

УДК159.923.2

ЗДАТНІСТЬ ДО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ – ЯК ОДНА КЛЮЧОВИХ ЯКОСТЕЙ СУЧАСНОГО ПРАЦІВНИКА

Бугрім Ольга, здобувач вищої освіти групи Бт 4 /1
Миколаївський національний аграрний університет
Науковий керівник к.п.н., доцент Веліховська А.Б.

У своїй статті автор приділяє увагу питанням саморозвитку особистості та розглядає засоби самовдосконалення. Також ставить перед собою завдання навчання людей працювати над собою, покладаючи на власні бажання та волю

In his article, the author pays attention to issues of self-development of the individual and considers the means of self-improvement. It also sets itself the task of teaching people to work for themselves, putting their own desires and will

Вдосконалення – це рух, а рух – це життя. Вдосконалення – це боротьба із самим собою. Якщо ми постійно вдосконалюємось, то значить, що весь час піднімаємося вгору. Якщо ж зупинимось, то можемо вмиць скотитись до самого низу.

Кожна людина у своєму житті підпорядковується великій меті, і про одну з них ми з вами поговоримо, а саме, про самовдосконалення. Такі особистості ніколи не стоять на місці в плані духовного, морального і фізичного росту. Вони з кожним днем чого-небудь навчаються, дізнаються про нове та вдосконалюються.

Зараз серед молоді тенденція до саморозвитку дуже модна, і, на мою думку, це надзвичайно круто. Багато підлітків повністю залежні від трендів, і їх уподобання також. Тому хай хоч це стимулює їх до пізнання себе та навколишнього світу. Але постає питання: що потрібно робити і для чого потрібне те «самовдосконалення»?

Людина, яка розвинута розумово і духовно, завжди буде на крок попереду інертних. Метою статті є ознайомлення з поняттям вдосконалення та засобами вдосконалення себе. Не важливо чи підкорите ви Говерлу, чи навчитесь грати на гітарі - ваше бажання та стимул навчитися чомусь уже є самовдосконаленням. Кожному з нас потрібно працювати над собою і прагнути більшого, адже без цього не можна стати успішним.

Завданням статті є навчити людей працювати над собою, розвивати себе цілком самостійно, покладаючи тільки на власні сили. Одним із напрямків вдосконалення себе є з розумінням реагувати на критику у свою адресу.

Хворобливе ставлення до критики – одна з найчастіших проблем у відносинах людей. На землі немає жодної людини, який коли-небудь не помилявся. Ісус говорив: «Той з вас, хто без гріха, нехай першим кине в неї камінь».

Все свідоме життя ми набуваємо досвіду. Озираючись назад, людина розуміє, що помилявся і не один раз. Власний гіркий досвід швидко забувається, але ось «смітинка в чужому оці» явно видно. Ми перестали спілкуватися по душах, а наші розмови містять прихований підтекст: «Я краще і крутіше тебе! Тому ти повинен ... ». Критика, докори, засудження сильно позначаються на нашому здоров'ї і б'ють по самооцінці. Ми відчуваємо постійне нездужання, занепад сил і відсутність радості в житті. Навколо ходять нещасні люди, які не знають що таке справжня радість.

Успішні люди розуміють, що їм є ще багато чому навчитися, і вони знають, як відкритися іншим, хто зможе вказати їм шлях – у всіх аспектах життя. Якщо ви з великою повагою почнете ставитися до критики, ваші відносини зміняться в кращу сторону і збільшиться продуктивність[1].

Розглянемо формулу реакції на критику. Перша складова її – розкриваємо суть питання. Категорично не можна нападати на співрозмовника з питаннями-докорами. Чи не принижуйте, що не критикуйте, не ображайте співрозмовника. Ваше завдання заспокоїтися і налаштуватися на конструктивну розмову. Розслабтеся і посміхайтесь. Внутрішній і зовнішній вигляд говорять: «Я не хочу конфлікту».

