

Психологическая газета «ψ-новости»

Сентябрь 2014

Выпуск № 35



Как я представляю себе работу менеджера по управлению персоналом?

Что такое профессия "Управление персоналом"? Что должен делать управленец? И нужна ли эта профессия вообще? Управление персоналом. Если разобрать это понятие, то получим следующее. Управление - это, прежде всего наука, наука, в которую входит процесс планирования, распределения, оценки и реализации каким-либо лицом определённых действий. Получается, что служба "Управление персоналом" - это вид какой-либо деятельности под руководством обученного человека. Эта деятельность включает в себя такие функции, как руководство людьми, направление людей на достижение целей фирмы, умение использовать таланты этих людей и правильно их распределять и др.

Имея на моём этапе развития скудный запас знаний о данной профессии, я не могу дать точное определение. Я считаю, что управленец должен многое делать для своего коллектива, но перед тем, как что-то для него сделать, нужно его набрать. Собрать правильный коллектив - это приоритетная задача для управленца. Во время приёма на работу он должен оценить того человека, который стремится к нему попасть. Оценивать необходимо по следующим критериям:

- Нужен ли нам этот человек?
- Что он сможет сделать для нашей фирмы?
- Достаточно у него знаний или опыта?
- Сможет ли он работать в коллективе?
- Будет ли он приносить доход? и др.

После того, как коллектив будет подобран, необходимо его сплотить. Управленец должен уметь направлять своих людей, он должен пробуждать у них интерес к работе. Мотивация может быть разной, начиная от зарплаты и заканчивая продвижением по карьерной лестнице. Определённо, у управленца достаточно и бумажной работы. Например, составление расписания, разработка программ повышения квалификации, переаттестация сотрудников и многое другое.

Уже исходя из перечисленного, можно сказать, что такая профессия, как "Управление персоналом" определённо нужна. Ведь работа управленца сосредоточена на создании комфортных условий работы сотрудников, управленец как бы играет вспомогательную роль, направляя своих людей. Его можно было бы сравнить с кукловодом. Что-то общее действительно есть, но управленец по большей части направляет, чем руководит. Тогда для него больше подходит роль капитана судна. И чтобы направить свой корабль в нужную сторону и поддерживать его на плаву, нужно грамотно руководить своей командой. Всем добра!

Эссе-размышление
Говорова Валерия, УП-14.

Новые лица УП

В сентябре ЛГТУ открыл свои двери для новых первокурсников. С приходом в университет у ребят началась новая жизнь, полная ярких красок и впечатлений. Наша газета решила провести небольшое интервью, состоящее из четырех вопросов, для будущих специалистов в области «Управления персоналом».

Вопросы были следующими:

Почему Вы выбрали направление «Управление персоналом»?

Как Вы себе представляете профессию менеджера по управлению персоналом?

Ваши первые впечатления от первого дня?

Кем Вы видите себя после окончания вуза?

Отвечая на первый вопрос, большинство опрошенных, выделили востребованность и перспективность профессии HR-менеджера. Почти все первокурсники считают, что в будущем у них будет престижная и интересная профессия, стабильный заработок. «Данная специальность привлекла меня своим содержанием. То есть она не только престижна, но и интересна. Управление персоналом связано буквально со всеми сферами жизни» - первокурсник Андрей Карпов.

60% опрошенных уже представляют себе, кто такой менеджер по управлению персоналом и за что он отвечает. Многие заметили, что их будущая профессия достаточно сложна, так как придется работать с разными людьми. Все без исключения считают, что HR-менеджер – важное звено в любом предприятии. Поэтому новоиспеченные студенты хотят развить организаторские и лидерские качества.

Рассказывая о первом дне в университете, первокурсники отметили праздничную атмосферу на торжественной линейке, дружелюбность старшекурсников и куратора. Всем без исключения понравилась экскурсия по корпусам и достопримечательностям ЛГТУ. Описывая первый учебный день, опрошенные сразу сравнили методику обучения в школах и университете. Многим перемены показались хорошими. Только 40% посетовали на длительность занятий. Все первокурсники выделили профессионализм преподавателей.

«Первое сентября, первый курс, новые лица, будто снова идешь в первый класс, и волнение зашкаливает, но всё проходит с первых же минут знакомства, потому что студенты ЛГТУ создали незабываемую атмосферу, они пели, танцевали, говорили слова напутствия. Всё прошло весело и замечательно. Куратор группы провел экскурсию по институту и подробно рассказал о каждом уголке этого учебного заведения. После такого праздника здесь действительно приятно учиться! В первый учебный день ты действительно ощущаешь, каково это учиться в университете, это одновременно сложно и интересно» - Екатерина Мосейчук.

