

*Войтович С.В.,
Івано-Франківський інститут менеджменту
Тернопільський національний економічний університет*

УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЙНИМИ ПРОЦЕСАМИ ЯК СКЛАДОВА САМОМЕНЕДЖМЕНТУ

Емоції та почуття – це переживання людини, які супроводжують її поведінку, характеризують ставлення до всього, що її оточує, до своєї особистості.

Роль емоцій у формуванні особистості та її поведінкових проявах, а також підходи до управління емоціями з метою спрямування їх у конструктивне русло досліджували такі науковці як Ф. Тікальські, С. Уоллес, Ю.А. Цагареллі, Л.Р. Фахрутдінова, Л.Я. Дорфман, К. Ізард, І. Шульц, О.В. Алексєєв, Л. Зайверт і інші.

Управління емоціями є важливою складовою самоменеджменту, який визначається як послідовне і цілеспрямоване використання випробуваних методів роботи у повсякденній практиці для того, щоб оптимально і з сенсом використовувати свій час [1]. Різноманітні прояви емоційного життя людини прийнято ділити на афекти, власне емоції, почуття, настрої і стрес.

Афект - це найсильніша емоційна реакція, що повністю захоплює психіку людини та визначає єдину реакцію на ситуацію в цілому [2, с. 28]. (частіше за все і ця

реакція, і впливають подразники усвідомлюються недостатньо, що є однією з причин практичної некерованості цим станом).

Емоції, на відміну від афектів, – більш тривалий стан. На думку В.К.Віллонаса, емоції – це специфічна здатність суб'єкта оцінювати ставлення своє до тих чи інших обставин [3]. До основних емоцій відносять радість, подив, сум, злість (яка включає цілу гаму почуттів, таких як роздратованість, образа, лютя), відраза, презирство, страх, провина, сором, інтерес. Позитивні емоції виникають, коли результат певних дій або вчинків співпадає або ж перевищує очікуваний, і, навпаки, розбіжність реального і бажаного результату приводить до появи негативних емоцій.

Емоційний стан передається словами, способом побудови фрази, характером інтонації, тембром голосу, мімікою, жестами. Якщо людині не вдається висловити свої емоції, то вона відчуває почуття невдоволеності.

Почуття – ще більш стійкий психічний стан. Вони мають чітко виражений предметний характер, адже людина не може переживати почуття взагалі, а тільки до кого-небудь або чого-небудь.

Настрій – найбільш тривалий емоційний стан, який визначає поведінку людини. Психологи з'ясували, що з таких чинників як кваліфікація керівника, витрати його часу та сил і ставлення до роботи, найбільше позначається на ефективності діяльності позитивний настрій.

Таким чином, управління своїми емоціями, почуттями і настроєм є запорукою ефективного управління своєю діяльністю, а також дієвим засобом у боротьбі зі стресом. Стрес-менеджмент – це етап розвитку особистості бізнесмена, керівника, який дає на емоціональному рівні бути готовим і справлятися з різними видами стресових ситуацій. За визначенням М.Фрезе, це вміння особи попереджати або долати стресові ситуації завдяки власній психологічній компетентності [4].

Управління емоційними процесами передбачає тренування власної психіки, розкриття її резервів і розвиток, удосконалення психічних процесів (пам'яті, уваги, уяви), виховання в собі дисципліни розуму і почуттів. Менеджер повинен володіти навичками:

- створення гармонійних ділових та особистісних взаємин;
- підтримки та відновлення своїх фізичних та духовних сил;
- збереження трудової активності навіть в екстремальних ситуаціях;
- здійснення самоаналізу, самооцінки і конструктивної самокритики;
- креативного мислення і нестандартних підходів до вирішення завдань;
- відокремлення суттєвого від другорядного;
- позитивного мислення.

Таким чином, вміння управляти власними емоціями сприятиме організації діяльності менеджера таким чином, щоби максимально повно використовувати власний потенціал за для досягнення як цілей компанії, так і цілей особистого розвитку.

Література:

1. *Моргенстерн Дж. Тайм-менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Дж. Моргенстерн; пер. с англ. Д. Букова. – М.: ООО «Издательство «Добрая книга», 2010. – 256 с.*
2. *Первушина О. Н. Общая психология : методические указания Электронный ресурс. / О. Н. Первушина. Новосибирск : Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. – 53 с.*

СЕКЦИЯ 8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ИННОВАЦИОННОГО
РАЗВИТИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1976. – 143 с.

4. Основатели эффективных компаний. Психологический анализ и практические рекомендации для предпринимателей / [под ред. М. Фрезе]. – Х., 2006. – 336 с.

Науковий керівник: викладач Козин Л.В.