



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 658.01

БАЛАНС МІЖ РОБОТОЮ ТА ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ ЧЕРЕЗ ЕФЕКТИВНИЙ САМОМЕНЕДЖМЕНТ

Юлія ІВАНЮРА

магістрантка

Науковий керівник – **Наталія ПАВЛЕНЧИК**

д-р екон. наук, професор

Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського (Україна)

Основним компонентом будь-якої суспільної системи, колективу чи команди є людина – особистість у сукупності з відносинами, які виникають у процесі її життєдіяльності. Людина функціонує в різних сферах суспільного життя – економічній, соціальній, політичній, духовній, сімейно-побутовій. І кожна з них вимагає від особистості виконання певних функцій та обов'язків. Намагання людини все встигнути, все зробити в кінцевому результаті призводить до емоційного вигорання особистості, а відтак неефективного використання робочого часу [4].

У сучасному світі працівники постійно стикаються з високими вимогами на роботі, що часто заважає підтримувати здоровий баланс між професійною діяльністю та особистим життям. Зростання конкуренції, інтенсивність роботи й постійна доступність через цифрові технології призводять до вигорання та зниження продуктивності. Наприклад, згідно з опитуванням компанії *Deloitte*, понад 77 % працівників із різних галузей відзначають, що надмірна робота негативно впливає на їхні особисті стосунки та здоров'я.

Самоменеджмент – це здатність особисто планувати й контролювати власний час і ресурси для досягнення професійних та особистих цілей. Наприклад, методика «Принцип Парето» (80/20) дає змогу зосередитися на найважливіших 20 % завдань, які дають 80 % результату. Упровадження самоменеджменту допомагає організувати день так, щоб залишався час для відпочинку, сім'ї та саморозвитку.

Баланс між роботою та особистим життям не тільки сприяє підвищенню якості життя, але й робить працівників більш продуктивними. Дослідження

показують, що компанії, які підтримують культуру балансу, мають нижчий рівень стресу серед працівників і вищий рівень утримання співробітників. Наприклад, компанія *Google* активно заохочує працівників до підтримання *work-life balance* через гнучкий робочий графік і програми психологічної підтримки, що покращує їхню продуктивність.

Таймменеджмент є невід'ємною частиною самоменеджменту й дає змогу ефективно розподіляти час між роботою і відпочинком. Наприклад, техніка «*Pomodoro*» (робота 25 хвилин із короткими перервами) допомагає зберігати високу продуктивність без перевтоми. Блокове планування, за якого завдання групують за часом виконання, дає змогу уникати частих перемикань і підвищує ефективність.

Одним з основних аспектів самоменеджменту є правильне визначення пріоритетів. Це допомагає уникнути виконання другорядних завдань, що забирають час і не дають значного результату. Для керівників важливо також використовувати делегування, передаючи частину завдань іншим співробітникам. Наприклад, генеральний директор компанії *Virgin Group* Річард Бренсон завжди наголошує на важливості делегування як головному факторі досягнення успіху й збереження балансу між роботою і життям.

Ефективний самоменеджмент передбачає не тільки управління робочим часом, але й планування часу для відпочинку та відновлення. Наприклад, великі корпорації, такі як *Microsoft*, надають своїм співробітникам гнучкий графік або оплачувані відпустки для збереження балансу між роботою і особистим життям. Регулярний відпочинок та увага до фізичного і психічного здоров'я допомагають уникати вигорання та знижують рівень стресу.

Отже, ефективний самоменеджмент є важливим для досягнення гармонії між роботою та особистим життям. Це дає змогу не лише збільшити продуктивність, але й забезпечити емоційну стабільність і задоволення від життя. Керівникам варто впроваджувати практики, які підтримують розвиток самоменеджменту серед працівників, зокрема таймменеджмент, делегування

та інструменти для планування відпочинку. Рекомендації містять гнучкий робочий графік, програми підтримки ментального здоров'я та створення середовища, де цінують баланс між роботою і життям.

Список використаних джерел:

1. Андрушків Б. М., Глущенко В. М. Тайм-менеджмент: ефективні методи управління часом. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2016. 245 с.
2. Герасимчук В. Г. Основи управління персоналом. Київ : Кондор, 2017. 296 с.
3. Кузьмін О. Є., Гречан А. П. Самоменеджмент: теоретичні та практичні аспекти. Київ : КНЕУ, 2015. 320 с.
4. 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. 108–113.
5. Статистика щодо вигорання та проблем з балансом між роботою та життям. URL: <https://www2.deloitte.com>
6. Як великі корпорації підтримують баланс між роботою та життям. URL: <https://www.microsoft.com>
7. Harvard Business Review. URL: <https://hbr.org>
8. Forbes: Рекомендації щодо підтримки work-life balance для бізнесу. URL: <https://www.forbes.com>
9. Gallup: Опитування про вигорання на роботі та його вплив на продуктивність. URL: <https://www.gallup.com>