Говоря о своих планах после окончания ВУЗа, все опрошенные первокурсники заявили, что намерены работать в крупных фирмах и компаниях. Стоит заметить, что

около 80% респондентов намерены пойти работать по избранной специальности: «После окончания ЛГТУ хочется видеть себя человеком, который не просто так держит в руках диплом, но и знает где и как применить свои знания. Быть более смелой и открытой, желательно с работой, которая будет нравиться» - Валерия Говорова.

В заключении хотелось бы пожелать первокурсникам нашей кафедры успехов и удачи. Впереди у них адаптационный период, который они наверняка пройдут ровно и без проблем, ведь рядом наши преподаватели.

Александр Карпов, УП-13-2

Этот список законов успеха составил знаменитый психолог Ренди Гейдж.



- 1. Закон пустоты.** Если вам нужны новые ботинки, выбросите старые. Если вам нужна новая одежда, почистите ваш шкаф. Вы должны по доброй воле расстаться с вашими стереотипами.
- 2. Закон циркуляции.** Будьте готовы отпустить что-то, чем вы владеете, чтобы получить что-то, что вы желаете.
- 3. Закон воображения.** Сначала вы должны увидеть процветание в вашем воображении. Сделайте описание своего идеального дня и не показывайте его никому, кроме того, кому доверяете. Храните это описание где-нибудь под рукой, и в свободное время перечитывайте его.
- 4. Закон творчества.** Человек может достигнуть процветания посредством энергии своего мышления, интуиции и воображения.
- 5. Закон воздаяния и получения.** Если вы отдадите что-то, то это возвращается в десятикратном размере. Когда вы получаете блага, очень важно делиться им с окружающими. Если у вас - дар, и вы не используете его, то оскорбляете вашу Божественную сущность. Чтобы с должной почтительностью относиться к своим способностям, вы должны радоваться дарам и разделять их с другими. Если вы делаете это, вы привлекаете еще больше благ в свою жизнь.
- 6. Закон десятины.** Вселенная всегда возьмет свою десятину. Это просто закон благодар-

ности источника поддержки - 10% от всего, что вы имеете. Вы никогда не знаете, как ваша десятая вернется к вам. Деньги - обычное явление. Но она также может прийти в виде примирения с кем-то, с новыми дружескими отношениями, в виде выздоровления и т.д.

7. Закон всепрощения. Если вы не можете прощать людей, вы не можете принимать свое богатство. Если ваша душа заполнена ненавистью, любовь не может найти в ней себе места. Вы должны избавиться от негативных чувств, которые пожирают вас и не дают вам покоя.

Нуриева Лейла, ПХ-11.

Стресс заразен?

Поведение окружающих порой заставляет нас непроизвольно «синхронизироваться» с ними. Если мы видим зевающего человека, нам тоже хочется зевнуть. Теперь психологи обнаружили: стресс действует так же. Чем нам это грозит и можно ли защититься от чужого стресса?

Нервная атмосфера вокруг способна вывести нас из равновесия. Причем чем сильнее мы привязаны к человеку, тем легче мы проникаемся его переживаниями. Исследователи Лейпцигского и Дрезденского университетов провели эксперимент*. Они отобрали около 400 человек, объединив их в пары. При этом в одних случаях партнерами были друзья и близкие, в других – незнакомцы.

Одного из партнеров в ходе эксперимента подвергали сильному стрессу. Например, он должен был выступить с презентацией для собеседования на работу, и его должны были оценить несколько строгих экзаменаторов. Другой при этом мог лишь наблюдать за происходящим со стороны – на экране телевизора или через тонированное стекло.

Как и следовало ожидать, реакция наблюдателя была более сильной, если партнер мог видеть его через стекло. 40% испытывали такой же стресс, как и выступающий, если их связывали близкие отношения. В случаях, когда участники не были знакомы, стресс ощутили лишь 10% наблюдателей. Иными словами, наша естественная способность к эмпатии может сыграть с нами злую шутку: проникнувшись деструктивными переживаниями другого, мы сами оказываемся не в состоянии им противостоять.

