

Як самоорганізація людини впливає на продуктивність

*Анастасія Павлова,
здобувачка III курсу, гр. МЕН-22,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: PavlovaAO@krok.edu.ua*

*Науковий керівник:
Ірина Мала,
старший викладачка кафедри управлінських технологій,
кафедри маркетингу та поведінкової економіки,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: IrynaMB@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-00030773-5336*

Актуальність дослідження. Актуальність теми визначається тим, що в сучасному світі продуктивність є ключовим показником успіху як на роботі, так і в особистому житті. Сучасні виклики, такі як велика кількість завдань, інформаційне перевантаження та високі вимоги до швидкості виконання, вимагають від людей здатності самостійно управляти своїм часом, ресурсами та пріоритетами для досягнення ефективних результатів. Це робить самоорганізацію інструментом, що допомагає впорядкувати робочі процеси, зменшити стрес і підвищити ефективність діяльності.

Об'єктом дослідження є самоорганізація людини як засіб впливу на продуктивність.

Предметом дослідження є вплив самоорганізації людини на продуктивність.

Метою дослідження є визначення впливу самоорганізації людини на продуктивність, а також які методи самоорганізації сприяють покращенню результативності в професійній і особистій сферах.

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

- аналіз наукових джерел щодо сутності і змісту самоорганізації як засобу впливу на продуктивність;
- збір та систематизація інформації відносно принципів та методів самоорганізації;
- визначення впливу впровадження самоорганізації людини в робоче та особисте середовище.

Інформаційна база досліджень. У сучасній вітчизняній науці вивчення питання самоорганізації було здійснено в працях Т.М. Японська [1] та Н.М. Миронівка [2]. Питання, пов'язані із продуктивністю, методичними аспектами її визначення висвітлені у працях українських науковців, серед яких О. І. Маслак, Н. Є. Гришко, Я. Ю. Яковенко, В. А. Таловер [3]. Також інформаційною базою дослідження є онлайн-платформа з особистісного розвитку Greator, яка займається дослідженням засобів підвищення продуктивності [4,5].

Методологія дослідження. У роботі використовуються методи аналізу наукових літературних джерел, опис практичних інструментів, системний

підхід, узагальнення та групування.

Етапи та результати дослідження. На першому етапі дослідження здійснювали аналіз наукових джерел щодо змісту самоорганізації та продуктивності, а також виявлено взаємозв'язок між ними [1,2,3]. Були визначені конкретні методи самоорганізації, такі як GTD, матриця Ейзенхауера та принцип Парето, які сприяють покращенню продуктивності та досягненню бажаних результатів [4].

На другому етапі дослідження нами було проаналізовано важливість самоорганізації в сучасному робочому середовищі та в особистому житті. Зокрема, підкреслено важливість самоорганізації для працівників, які завдяки ній можуть краще управляти своїм часом і досягати кращих результатів, а також досягнути балансу між роботою та особистим часом [1,2].

У сучасному світі самоорганізація стає важливою навичкою, яка дозволяє людині самостійно планувати, розставляти пріоритети та виконувати завдання без зовнішнього контролю. Це здатність ефективно керувати своїм часом, ресурсами та енергією, щоб досягати поставлених цілей, уникати прокрастинації та зменшувати стрес від незавершених завдань [1,2]. Продуктивність, у свою чергу, є показником ефективності виконання завдань і досягнення результатів за певний період. Вона показує, наскільки вдало людина використовує свої ресурси для досягнення бажаного результату і може бути виміряна як кількісно, так і якісно [3].

Взаємозв'язок між самоорганізацією і продуктивністю полягає в тому, що самоорганізація — це процес і навичка управління собою, тоді як продуктивність — це результат цього процесу. Тобто, самоорганізація — це засіб, а продуктивність — це мета.

Для ефективного впровадження самоорганізації важливо дотримуватись трьох ключових принципів:

- 1) самоорганізація повинна стати частиною повсякденного життя, перетворившись на рутину;
- 2) бути простими і починати з невеликих ритуалів, щоб створити тривалі, конструктивні зміни у своєму житті;
- 3) записувати свої завдання, щоб не втратити їх, а також відзначайте успіхи, щоб вимірювати прогрес і підтримувати мотивацію [5].