Доброчливість і спокій вже на самому початку розмови, здатні загасити пожежу всередині співрозмовника.

Крок перший. Розберіться, що ж сталося такого, що викликало критику на Вашу адресу. Не кожна людина вміє конструктивно подавати свою критику, так допоможіть йому. Для цього потрібно уважно слухати співрозмовника, заглядаючи в рот. Слухаємо і задаємо питання для розуміння суті справи. Чи застосовуєте питання у вигляді повторення сказаних фраз. Наприклад: «Ви зараз сказали, що ...», «Мені стало зрозуміло, що ...» і тощо. Також використовуйте уточнюючі питання: «Скажіть, будь ласка, чи правильно я зрозумів (ла)?» «Могли б Ви ще раз повторити, то, що тільки що сказали?».

Ставте розкривають питання: «Чи могли б Ви докладніше розповісти про ...». «Уточніть, будь ласка, суть Вами сказаного ...».

Важливо зрозуміти, які емоції і почуття переживає співрозмовник. «Як я бачу, Ви засмучені ...», «Ви так схвильовані ... чи можу я Вам чимось допомогти?».

Крок другий. Це зрозуміти, що хоче співрозмовник саме від Вас? Ставте запитання на кшталт: «Ви хочете, щоб я був (ла) більш уважним (ою)?», «Ви хочете, щоб я не спілкувався (лась) з колегами на абстрактні теми в робочий час?». Комбінуйте питання.

Крок третій. Завдання дізнатися, як співрозмовник до Вас відноситься: «Ви думаєте, що я Вас обманюю?», «Ви думаєте, що я Вас ігнорую?».

Нагадую, внутрішнє спокійний стан – запорука успішної комунікації зі співрозмовником.

Друга складова конструктивного прийняття критики – це активне слухання. Чи не перебивайте, що не доповнюйте і не складайте історії для виправдання. Слухайте і спостерігайте. Дихайте. «Вдих - любов. Видих - подяка». Якщо буде потрібно, формулюйте питання.

Третя складова. Рішення проблеми і вихід із ситуації. В процесі спілкування, може з'ясуватися, що Ви помилилися. Прийміть це і подякуйте співрозмовника за допомогу в цьому усвідомленні. Якщо Ви чуєте, що співрозмовник говорить справа, подумайте, може, варто прислухатися до порад. Пам'ятайте, що рішення приймає тільки Ви. Тому, якщо Вам щось не підходить або не влаштовує, не панікуйте, дихайте, слухайте і спостерігайте за тим, що відбувається. Ви не зобов'язані дотримуватися установкам співрозмовника!

Ще в процесі розмови може з'ясується, що співрозмовник налаштований доброзичливо. А якщо ніхто не критикує, розмова закінчена[2].

З метою виявлення ставлення людей до критики і похвали в ситуаціях ділового спілкування, специфіки сприйняття молодими людьми оціночних висловлювань в рамках заняття з культури мовлення ми провели анкетування з даної тематики. Всі питання стосувалися офіційних комунікативних ситуацій. Було опитано 90 людей, які повинні були давати розгорнуті письмові відповіді на вісім запитань анкети. Але незважаючи на можливість вільного вираження думок з цього приводу, більшість відповідей були достатньо стереотипними.

В цілому хотілося б відзначити, що опитані найчастіше відповідали, виходячи не з реального стану справ, а з того, як «повинно бути», як «вчили» відповідати, видавали бажане за дійсне. Так, на питання «В офіційних ситуаціях вас більше хвалять або критикують? Справедливо чи ні» більшість респондентів (66%) відповіли «більше хвалять», причому однотипними були обґрунтування відповідей: «так як я намагаюся», «показую себе з кращого боку» та ін. По всій видимості, причиною таких відповідей є стереотипом виховання наших молодих людей, вчорашніх школярів, вони уявляють собі «Правильне», соціально схвалювані поведінку саме таким. Тільки 18% випробовуваних вказали на однакову кількість критики і похвали на свою адресу, 9% зазначили більше критики з боку оточуючих, а 7% респондентів вагалися з відповіддю, висловили невпевненість, сумніви в об'єктивності своєї відповіді, пояснивши це тим, що погане (критика) більше запам'ятовується. Ми вважаємо, що друга і остання категорія опитаних були більш щирими і об'єктивними до себе, а на інших роблять помітний вплив або традиції виховання, або завищена або занижена самооцінка.

