

УДК 651.01

Буняк Н.М.  
кандидат економічних наук, доцент  
Східноєвропейського національного університету  
імені Лесі Українки

## САМОМЕНЕДЖМЕНТ ЯК МИСТЕЦТВО САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

### SELF-MANAGEMENT AS THE ART OF SELF-DEVELOPMENT OF A PERSONALITY

#### АНОТАЦІЯ

У статті досліджено самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості. Розглянуто теоретичні підходи до визначення сутності поняття «самоменеджмент», а також запропоновано його авторське тлумачення. Визначено чинники, які сприяють та перешкоджають саморозвитку працівників організації. Обґрунтовано основні якості особистості, які впливають на її здатність до саморозвитку.

**Ключові слова:** самоменеджмент, саморозвиток, самоорганізація, самомотивація, самоконтроль.

#### АННОТАЦІЯ

В статье исследован самоменеджмент как искусство саморазвития личности. Рассмотрены теоретические подходы к определению сущности понятия «самоменеджмент», а также предложено его авторское толкование. Определены факторы, способствующие и препятствующие саморазвитию работников организации. Обоснованы основные качества личности, которые влияют на ее способность к саморазвитию.

**Ключевые слова:** самоменеджмент, саморазвитие, самоорганизация, самомотивация, самоконтроль.

#### ANNOTATION

The essence of self-management as the art of self-development of a personality is explored in the article. The theoretical approaches to defining the essence of the concept «self-management» are considered and its author's interpretation is offered. The factors that promote and hinder the self-development of employees of the organization are determined. The basic qualities of the personality that influence its ability to self-development are substantiated.

**Keywords:** self-management, self-development, self-organization, self-motivation, self-control.

**Постановка проблеми.** Глобальна зміна умов господарювання під впливом євроінтеграційних процесів, які відбуваються сьогодні в Україні, формує нові вимоги до рівня кваліфікації працівників, їхнього вміння швидко пристосовуватись до нових обставин, вчитися та застосовувати у практичній діяльності здобуті знання.

Більшість видів діяльності вимагає від працівників високого рівня індивідуального розвитку, який є неможливим без уміння самостійно планувати та організувати свою роботу, розставляти пріоритети, визначати найбільш важливі цілі, а також досягати їх з найменшими витратами власних зусиль і часу.

Зростання потреби у фахівцях якісно нового рівня обумовлює необхідність вивчення особливостей самоменеджменту як мистецтва саморозвитку особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останніми роками значно зросла кількість наукових досліджень, присвячених питанням психо-

логізації та соціалізації менеджменту. Вагомий внесок у формування сучасної концепції самоменеджменту зробили такі зарубіжні науковці, як Л. Зайверт, М. Вудкок, Д. Френсіс, В. Андреев, А. Хроленко, Бербель і Хайнц Швальбе.

В Україні проблеми управління саморозвитком особистості знайшли своє відображення у працях К.А. Андрющенко, О.І. Бабчинської, Т.П. Волотовської, В.М. Колпакова, М.П. Лукашевича, Л.М. Федоришиної, А.С. Чкан, О.С. Штепи та інших вчених.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Водночас, незважаючи на зростання кількості публікацій, присвячених дослідженню різних аспектів самоменеджменту, серед науковців немає єдності в розумінні його сутності, структури тощо, що значно ускладнює розробку ефективної технології забезпечення саморозвитку не лише менеджерів, але й будь-якої особистості.

**Мета статті** полягає у дослідженні сутності самоменеджменту як мистецтва саморозвитку особистості та обґрунтуванні основних якостей особистості, які впливають на її здатність до саморозвитку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Самоменеджмент як самостійний напрям менеджменту виник лише на початку 90-х років минулого століття як реакція на зміни, що відбувалися у суспільстві, такі як, зокрема, стрімкий розвиток науки та техніки, виникнення нових видів діяльності, зростання загрози появи різних стресових ситуацій, перетворення творчого потенціалу працівників в основний ресурс організацій.

Усе це вимагало приведення у відповідність функціональних можливостей людини, розвитку її захисно-адаптивних властивостей, оптимального використання нею власного потенціалу, тобто оволодіння технологією самоуправління.

Саме поняття «самоменеджмент» було введено в науковий обіг директором німецького Інституту раціонального використання часу Л. Зайвертом, який трактував його виключно як сукупність різноманітних технологій управління часом.