Что же делать? Нужно ли жертвовать близостью с другими ради гарантий собственного спокойствия? Психолог, специалист по эмоциональной устойчивости Эндрю Шатт (Andrew Shatte) уверен: хотя наша связь с другими делает нас уязвимыми к их негативным эмоциям, она также дает нам возможность влиять на них. Он предлагает несколько способов развернуть ситуацию в конструктивное русло:

1. Обращайте внимание не на страхи, а на чувство близости между вами. Ощущение того, что любую трудность можно пережить вместе, придает сил.
2. Работайте со своими переживаниями.

Осознав свое личное отношение к проблеме, вы станете менее зависимы от настроения окружающих.

3. Тренируйте эмоциональную устойчивость.

Практикуйте ежедневные сеансы медитации, занимайтесь спортом, отмечайте позитивные моменты в повседневной жизни.

Денежкина Дарья, ПХ-11.

<http://www.psychologies.ru/>

Эксперимент Милгрэма полвека спустя



Полвека назад Стэнли Милгрэм провел легендарный эксперимент, показавший, как легко обычные люди, повинаясь приказу, совершают ужасные вещи. А недавно обнаруженные архивные материалы указывают, чем эта готовность мотивирована: всего лишь верой в то, что жестокость служит благой цели.

ПРОФЕССИЯ: ПАЛАЧ

В 1961 году в Иерусалиме судили Адольфа Эйхмана, непосредственного руководителя массового уничтожения евреев в нацистской Германии. Процесс был важен не только тем, что преступника настигло заслуженное возмездие, но и огромным влиянием, которое он оказал на развитие современных представлений о социальном поведении человека. Самое сильное впечатление на наблюдавших за ходом суда произвела линия защиты, выбранная Эйхманом, который упирал на то, что, управляя конвейером смерти, он всего лишь делал свою работу, выполнял приказ и требования законов. И это очень похоже на правду: подсудимый вовсе не производил впечатления чудовища, садиста, маниакального антисемита или патологической личности. Он был невероятно, ужасно нормален.

Суду над Эйхманом и детальному разбору психологических и социальных механизмов, заставляющих нормальных людей совершать ужасные злодеяния, посвящена ставшая классикой моральной философии книга Ханны Арендт, освещавшей процесс для журнала The New Yorker, «Банальность зла. Эйхман в Иерусалиме» (Европа, 2008).

«ОПЫТ ДОЛЖЕН БЫТЬ ДОВЕДЕН ДО КОНЦА»

Другое, не менее знаменитое исследование банальности зла провел йельский психолог Стэнли Милгрэм (Stanley Milgram), доказавший экспериментально:

действительно, самые обычные люди, как правило, настолько склонны к подчинению фигуре, наделенной властью, что, «всего лишь» выполняя приказ, способны на крайнюю жестокость в отношении других людей, к которым не питают ни злобы, ни ненависти*. «Эксперимент о повиновении», больше известный просто как «эксперимент Милгрэма», был затеян через несколько месяцев после начала суда над Эйхманом и под его влиянием, а первая работа о его результатах вышла в 1963 году.

Эксперимент был устроен так. Участникам его представили как исследование влияния боли на память. В опыте участвовали экспериментатор, испытуемый («учитель») и актер, игравший роль другого испытуемого («ученика»). Заявлялось, что «ученик» должен заучивать пары слов из длинного списка, а «учитель» — проверять его память и наказывать за каждую ошибку все более сильным электрическим разрядом. Перед началом действия «учитель» получал демонстрационный удар напряжением 45 В. Его также заверяли, что удары током не причинят здоровью «ученика» серьезного вреда. Потом «учитель» уходил в другую комнату, начинал давать «ученику» задачи и при каждой ошибке нажимал на кнопку, якобы дающую удар током (на самом деле актер, игравший «ученика», только делал вид, что получает удары). Начав с 45 В, «учитель» с каждой новой ошибкой должен был увеличивать напряжение на 15 В вплоть до 450 В.

Если «учитель» колебался, прежде чем дать очередной «разряд», экспериментатор заверял его, что берет на себя полную ответственность за происходящее, и говорил: «Продолжайте, пожалуйста. Опыт должен быть доведен до конца. Вы должны это сделать, у вас нет выбора». При этом, однако, он никак не угрожал сомневающемуся «учителю», в том числе не угрожал и лишением вознаграждения за участие в эксперименте (\$4).

