



# ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ НАУКОВОЇ ДУМКИ В МЕНЕДЖМЕНТІ, ГАЛУЗЯХ СПОРТУ, ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

*Тези доповідей  
III Міжнародної студентської наукової конференції  
(26-27 вересня 2024 року, м. Львів)*

*За загальною редакцією  
Наталії ПАВЛЕНЧИК*

**Львів -2024**

УДК 658.8

## КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ

**Назар ЦІЗДИН**

аспірант

*Науковий керівник* – **Наталія ПАВЛЕНЧИК**

д-р екон. наук, професор

Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського (Україна)

У сучасних умовах господарювання, які базуються на інноваційних засадах, бути лідером – це значно більше, ніж просто приймати рішення й делегувати завдання [4]. Найперше, це здатність надихати, мотивувати та направляти окремих членів команди до досягнення спільної мети. Базисом, який формує та впливає на становлення навичок лідера у процесі прийняття рішень, планування, комунікування й делегування, є самоменеджмент. Самоменеджмент - це навичка, яку можна розвивати й удосконалювати протягом усього життя, вона вимагає постійної саморефлексії, навчання та практики.

Досліджуючи роль самоменеджменту в розвитку лідерства, доцільно виділити кілька важливих аспектів цієї взаємодії [1]:

1. Самоконтроль і самодисципліна. Лідери мають бути здатними контролювати свої емоції, приймати обдумані рішення та дотримуватися своїх обіцянок. Уміння керувати собою - це головна особливість лідерства, і самоменеджмент надає засоби для розвитку цих навичок.

2. Конфліктність і вирішення проблем. Лідери часто стикаються з конфліктами та складними ситуаціями. Самоменеджмент охоплює навички роботи зі стресом, вирішення конфліктів і прийняття рішень, що є важливими аспектами керівництва.

3. Розвиток міжособистісних відносин. Лідери мають уміти ефективно спілкуватися з іншими й будувати стосунки, які сприяють спільній роботі та досягненню спільних цілей. Самоменеджмент допомагає розвивати комунікаційні навички й властивості, такі як емпатія та слухання.

4. Самовдосконалення. Лідерство – це процес навчання й зростання. Самоменеджмент сприяє особистому розвитку та постійному покращенню, що є важливими чинниками успішного лідерства.

5. Мотивація. Лідери мають бути здатними мотивувати інших до досягнення спільних цілей. Знання себе та вміння працювати зі своїми власними мотивами, а також розуміння, які мотиваційні фактори важливі для інших, допомагають лідерам бути більш успішними в цьому аспекті.

Лідери, які вдосконалюють свій самоменеджмент, стають більш успішними в досягненні своїх цілей і більш впливовими у веденні інших до спільних успіхів [3]. Лідерство – це процес впливу на інших, спрямований на досягнення спільних цілей та стимулювання ефективності команди чи організації. Зв'язок між лідерством і самоменеджментом полягає в тому, що самоменеджмент передбачає внутрішнє керівництво собою. Це означає, що, незалежно від типу лідерства, особа має бути здатною керувати своєю власною діяльністю, встановлювати цілі, планувати, оцінювати свої досягнення й адаптувати свої дії для досягнення успіху.

Самоменеджмент може бути особливо важливим у контексті горизонтального лідерства, коли всі члени команди мають однаковий статус і відповідальність за результат [2]. У таких умовах самоменеджмент стає основним фактором, який допомагає кожному членові команди досягати спільних цілей. Основні аспекти самоменеджменту полягають у плануванні часу, організації завдань і пріоритетів, розвитку навичок прийняття рішень, а також самоконтроль й розвитку особистості.

1. Планування часу. Ефективне планування часу - це один з найважливіших аспектів самоменеджменту. Воно допомагає раціонально розподілити час між різними завданнями та діяльностями. Людина, яка добре планує свій час, здатна керувати своїми обов'язками, запобігати стресам і зберігати баланс між особистим та професійним життям.

2. Організація завдань і пріоритетів. Ефективний самоменеджмент передбачає здатність визначити, які завдання є найважливішими й найбільш

терміновими, і спрямовувати на них першочергову увагу. Важливо також уміти розподіляти завдання на менш важливі і низькопріоритетні, щоб уникнути перевантаження і зосередитися на справах, які дійсно мають значення.

3. Розвиток навичок прийняття рішень. Процес прийняття рішень є неодмінною частиною самоменеджменту. Він передбачає аналіз альтернатив, оцінювання ризиків і вибір найкращого варіанту. Ефективні лідери мають бути здатні приймати обґрунтовані рішення, які відповідають їхнім цілям і завданням.

4. Самоконтроль і самодисципліна. Інший вагомий аспект самоменеджменту – це здатність контролювати власні дії, емоції та звички. Самоконтроль допомагає уникати відволікань, зберігати фокус на завданнях і досягати поставлених цілей. Самодисципліна вимагає від людини волі й відповідальності перед собою.

5. Особистісний розвиток. Самоменеджмент також передбачає постійний особистісний розвиток. Це означає формування нових навичок, поліпшення вже наявних і розширення знань. Лідери мають бути готові до навчання й постійного зростання, щоб упевнено керувати собою та іншими.

6. Спілкування та взаємодія. Самоменеджмент також містить навички спілкування, співпраці та взаємодії з іншими. Лідерам треба вміти слухати й розуміти інших, будувати позитивні стосунки та вести команду до досягнення спільних цілей.

7. Стресостійкість. У лідерів часто виникають ситуації, що вимагають стресостійкості, тобто вміння ефективно долати стрес. Самоменеджмент може допомогти розвивати ці навички і навчити керувати стресом у продуктивний спосіб.

Усі ці аспекти самоменеджменту спільно допомагають створити основу для ефективного лідерства. Лідер, який володіє цими навичками, здатен ефективно керувати як власним життям, так і колективом, має змогу приймати обґрунтовані рішення, вести команду до успіху та досягати

поставлених цілей. Самоменеджмент є невід'ємною частиною лідерського розвитку й допомагає підвищити результативність і вплив у сучасному світі.

Отже, самоменеджмент – це постійний процес набуття й систематичного вдосконалення навичок особистісної та професійної організації для раціонального й збалансованого використання власних ресурсів в умовах обмеженості часу.

#### **Список використаних джерел:**

1. Дороніна М. С. Самоменеджмент: сутність, умови виникнення і розвитку. *Економіка і управління*. 2016. № 4. С. 7–12.

2. Калашнікова С. А. Освітня парадигма професіоналізації управління на засадах лідерства : монографія. Київ : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. 380 с.

3. Павленчик Н. Ф., Павленчик А. О. Мотиваційні чинники розвитку самоменеджменту лідера. *Цифрова трансформація фінансової системи України та країн v-4 в умовах євроінтеграції* : зб. тез IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (Дубляни, 16 травня 2024 р.). Дубляни : ЛНУП, 2024. Ч. 1. С. 108–114.

4. Юрик Н. Є. Самоменеджмент : курс лекцій. Тернопіль : ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. 89 с.