіх сферах її життєдіяльності.

2 фаза – перетворення особистості на основі присвоєння цінностей. Це такий період у розвитку процесу орієнтації, коли особистість зосереджує увагу на собі, відбувається самопізнання, самооцінка, формується образ «Я». На цій стадії в процесі розвитку ціннісного

ставлення до світу вплітається самопізнання, процес набуває якісно нових характеристик – переоцінки цінностей, їх диференціації, стабілізації.

3 фаза – це прогнозування і цілепокладання. На цій стадії відбувається узгодження, систематизація та вибудовування ієрархії власної шкали цінностей, системи ціннісних орієнтацій особистості. Поглиблення ціннісного ставлення до навколишньої дійсності і процес орієнтації набувають нової характеристики – просторово-часова тривимірність, ціннісні орієнтації і самосвідомість спрямовуються в майбутнє – формується життєва перспектива [5].

Спираючись на етапи самоменеджменту, розроблені Л. Зайвертом, ми представили власне бачення технології самоменеджменту (табл. 1), що може бути схарактеризована як поетапний алгоритм самоорганізації з відповідним комплексом методик, що допоможуть ефективно використовувати власний час майбутнім соціальним працівникам.

Таблиця 1

Технологія самоменеджменту

Етапи	Методи, прийоми	Результат, що досягається (виграш в часі за рахунок...)
1. Постановка цілей	Визначення мети, ситуаційний аналіз, формулювання мети	Формування мотивації, усунення слабких сторін, розпізнавання переваг, концентрація зусиль на головному – термінах і найближчих справах, фіксація найголовнішого
2. Планування	Стратегічне і оперативне планування, планування дня, метод «Альпи», система Франкліна, «пряме» і «зворотне» планування, ведення «щоденника часу»	Підготовка до реалізації мети, оптимальний розподіл і планування часу, скорочення термінів виконання
3. Ухвалення рішень	Розстановка пріоритетів, принцип Парето, АВС аналіз, принцип Ейзенхауера, делегування повноважень	Ефективна організація праці, першочергове вирішення життєво важливих проблем, впорядкування справ за їх важливістю і терміновістю
4. Реалізація й організація	Розпорядок дня, графік продуктивності, денний робочий план	Застосування прийомів самоменеджменту («з'їдання слона», «швейцарський сир», «з'їжте жабу»), концентрація на важливих справах, використання піку продуктивності, врахування періодичних коливань часу, розробка індивідуального робочого стилю
5. Контроль	Контроль процесу роботи, контроль досягнення поставлених цілей, врахування досягнутих результатів, підсумків минулого дня (самоконтроль)	Забезпечення запланованих результатів, позитивний вплив на перебіг життя

Реалізація представленої поетапної технології самоменеджменту допоможе навчитися майбутнім соціальним працівникам не тільки управляти часом, а управляти своїм життям – собою, оточенням, умовами, обставинами, грошима тощо. Ми переконані, що це дасть змогу суттєво підвищити ефективність роботи – як за рахунок «інвентаризації» робочого часу, так і за рахунок планування самої роботи. Окрім цього це допоможе зрозуміти, що є важливим для досягнення поставлених цілей; досягнути їх швидше; будувати чіткий і ясний план і графік роботи; підвищити результативність рішень; скоротити «зłodіїв часу», почувати себе впевнено і комфортно.

Список використаної літератури

- 1. Бишоф А.** Самоменеджмент / А. Бишоф, К. Бишов. – М. : ОМЕГА-М, 2006. – 128 с.
- 2. Бондар В.** Дидактика : підручник для студентів вищих пед. навч. закл. / В. Бондар. – К. : Либідь, 2005. – 264 с.
- 3. Довга Т. Я.** Компетентність особистості в часі як засіб формування професійного іміджу [Електронний ресурс] / Т. Я. Довга. – Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILEA=&2_S21STR=vpm_2010_7_26
- 4. Життєва** компетентність особистості: від теорії до практики: [наук.-метод. посібник] / наук. ред. І. Г. Єрмаков. – Запоріжжя : Центріон, 2005. – 640 с.
- 5. Кирьякова А. В.** Ориентация личности в мире ценностей / А. В. Кирьякова // Международный психолого-педагогический журнал «Magister». – 1998. – № 4. – С. 37–50.
- 6. Кміть І. В.** Часова компетентність у професійній діяльності медичних сестер / І. В. Кміть // Психологічні перспективи. – 2010. – № 15. – С. 93–103.
- 7. Ляудис В. Я.** Проблемы и задачи психологии компьютерного обучения / В. Я. Ляудис // Психологические проблемы создания и использования ЭВМ. – М. : МГУ, 1985. – С. 33–38.
- 8. Моргенстерн Дж.** Тайм менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Дж. Моргенстерн. – М. : ООО Деловая книга, 2006. – 256 с.
- 9. Панфилова А. П.** Имидж делового человека: учебное пособие / А. П. Панфилова. – СПб. : ИВЭСЭП, Знание, 2007. – 490 с.
- 10. Подласый И. П.** Педагогика / И. П. Подласый. – М. : Просвещение: ВЛАДОС, 1996. – 432 с.
- 11. Титаренко Т. М.** Сучасна психологія особистості / Тетяна Михайлівна Титаренко. – К. : Психологічний інструментарій, 2009. – 232 с.
- 12. Тлумачний** словник сучасної української мови : близько 50000 сл. / уклад. І. М. Забіяка. – К. : Арій, 2007. – 512 с.
- 13. Шалагинова Л. В.** Самоменеджмент. Практическое руководство / Л. В. Шалагинова. – СПб. : БХВ-Петербург, 2012. – 272 с.
- 14. Штепа О.** Структура та формування функції самоменеджменту / О. Штепа // Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2008. – Т. 15 (Ч. 2). – С. 430–436.