В первой версии эксперимента помещение, в котором находился «ученик», было изолировано, и «учитель» не мог его слышать. Только когда сила «удара» достигала 300 вольт (до этого момента дошли все 40 испытуемых, и ни один не остановился раньше!), актер-«ученик» начинал биться о стену, и вот это «учитель» слышал. Вскоре «ученик» затихал и переставал отвечать на вопросы.

До самого конца дошли 26 человек. Они, повинаясь приказу, продолжали нажимать кнопку, даже когда «напряжение» достигло 450 В. На шкале их «прибора» значения от 375 до 420 В были помечены надписью «Опасно: сильнейший шок», а отметки 435 и 450 В — просто знаком «XXX».

Разумеется, эксперимент много раз повторяли, проверяли и перепроверяли, слегка варьируя условия (гендерный состав участников, степень давления со стороны экспериментатора, поведение актера-«ученика»). В одной из версий, в частности, когда сила «удара» достигала 150 В, «ученик» начинал жаловаться на сердце и просил прекратить, и «учитель» его слышал. После этого 7 человек из 40 отказались увеличивать «напряжение» далее 150-вольтной отметки, однако до конца — до 450 В — дошли, как ни странно, те же 26 из 40.

45 ЛЕТ СПУСТЯ

Влияние эксперимента Милгрэма на профессиональное сообщество было столь велико, что теперь разработаны этические кодексы, делающие его полную реконструкцию невозможной.

Но в 2008 году Джерри Бергер (Jerry Burger) из Университета Санта-Клары в США все же воспроизвел эксперимент Милгрэма**, модифицировав его условия с учетом существующих ограничений. В опытах Бергера «напряжение» увеличивалось только до 150 вольт (хотя на шкале «прибора» разметка шла до тех же 450 В), после чего эксперимент прерывался. На этапе отбора участников отсеяли: во-первых, тех, кто знал об эксперименте Милгрэма, во-вторых, эмоционально нестабильных людей. Каждому из тестируемых минимум трижды повторили, что он может прервать опыт на любой его стадии, при этом вознаграждение (\$50) возвращать не придется. Сила демонстрационного (реального) удара током, который получали испытуемые перед началом эксперимента, составляла 15 В.

Как выяснилось, за 25 лет изменилось немного: из 40 испытуемых 28 (то есть 70%) были готовы продолжать увеличивать напряжение и после того, как «ученик», якобы получив 150-вольтный удар, жаловался на сердце.

ВО ИМЯ ВЫСОКОЙ ЦЕЛИ

А теперь, благодаря архивным материалам***, которые проанализировали социальные психологи из четырех университетов Австралии, Шотландии и США, обнаружилось, что и в первоначальном эксперименте все на самом деле обстояло еще хуже, чем мы привыкли думать.

Дело в том, что из чтения работ, которые публиковал сам Милгрэм, создается впечатление, будто подчиняться приказам участникам эксперимента было тяжело и неприятно, а то и вовсе мучительно. «Я видел, как в лабораторию вошел солидный бизнесмен, улыбающийся и уверенный в себе. За 20 минут он был доведен до нервного срыва. Он дрожал, заикался, постоянно дергал мочку уха и заламывал руки. Один раз он ударил себя кулаком по лбу и пробормотал: «О боже, давайте прекратим это». Тем не менее он продолжал реагировать на каждое слово экспериментатора и безоговорочно ему повиновался», – писал он.

Но изучение записей об обратной связи, которую давали испытуемые после того, как эксперимент завершался и им раскрывали глаза, объясняя истинную суть случившегося, говорит о другом. В архивах Йельского университета такие справки имеются относительно впечатлений 659 из 800 добровольцев, участвовавших в разнообразных «дублях» эксперимента. Большинство этих людей – обычных, нормальных людей, не садистов или маньяков – не выказало никаких признаков угрызений совести. Наоборот, они сообщали, что рады были помочь науке.

Самое время в очередной раз задать себе вопрос: «А как бы поступил я?»

Есть с пользой: восемь простых правил

Удержаться от фразы: «Ешь быстрее, мы опаздываем!» порой не в силах ни одна, даже самая совершенная мать. Ровно, как и остановиться, чтобы не произнести другое, не менее сакральное: «И чтобы тарелка была чистой!» В чем опасность такого подхода?