Варто уникати відволікань і багатозадачності, щоб підвищити концентрацію і ефективність. Важливо дбати про охайне робоче місце та складати розклад, щоб організувати час і уникнути стресу. Залишаючи більше часу для важливих справ, людина зможе досягти вищого рівня продуктивності.

Самоорганізована людина створює умови для підвищення своєї продуктивності. Для самоорганізації існують різні інструменти, такі як списки справ і цифрові планувальники. Існує відомий метод GTD Девіда Аллена, що допомагає організовувати завдання, щоб впоратися з навантаженням, а також матриця Ейзенхауера та принцип Парето, які сприяють правильній пріоритетизації завдань. Наприклад, якщо працівник планує свій день, визначає пріоритети

завдань і дотримується розкладу, він зможе виконати більше роботи і досягти кращих результатів [4].

Сьогодні роботодавці все частіше вказують самоорганізацію як важливу навичку для кандидатів. Це пояснюється тим, що самоорганізовані працівники краще управляють своїм робочим часом і завданнями. Це дозволяє їм виконувати більше завдань, дотримуватись дедлайнів і досягати кращих результатів. Так, наприклад, менеджер, який є самоорганізованим, зможе раціонально розподіляти час на зустрічі, підготовку звітів та розв'язання проблем, що позитивно позначається на його продуктивності та команди в цілому [2,4]. Таким чином, самоорганізація є перевагою в сучасному бізнес-середовищі, що характеризує працівника як людину, здатну продуктивно працювати без постійного контролю з боку керівництва.

В особистому житті самоорганізація також відіграє важливу роль, оскільки дозволяє людям ефективно збалансувати час між роботою, сім'єю та саморозвитком. Так людина, яка планує свої особисті справи зможе виділити час на хобі, спорт чи відпочинок, що позитивно вплине на загальний рівень задоволеності життям та продуктивності.

Таким чином самоорганізація впливає на продуктивність, дозволяючи досягати поставлених цілей та забезпечує раціональне використання часу і ресурсів. Наведені методи самоорганізації допомагають людині ефективно планувати та виконувати завдання, мінімізуючи відволікання та стрес.

Практична значущість результатів дослідження. В результаті дослідження нами було розглянуто важливість самоорганізації людини як ключової навички, яка прямо впливає на продуктивність як у професійній, так і в особистій діяльності. Зокрема, наведено ряд методів самоорганізації, таких як використання системи GTD, матриці Ейзенхауера та принципу Парето, що дозволяють раціонально розподіляти час, ресурси та енергію для досягнення цілей [4,5]. Ці методи допомагають мінімізувати відволікання та стрес, підвищуючи ефективність виконання завдань. Впровадження цих практик може значно підвищити продуктивність на робочих місцях, забезпечити кращу організацію часу та балансу між роботою і особистим життям.

Ключові слова: самоорганізація, продуктивність, засіб впливу, ефективність, результати.

Список використаних джерел

1. Яворська Т.М. 2024. Самоорганізація особистості як чинник професійно-особистісного розвитку здобувачів освіти. *Інформація та соціум. (Жов 2024)*, 139-142.
2. Мирончук Н. М. *Основи самоорганізації у професійній діяльності: навчально-методичний посібник.* – Житомир: Житомирський державний університет ім. І.Франка, 2020. – 133 с.
3. Таловер В. А., Маслак О. І., Гришко Н. Є., Яковенко Я. Ю. *Концептуальні підходи до визначення категорії «продуктивність праці»:* Вісник КрНУ ім. Михайла Остроградського. – Кременчук: КрНУ, 2021. – Випуск 5(130) – 120 с.
4. Самоорганізація: підвищте свою ефективність і станьте успішнішими : <https://greator.com>

com/en/self-organization/ ;

5. Методи самоорганізації: відповідальність і гнучкість під одним капелюхом : <https://greator.com/en/self-organization-methods/> ;