

## Критерії ефективного самоменеджменту

**Марія Нікуліна**

здобувачка освітньої програми «Готельно-ресторанна справа»,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: NikulinaMO@krok.edu.ua

**Ганна Пазєєва**

кандидат економічних наук,  
доцент кафедри управлінських технологій,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: PazeevaA@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0002-6557-6890

**Актуальність дослідження.** Вивчення стандартів ефективного самоменеджменту є актуальним для сучасного світу, оскільки суспільство стикається зі все більшою кількістю інформації, стресовими ситуаціями та необхідністю постійного розвитку. Активний темп життя, зміни в технологіях і конкуренція в різних областях вимагають від людини високого рівня організаторських і управлінських навичок.

**Об'єктом дослідження** є самоменеджмент як система стратегій, навичок та підходів, спрямованих на раціональне та ефективне використання часу та ресурсів для досягнення особистих та професійних цілей.

**Предметом дослідження** є концептуальні, психологічні та практичні аспекти самоменеджменту як системи.

**Метою дослідження** є розуміння концепції самоменеджменту виявлення основних факторів впливу та оцінка цінності самоменеджменту як інструменту управління

Для досягнення мети дослідження в роботі поставлено та вирішено наступні **завдання:**

- Проведення аналізу наукових праць, статей книг, що присвячені аспектам самоменеджменту
- Визначити фактори що мають вплив на самоменеджмент та визначити їх ефективність
- Проаналізувати успішні випадки самоменеджменту

**Інформаційна база досліджень.** Дослідження базується на матеріалах, опублікованих у підручниках, наукових статтях, анкетах та веб-сайтах. Разом ці елементи дозволяють нам поглянути на ситуацію з іншої точки зору та допомагають об'єктивно оцінити концепцію мотивації та її загальну функцію. За основу було взято роботи Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар, В. В. Гобела, О. П. Подра, Г. В. Коваль. Львів

**Методологія дослідження.** У роботі використовуються аналітичні та комплексні методи, методи аналізу та виокремлення основної думки.

**Етапи та результати дослідження.** Першим етапом дослідження буде визначення поняття самоменеджмент, аналіз психологічного впливу. Також до першого етапу варто віднести розгляд основних джерел та детальне вивчення їх

вмісту.

Другим етапом визначено обробку отриманих даних та їх детальний аналіз задля отримання об'єктивної інформації по темі. Визначення критеріїв, що є ключовими для ефективного самоменеджменту та виділення факторів впливу його на працю та загальний успіх.

На наступному етапі проводиться комплексний аналіз отриманих даних, зібраних на попередніх етапах. Основна мета - систематизувати та організувати отриману інформацію для подальшого використання. Етап є ключовим для формування концептуальної моделі ефективного самоменеджменту та створення підґрунтя для подальшого аналізу результатів дослідження.

Четвертий етап є етапом проведення дослідження з метою детального заглиблення в тему організації самоменеджменту. Визначення та відокремлення факторів впливу самоменеджменту та подальших його витоків.

Заключним етапом є виділення висновків та рекомендацій що можна застосувати відносно самоменеджменту, а також визначення факторів що впливають на реалізацію самоменеджменту у житті.

Отже, для створення програм ефективного самоменеджменту та подальшого їх застосування в ефективній роботі управління, рекомендується прибїгти до заходів самоменеджменту, тайм-менеджменту та макро і мікро-контролю. Основним ресурсом в понятті самоменеджмент виступає найважливіший з існуючих – час, саме тому детальне вивчення поняття самоменеджмент, має значний вплив на ефективність праці.

**Ключові слова:** самоменеджмент, організація, менеджмент.

### **Список використаних джерел**

1. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Підписано до друку 14.06.2021 р – 280 с
2. Методичні вказівки для студ. вищ. навч. закл. Друкується за рішенням кафедри —Економіка праці та менеджмент, протокол № 9 від «25» березня 2016 р – 37 с