У сучасній вітчизняній науці самоменеджмент розглядається в різних контекстах, серед науковців відсутній єдиний загальноприйнятий підхід до визначення його сутності (табл. 1).

Аналіз різноманітних підходів до трактування сутності поняття «самоменеджмент» дає змогу зробити висновок, що самоменеджмент – це сукупність дієвих методів, операцій, інструментів, які сприяють самореалізації особистості, досягненню успіху в особистому житті та професійній діяльності.

На нашу думку, самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості передбачає самостійне управління своєю діяльністю шляхом виявлення та ефективного використання власних можливостей, подолання власних обмежень з метою забезпечення особистої ефективності.

Основна мета самоменеджменту полягає у тому, щоб максимально використовувати власні можливості, свідомо управляти перебігом свого життя (самовизначатися) і переборювати зовнішні обставини як на роботі, так і в особистому житті [4, с. 18].

Самоменеджмент – це визначальна технологія, яка дає змогу правильно ставити перед собою цілі, організувати роботу з використанням сучасних методик ефективного використання часу, а також взаємодіяти з колегами, долати обмеження, розвивати організаторські здібності.

Залежно від часового горизонту прийнято виокремлювати два види самоменеджменту:

– системний самоменеджмент, що передбачає наявність важливої стратегічної цілі, на досягнення якої орієнтована щоденна діяльність особистості протягом тривалого періоду часу;

– простий самоменеджмент, що орієнтований на досягнення поточних цілей та охоплює сукупність різних технологій щодо раціонального використання часу та наявних ресурсів (записи в щоденниках, планування зустрічей та телефонних розмов, визначення пріоритетних справ тощо).

В умовах сучасних трансформаційних процесів самовдосконалення саморозвиток перетворюється на важливий фактор «виживання» особистості та досягнення успіху. Ефективна самоорганізація дає змогу виконувати завдання з меншими витратами, уникати стресових ситуацій, підвищувати власну кваліфікацію, отримувати задоволення від роботи тощо.

Управління собою вимагає знання своїх звичок, мотивів поведінки. У зв'язку з цим важливою передумовою успішного самоменеджменту є самоусвідомлення, тобто усвідомлення себе як особистості, своїх сильних та слабких сторін, свого місця у суспільстві, окреслення своїх життєвих позицій.

Здатність особистості до саморозвитку визначається її здатністю до опанування нових знань,

Таблиця 1

## Підходи до визначення змісту поняття «самоменеджмент»

| Автори  | Основна ідея  | Визначення  |
|---|---|---|
| К.А. Андрищенко [1]                             | розвиток та ефективне використання власного інтелектуального потенціалу               | самостійне управління працівником своєю професійною діяльністю з використанням знань, умінь й навичок, яке спрямовано на розвиток власного інтелектуального потенціалу, а також ефективне його використання на задоволення своїх потреб та досягнення загальних цілей організації   |
| О.І. Бабчинська, І.О. Шевченко, І.С. Гайдай [2] | підвищення ефективності виконуваних процедур і операцій, досягнення запланованої мети | послідовне і цілеспрямоване самостійне використання керівником випробуваних методів і практичних прийомів роботи в повсякденній діяльності для підвищення ефективності виконуваних процедур і операцій, досягнення запланованої мети  |
| Т.П. Вологовська [3]                            | розвиток творчого потенціалу та підвищення ефективності професійної діяльності        | поступова, систематична і послідовна робота, спрямована на самовдосконалення особистісних якостей, розвиток творчого потенціалу та підвищення ефективності професійної діяльності особистості незалежно від віку та професійної спрямованості   |
| В.М. Колпаков [5]                               | управління своєю психофізіологією   | повсякденне управління своєю психофізіологією, розподіл життєвих сил і енергії в часі й просторі (самоуправління), а також керівний вплив на навколишній світ (самоуправління життєдіяльністю й діяльністю)   |
| М.П. Лукашевич [6, с. 19]                       | самореалізація та саморозвиток свого творчого потенціалу                              | послідовне і цілеспрямоване використання ефективних методів, прийомів і технологій самореалізації та саморозвитку свого творчого потенціалу   |
| Л.М. Федорина, В.І. Камінський [7, с. 538]      | управління індивідуальним людським капіталом  | мистецтво управління собою, своїми задатками, здібностями, знаннями, тобто індивідуальним людським капіталом, з метою кращого використання робочого часу, отримання вищої продуктивності, вищого індивідуального заробітку або здобуття вищого статусу на підприємстві, що дає можливість людині відчувати задоволеність та успіх |
| А.С. Чкан, І.В. Ганза [8, с. 262]               | оптимізація процесу досягнення цілей  | послідовне та цілеспрямоване використання в повсякденній діяльності ефективних методів роботи, спрямованих на раціоналізацію власних дій, оптимізацію процесу досягнення цілей за умов раціонального використання ресурсів  |
| О.С. Штепа [9, с. 226]                          | оптимальна самоорганізація особистості  | технологія оптимальної самоорганізації особистості для досягнення значущої для неї мети   |

