

Самоменеджмент: як чинник здорового способу життя

Софія Венгеринович

здобувачка ОП «Підприємництво,
торгівля та біржова діяльність»,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: Venhrynsi@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 самоменеджменту є важливим і перспективним напрямком, оскільки воно вирішує актуальні проблеми, пов'язані з психічним та фізичним здоров'ям, а також сприяє підвищенню якості життя в умовах сучасного суспільства.

Об'єктом дослідження є сам процес самоменеджменту, його методи, стратегії та вплив на фізичне та психічне здоров'я людини.

Предметом дослідження є конкретні аспекти самоменеджменту, які впливають на здоров'я та сприяють здоровому способу життя.

Метою дослідження є ретельний аналіз та вивчення питань, пов'язаних із самоменеджментом як ключовим елементом менеджменту в сучасному суспільстві.

Для досягнення мети дослідження в роботі ставилися такі завдання:

- Визначити роль самоменеджменту в умовах економічної кризи ;
- Вивчити практичні аспекти самоменеджменту;
- Провести аналіз сучасного уявлення про менеджмент .

Питанням самоменеджменту: як чинника здорового способу життя займалися такі вітчизняні науковці: О.В. Сахно, А.В. Денисова [2], В. Нетепчук [1], О.Г.Ратушняк [2] та інші.

Анотація. Нині менеджмент став одним з найважливіших атрибутів людського життя. Менеджмент у широкому змісті – це керування організаціями будь-якої форми в умовах ринку та відповідного цивільного демократичного суспільства. Виділення із широкої галузі менеджменту, як науки і мистецтва керування, теми самоменеджменту є особливо актуальним [1].

Самоменеджмент - це один з підрозділів менеджменту (як і стратегічний менеджмент, операційний менеджмент, інформаційний менеджмент). Самоменеджмент, як новий напрямок у сучасному менеджменті, створено відносно недавно, але розвивається дуже інтенсивно.

Треба відзначити, що на Україні, як і в інших країнах колишнього Радянського Союзу, ситуація ускладнюється кризовим станом економіки. У цих умовах саморозвиток персоналу є передумовою виживання на ринку праці. Німецькі дослідники проблем практичного самоменеджменту і ділової кар'єри

Бербель і Хайнц Швальбе затверджували, що «для того, щоб домогтися успіху, потрібно вміти керувати собою».

Сутність методики самоменеджменту по обмеженнях складається в дослідженні з використанням тестів своїх особистих обмежень розробці заходів щодо їх усунення. Наприклад, для обмеження «Невміння керувати собою» це: - Підтримка фізичного здоров'я; - Раціональний розподіл сил; - Подолання труднощів; - Вихід зі стресів; - Раціональний розподіл часу; - Максимальне використання часу і можливостей. Відповідно до концепції В.А. Андрєєва, самоменеджмент - це психологічний механізм саморозвитку творчої особистості, здатної до безупинного саморозвитку і самореалізації в одному чи декількох видах професійної діяльності [2].

Він включає: самопізнання; самовизначення; самоврядування; самовдосконалення; самоконтроль; самостворення; самооздоровлення. Вихідною позицією для саморозвитку є визначення свого типу творчої особистості, виходячи з 18-ти характеристик різних типів творчих особистостей менеджерів. Знання своїх індивідуальних особливостей і здібностей дуже важливо, тому що це, по суті, знання своїх достоїнств і недоліків. Визначення свого типу творчої особистості дозволяє побудувати «профіль творчої особистості», визначити її сильні і слабкі сторони. Далі пропонується ряд тестів і методик для оцінки і розвитку необхідних якостей особистості менеджера і методичні поради щодо розробки програм самоосвіти і саморозвитку.

Висновок. Самостійно прийняте людиною рішення можна вважати виявом її життєвої позиції та баченням доцільності, сенсовності подальшої діяльності. Так проявляються активність особистості та її інтерес до життя. На цьому етапі також можливо вплинути на рівень самоменеджменту: знизити, якщо знецінити діяльність людини, або підвищити, якщо сприяти вияву її інтернальності та життєвої філософії.

Ключові слова: самоменеджмент, фізичне здоров'я, саморозвиток, самопізнання, самоконтроль, менеджмент.

Список використаних джерел

1. Нетенчук В.В., навчальний посібник – Самоменеджмент, URL: <https://ep3.nuwm.edu.ua/8811/1/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82.pdf>
2. Лекція, тема 1 – методологічні підходи до самоменеджменту, URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/documents/t1_so.pdf