Ще більш яскраво ставлення до критики, що відображає традиції української культури, українського менталітету, що виражає тенденції виховання в пострадянському просторі, проявляється у відповідях на друге питання: «Як ви ставитеся до критики на вашу адресу», справа в тому, що 65% опитаних заявили про позитивне ставлення до критичних висловлюються даним на свою адресу, обґрунтовуючи власну позицію явно «завченими» фразами: «то допомагає змінюватися в кращий бік, вдосконалюватися», «прислухаюся, намагаюся зробити висновки і виправитися», «то змушує

працювати над собою ». Все сказане неоспоримо, але тут наші люди не враховують емоційний фактор, а адже психологи одностайно стверджують, що більшість людей сприймає критику дуже болісно. І це підтверджують інші 25% опитаних, які відносяться до критики негативно, навіть якщо вона справедлива. Це, як правило, більш правдиві відповіді: «Критика неприємна, як будь-якій нормальній людині». До речі, в усній неформальній бесіді майже всі з цим погоджуються. На нашу думку, дана категорія людей схильна до глибокої саморефлексії, можливо, більш чутлива, менш схильна до конформізму і не завжди слідує, що склалася в суспільстві стереотипам. Однак цим типам особистостей можна порекомендувати працювати над собою, над більш конструктивним ставленням до критики.

Незначна частина (10%) ігнорує критику (відповіді типу: «Якщо я в чомусь впевнений, то буду стояти до кінця»), дану категорію ми б віднесли до самовпевненим молодим людям. Хоча, можливо, подібна позиція є всього лише захисна реакція. У будь-якому випадку подібна стратегія поведінки є не завжди ефективною. Стільки ж учасників опитування (10%) вказали на неоднозначне сприйняття критики: «Все залежить від ситуації, від особистості того, хто критикує». Тут ми вже бачимо більш вдумливе ставлення до проблеми, принаймні присутній установки на зміну мовної поведінки в залежності від ситуації.

Наступне запитання стосувалося співвідношення похвали і критики в оціночних висловлюваннях пах студентів. 40% респондентів віддають перевагу похвалі, компліменту, хоча деякі відзначають, що намагаються хвалити, але чому то виходить більше критики (по всій видимості, це пов'язано з недостатністю самоконтролю в реальних комунікативних ситуаціях). 30% респондентів відзначають в своїй промові більше критичних висловлювань, 20% опитаних вибирають стратегію критики або похвали в залежності від конкретної ситуації, 10% не замислювалися і не аналізували свою промову з цієї точки зору або взагалі поставили прочерк.

Як ми бачимо, критична налаштованість учасників нашого анкетування достатньо велика, що пов'язано з деякими особливостями української комунікативної поведінки, засвоєними випробуваними з дитинства. Фахівці виділяють такі риси, як оцінність, безкомпромісність, прагнення до регулювання поведінки інших, дискусійність (українським людям подобається сперечатися, з'ясовувати стосунки). «Ми любимо висловлювати свої оцінки з приводу різних подій, явищ, предметів. При цьому оцінку ми нерідко висловлюємо відкрито, без пом'якшення, категорично». Ось ця пряmlinійність призводить до переважання у української людини критичних висловлювань, що підтверджують результати анкетування.

Активно отримуйте більше критики. Ніхто не стає краще без практики, і це ж стосується прийняття критики. Ви повинні тренуватися самі і тренувати інших обмінюватися думками. Для цього почніть самі просити фідбек.