Сорока О. В. Технологічний аспект самоменеджменту

У статті проаналізовано різні наукові підходи до визначення самоменеджменту – як ключової техніки; здатності розподіляти свій час; використання практичних «часових» методів. Представлене власне розуміння самоменеджменту як комплексної системи, що передбачає наявність умінь використовувати практичні методи постановки цілей, планування часу, ухвалення рішень і контролю за виконанням поставлених завдань. Проаналізовано технологічний підхід до управління власним часом, що передбачає здійснення взаємопов'язаних етапів. Охарактеризовано поетапну модель самоменеджменту з виокремленням стратегій і правил. Увага зосереджена на часовій орієнтації особистості, пов'язаної з цінностями, представленої у вигляді життєвого простору. Розкрито зміст етапів самоменеджменту як комплексу методик, що допоможуть ефективно використовувати власний час майбутнім соціальним працівникам.

Ключові слова: самоменеджмент, етапи самоменеджменту, тайм-менеджмент, майбутні соціальні працівники.

Сорока О. В. Технологический аспект самоменеджмента

В статье проанализированы различные научные подходы к определению самоменеджмента – как ключевой техники; способности распределять свое время; использования практических «часовых» методов. Представлено собственное понимание самоменеджмента как комплексной системы, предусматривающей наличие умений использовать практические методы постановки целей, планирования времени, принятия решений и контроля за выполнением поставленных задач. Проанализирован технологический подход к управлению собственным временем, предусматривающий осуществление взаимосвязанных этапов. Охарактеризована поэтапная модель самоменеджмента с выделением стратегий и правил. Внимание сосредоточено на временной ориентации личности, связанной с ценностями, представленной в виде жизненного пространства. Раскрыто содержание этапов самоменеджмента как комплекса методик, которые помогут эффективно использовать собственное время будущим социальным работникам.

Ключевые слова: самоменеджмент, этапы самоменеджмента, тайм-менеджмент, будущие социальные работники.

Soroka O. Technological Aspect of Self-Management

It is analyzed in the article various scientific approaches to the definition of self-management – as a key technology. It is the ability to distribute your time. It is the use of practical “time” methods. The actual understanding of self-management as a complex system, which implies the ability to use practical methods of setting goals, planning time, decision-making and control over the implementation of the tasks. It is presented the technological

approach to managing its own time. It is focused on the implementation of interrelated stages. It is characterized the phased model of self-management with a distinction of strategies and rules. This model consists of phases of goal setting, setting of time priorities, delegation of authority, time and time balance ratio, planning strategy, and time reservation. The attention is focused on the temporal orientation of the personality. This orientation is associated with the values represented in the form of a living space consisting of phases (the appropriation of the values of society by a person, the transformation of personality on the basis of the attribution of values, forecasting and goal-setting). It is revealed the content of the stages of self-management (goal setting, planning, decision-making, implementation and organization, control) as a set of techniques (Alpine method, Franklin system, Pareto principle, ABC analysis, Eisenhower principle). They will help future social workers to use their own time effectively.

Key words: self-management, stages of self-management, time management, future social workers.

Стаття надійшла до редакції 21.02.2018 р.

Прийнято до друку 01.03.2018 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Поліщук В. А.

УДК 159.922.76-056.49

В. І. Степаненко

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ТРАКТУВАННЯ СУТНОСТІ І ЗМІСТУ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ НА БАЗІ ГІПЕРЗДІБНОСТЕЙ

Девіантна поведінка на базі гіперздібностей визначається як тип відхильної поведінки, який супроводжується девіаціями у повсякденному житті при особливій обдарованості, таланті, геніальності в інших сферах діяльності людини [5, с. 24; 15, с. 39].

Однак спостерігаються певна розмитість наукових підходів у трактуванні сутності, змісту, частоти прояву цього типу девіантної поведінки. Низка дискусійних положень з означеної проблеми, їх різновекторність та важливість уточнення обумовили актуальність теми дослідження.

Отже, метою статті є аналіз поглядів науковців щодо сутності, змісту й частоти прояву девіантної поведінки на базі гіперздібностей у дітей шкільного віку.

Здібності – це індивідуально-психологічні особливості особистості, які виступають умовою успішного виконання тієї чи іншої продуктивної діяльності [14, с. 144].