Когда речь заходит о том, что и как мы едим, мы редко используем слова «культура питания». А ведь раньше в этом не было ничего необычного: за красиво



сервированный стол, в центре которого непременно стояла супница, садилась вся семья... Мы почти растеряли эти привычки, но имеет смысл начать вновь уделять им внимание. Почему? Дело в том, что сегодня ситуация с питанием осложнена появлением продукции с различными добавками синтетического происхождения. И для того чтобы избежать пищевых «болезней цивилизации», необходимо учить

детей правильно питаться с раннего детства. Ученые из Гарвардского университета утверждают, что после 6 лет последствия нерационального и недостаточного питания уже нельзя скорректировать только благодаря сбалансированному рациону*. То есть мало того, что задача родителей – приучить ребенка есть полезную пищу, надо еще успеть сделать это до школы! С другой стороны, надо понимать, что строжайшие запреты и желание полностью ограничить детей от вредных, но привлекательных лакомств могут спровоцировать обратный эффект. Поэтому старайтесь найти золотую середину и хотя бы изредка позволяйте детям пробовать что-то из категории «вредных продуктов», не превращая их (вольно или невольно) в запретный плод.

1. НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ ЕГО ДОЕДАТЬ

Ни в коем случае нельзя настаивать на том, чтобы ребенок «подчищал» тарелку – против своей воли доедал все, что вы ему положили.

2. НЕ РАЗРЕШАЙТЕ ЕМУ ПЕРЕКУСЫВАТЬ НА БЕГУ

Каждый прием пищи должен быть своего рода ритуалом: сервированный стол, красивая посуда, достаточное количество времени, чтобы ребенок успел все прожевать в своем собственном темпе.

3. ЗАБОТЬТЕСЬ О ТОМ, ЧТОБЫ ОН ЕЛ МЕНЬШЕ «ХИМИИ»

Постарайтесь если не исключить, то, по крайней мере, уменьшить количество леденцов, конфет, жвачки и прочих химических сладостей. Это становится особенно сложно, когда ребенок начинает



социализироваться, ходить в сад или школу. Тем не менее, если он с детства будет есть и любить фрукты и ягоды, вам удастся сохранить их в рационе или предложить здоровую альтернативу: натуральный мармелад, шоколад.

4. ОГРАДИТЕ ИХ ОТ ВРЕДНЫХ ЖИРОВ

Не кормите детей колбасами, сосисками, фастфудом и прочими продуктами, содержащими трансжиры – искусственно синтезированное масло типа маргарина и других продуктов, способных долго храниться, не окисляясь и не теряя твердую форму даже при комнатной температуре. То же касается чипсов и магазинных сухариков с химическими вкусами.

5. СКАЖИТЕ «НЕТ» ГАЗИРОВКЕ

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок привык пить воду и натуральные соки. Тогда вам будет проще ограничить (или исключить совсем) химическую газировку.

6. НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ ПИЩУ В НАГРАДУ ИЛИ НАКАЗАНИЕ

«Будешь хорошо себя вести – куплю тебе конфету» – в корне неверное утверждение, которое опасно тем, что в будущем может перерасти в такие пищевые проблемы, как нервная анорексия или булимия. Наказывать едой – «Не съешь первое, не получишь мороженое» – нельзя по той же причине.

7. НЕ ДОСАЛИВАЙТЕ И НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ САХАР В БЛЮДА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ИХ ЕЛ

Соль и сахар в больших количествах содержатся в продуктах питания: просто посмотрите на упаковку продуктов, которые вы готовите. И удивитесь.

8. БУДЬТЕ ЕДИНОДУШНЫ

Убедите придерживаться этих правил остальных членов семьи: принцип семейных ценностей очень важен в формировании культуры и правильных пищевых привычек с детства.

Денежкина Дарья, ПХ-11.
<http://www.psychologies.ru/>

Дорогие читатели!

Ежемесячная психологическая газета «Ψ НОВОСТИ» - это газета для тех, кому интересны проблемы психологии, кто стремится познать себя и разобраться в окружающих.

«Ψ НОВОСТИ» - это газета, которая откроет перед вами безграничные просторы интереснейшей информации. Мы постараемся сделать ваше времяпрепровождение в компании с нашей газетой увлекательным и запоминающимся!

Психологическая газета «Ψ НОВОСТИ»

Гл. редактор – Чиликин А.Н

Зам. гл. редактора – Мактамкулова Г.А.

Редакционная коллегия: Нуриева Л.Т., Денежкина Д.В., Говорова В. А.

Редактор-оформитель – Нуриева Л.Т.

Со всеми пожеланиями, предложениями и замечаниями обращаться:

5 корпус, 4 этаж, кафедра психологии