Люди повинні знати, чого ви шукаєте. Чим точніше ви будете, тим простіше іншим буде висловити негативні відгуки, оскільки вони не будуть переживати, що зачеплять ваші почуття.

Наприклад, ви можете попросити колегу послухати ваш виступ і простежити за тим, щоб ви не використали слова-паразити на кшталт «ну», «як би», «типу». Або зловити начальника в коридорі і запитати: «Підкріплював я ідеї ефективними фактами, або просто навантажував команду зайвою інформацією?»

Просіть колегу давати чесні коментарі, а не просто говорити вам компліменти. Можете сказати щось на кшталт «навіть якщо ти думаєш, що я не хочу цього чути, все одно скажи», щоб налаштувати його на щирі і сповнені сенсу відповіді.

Якщо ви будете регулярно просити давати чесні коментарі з приводу вашої роботи, ви будете тренувати відкритість і почуття подяки[3].

У кожному з нас закладений механізм самовдосконалення і, якщо ми не запусимо цей механізм, або не будемо використовувати, то він швидко заржавіє і людина просто почне деградувати. Отже, використовуючи ці навички, ви зможете адекватно реагувати на критику, що змінить ваше життя і кар'єру в кращу сторону. Ви станете людиною, яка ніколи не перестає вчитися і розвиватися.

Крім того, ви зміните життя інших людей. Кожен раз, коли ви реагуєте на критику вдячністю і цікавістю, ваш співрозмовник буде відповідати тим же. Кожен раз, коли ви розповідаєте колезі про зроблене прогресі, він буде вірити в вас сильніше. Це також стосується і особистого життя - коли ви будете дякувати друзів за їх чесні коментарі, вони будуть посміхатися; коли ви продемонструєте чоловікові / дружині, що розумієте, чого він / вона просить, він / вона буде виражати велику любов і повагу. Кожна розмова в будь-яких відносинах перетвориться у взаємний обмін знаннями та досвідом.

Перестаньте бути непереможним людиною, яка не визнає свою неправоту. Вам в будь-якому випадку є чому повчитися. Люди, які регулярно навчаються, швидше домагаються успіху. Крім того, їх подорож стає більш приємним і корисним.

Наступного разу, коли ви турбуватиметеся, почувши негативний коментар в свою адресу, пам'ятайте, що саме так ви досягнете найважливіших цілей в житті. Критика – це дар, який змінює життя, якщо ви знаєте, що з нею робити[4].

Список використаних джерел

1. Каразия Н.А. Лингвопрагматическое исследование конфликтного дискурса / Н.А. Каразия // – Кишинев: Вестник КРАУНЦ, Гуманитарные науки. №2 – 2006. – С. 72.

2. Психологія трудових відносин [Електронний ресурс] : метод. реком. з вивчення та виконання контрольних робіт для здобувачів вищої освіти освітньої спеціальності 204 - "Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва" освітнього ступеня "Магістр" денної та заочної форм навчання / уклад. А. Б. Веліховська. - Електрон. текст. дані. - Миколаїв : МНАУ, 2019. - 52 с.

[URL:http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/6024](http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/6024) (дата звернення 26.02.2020).

3. Курепін В.М. Психолого-педагогічні методи формування креативного мислення в майбутніх інженерів-педагогів, уклад. В.М. Курепін, В.С. Іваненко // Осінні наукові читання : матеріали XXIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, секція № 10. Педагогічні науки, м. Тернопіль, 27 листопада 2019 р. - Тернопіль : ГО «Наука та освіта без кордонів», 2019.

[URL:http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/6416](http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/6416) (дата звернення 26.02.2020).

4. Мкртчян С.В. Речевая тактика критического высказывания в аспекте оценки эффективности делового общения/ Мкртчян С. В/ –Н: Вестник НГУ. Сер. Филология. Вып.2. – 2009.– С.68.