

*Нестеренко Т.С.,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри маркетингу, менеджменту та економіки,
Економіко-технологічний інститут імені Роберта Ельворті*

СТРАТЕГІЇ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ: ЕФЕКТИВНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ НА СТИКУ МЕНЕДЖМЕНТУ ТА ПСИХОЛОГІЇ

Самоменеджмент є ключовою дисципліною на перетині сучасної психології та менеджменту, яка фокусується на розвитку навичок, що дозволяють ефективно керувати своїм часом, поведінкою та повсякденним життям. Цей підхід особливо актуальний для підвищення особистої продуктивності, де самоменеджмент допомагає оптимізувати ресурси, покращити ефективність та підвищити самоефективність. Згідно з дослідженнями, самоменеджмент включає набір поведінок, інструментів та навичок, які можна використовувати для управління своєю діяльністю. [5, с. 98] Ми розглянемо ключові стратегії самоменеджменту, базуючись на систематичних оглядах та емпіричних дослідженнях, з акцентом на їх застосування в професійній сфері та повсякденному житті.

Самоменеджмент визначається як процес, що охоплює широкий спектр ставлень, поведінок та навичок, спрямованих на управління впливом зовнішніх факторів на всі аспекти життя [2]. Це включає активну участь у моніторингу завдань, прийнятті рішень та розв'язанні проблем. У контексті менеджменту, стратегії самоменеджменту передбачають структуровані підходи, які застосовуються керівниками та фахівцями для самоорганізації, з акцентом на індивідуальні консультації, регулярний моніторинг та надання матеріалів для саморозвитку [6]. Ці стратегії базуються на партнерстві між особистістю та її професійним оточенням, сприяючи ефективному управлінню ресурсами.

Одним з основних елементів самоменеджменту є набуття знань про процеси управління та самоорганізацію, що є складовою багатьох програм розвитку [4]. Це включає надання інформації про методики планування, управління часом та способи оптимізації продуктивності. Наприклад, моніторинг поведінки стимулює незалежне спостереження за діями та результатами, що допомагає вчасно коригувати підходи.

Планування дій є ще однією важливою стратегією, де розробляються персоналізовані плани самоменеджменту або дії для досягнення цілей. [3, с.52]

Розв'язання проблем та прийняття рішень розвивають навички для управління задачами, тоді як психологічне копіювання включає управління

стресом або емоційними стратегіями. Зміни способу життя, такі як просування фізичної активності, збалансованого харчування та відмова від шкідливих звичок, також є поширеними компонентами для підвищення загальної ефективності.

У психологічному аспекті самоменеджмент базується на когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), де програми, такі як програми саморозвитку, проводяться в групах протягом кількох тижнів. Вони охоплюють теми, як управління часом, підготовка до професійних зустрічей, комунікація з колегами, управління когніціями щодо продуктивності, а також навички релаксації, розв'язання проблем та планування активностей. Учасники навчаються один в одного, підвищуючи самоєфективність.

Поведінкові аспекти включають саомоніторинг та запис поведінки, встановлення цілей (конкретних, об'єктивних, релевантних, вимірюваних та своєчасних), а також надання зворотного зв'язку з акцентом на позитивне підкріплення. Наприклад, втручання з самоменеджменту в професійному середовищі фокусуються на навичках соціальної взаємодії, уваги, незалежності для кращої інтеграції. У контексті продуктивності, інтервенції допомагають визначати пріоритети, використовуючи методи, як зворотне проєктування.

Управління втомую включає моніторинг активності через щоденні щоденники, обговорення планування, пріоритизації, поступової фізичної активності, майндфулнес та адаптації на робочому місці. Для управління стресом комбінуються психосоціальні інтервенції, як КПТ, для надання інструментів для балансу роботи та життя.

Прийняття та терапія зобов'язань фокусується на психологічній гнучкості, прийнятті, усвідомленні теперішнього моменту, цінностях та зобов'язаних діях для управління професійними викликами. Когнітивні терапії на основі майндфулнес зменшують дистрес, пов'язаний з навантаженнями.

Групи взаємопідтримки забезпечують соціальний контакт, можливості навчання, моделювання позитивної поведінки та почуття приналежності.

Фізичні активності, як ходьба, плавання чи пілатес, будують впевненість та зменшують втому в професійних умовах. Самоменеджмент у соціальних мережах включає навігацію мережами (зв'язок з ресурсами), переговори в стосунках та колективну ефективність через спільні зусилля.

Мультикомпонентні втручання покращують професійні результати, наприклад, підвищення продуктивності, кращий контроль завдань. Вони також підвищують гуманістичні результати, як якість життя, зменшують симптоми вигорання. Самоєфективність покращується, а також знання про процеси та поведінки самоменеджменту, як збільшення активності чи дотримання планів.

Дослідження показують, що самоменеджмент є перспективною стратегією для професійного зростання, переходячи від освіти до навчання активно ідентифікувати виклики та розв'язувати проблеми, пов'язані з діяльністю. [4] Інтервенції на основі мобільних додатків для самоменеджменту ефективно оптимізують час, використовуючи техніки зміни поведінки.

Самоменеджмент покращує продуктивність, самоефективність, зменшує стрес та тривогу у професійній сфері. [1, с. 171] Навички самоменеджменту, як встановлення цілей та самоконтроль, тісно пов'язані з почуттям мети в житті, сприяючи благополуччю та кар'єрним результатам.

Стратегії самоменеджменту є ефективним інструментом для підвищення особистої продуктивності та професійного зростання. Вони поєднують психологічні, поведінкові та соціальні компоненти, базуючись на доказових підходах. Майбутні дослідження повинні фокусуватися на інтеграції технологій, як мобільні додатки, та оцінці довготривалих ефектів. Це дозволить розширити застосування самоменеджменту в різних контекстах.

Список використаних джерел:

1. Агєєва І.В. Роль самоменеджменту в досягненні цілей менеджера в організації. Збірник наукових праць ТДАТУ імені Дмитра Моторного (економічні науки) №1(39), 2019. С. 167-172
2. Бабчинська О.І., Мідляр А.К. Самоменеджмент як складова професійного розвитку персоналу. Ефективна економіка №9 2016. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5151>
3. Буняк Н.М., Черчик Л.М., Милько І.П. Б-91 Самоменеджмент: навчальний посібник. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2023. 221 с.
4. Лугова В. М. Основи самоменеджменту та лідерства [Електронний ресурс] : навчальний посібник / В. М. Лугова, С. М. Голубєв. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. – 212 с.
5. Самоменеджмент : навчальний посібник / Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар, В. В. Гобела, О. П. Подра, Г. В. Коваль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 280 с.
6. Якимчук І.М. Особливості самоменеджменту в діяльності сучасної організації. Наукові записки Львівського університету бізнесу та права. Серія економічна. Серія юридична. Випуск 35/2022. С. 197-202