Джерело: систематизовано автором

формування нових умінь, практичного їх використання, адаптації до змін, які відбуваються у суспільстві, протягом усього життя.

Об'єктивно саморозвиток людини обумовлений її природою, організацією речей та соціальними групами, членом яких вона є. Варто зазначити, що людина в сучасних філософських, психологічних, соціальних концепціях розглядається як триєдина істота: біологічна, якій притаманні певні фізіологічні ознаки; соціальна (є представником певної соціальної групи та носієм її характеристик); індивідуальна (особистість), що характеризується унікальними, неповторними фізичними, розумовими, емоційними, вольовими властивостями, які вирізняють її з-поміж інших.

Саморозвиток особистості – тривалий у часі процес, який, як правило, охоплює все життя. Він може здійснюватися у неусвідомлених формах (індивід не ставить за мету змінити себе власними силами) та в усвідомлених формах (особистість цілеспрямовано діє в напрямі формування нових якостей, удосконалення себе). Саме свідомий саморозвиток є одним із засобів самоствердження та самореалізації особистості у суспільстві.

В наукових публікаціях, присвячених питанням самоменеджменту, дуже часто науковці акцентують увагу на його важливості для менеджерів усіх рівнів управління, а не особистості загалом, ніби займатися власним саморозвитком повинні тільки вони. На нашу думку, такий підхід є дещо обмеженим. Адже проблема правильної та раціональної організації власного життя, ефективного використання наявних можливостей для досягнення власних життєвих цілей є актуальною для будь-якої людини незалежно від посади та сфери діяльності.

Водночас зрозуміло, що самоменеджмент є особливо важливим для менеджерів, які повинні не тільки управляти своїм життям, забезпечувати своє зростання, але й раціонально організувати працю своїх безпосередніх підлеглих, створювати сприятливе середовище для їх розвитку. Адже від ефективності їхньої діяльності залежить не тільки результативність очолюваного ними колективу, але й діяльність організації загалом.

Основними чинниками, які сприяють саморозвитку працівників організації, є:

- формування організаційної культури, яка б стимулювала та підтримувала ініціативу працівників до саморозвитку та самовдосконалення;
- заохочення колективної роботи;
- домінування демократичного стилю керівництва;
- залучення працівників до процесу прийняття управлінських рішень;
- наявність вільного часу та доступу до необхідної інформації;
- підтримка індивідуальної ініціативи працівників, створення сприятливих умов для інтрапартнерства;

- оплата участі в наукових конференціях, програмах підвищення рівня кваліфікації та формування необхідних професійних компетенцій;

- створення умов для вільного обміну думками між менеджерами та їхніми підлеглими.

Основними перешкодами на шляху особистого розвитку працівників найчастіше є лень, звички, надмірна напруженість, обмежені можливості, недостатня вмотивованість, прокрастинація (відкладання неприємних завдань на потім).

Особливістю самоменеджменту є те що, людина – це суб'єкт і об'єкт управління одночасно.

Для особистості як самокерованої системи характерними є самоорганізованість (вміння так організувати себе та свою діяльність, щоб якомога повніше реалізувати свій наявний потенціал), самодисципліна (уміння керувати своєю поведінкою, підпорядковувати свою діяльність встановленим цілям), самомотивування (спонукання себе до діяльності, прагнення розкрити свій потенціал), самоконтроль (оцінка власних дій, коригування власної поведінки).

Слід зазначити, що за умови наявності у працівників потреби в саморозвитку та самореалізації у менеджерів відпадає потреба в інтенсивній мотивації їх до діяльності.

На нашу думку, на здатність особистості до саморозвитку безпосередньо впливають її:

- здатність до самопізнання, тобто вивчення своїх сильних та слабких сторін, знання своїх особистих якостей, провідних мотивів до діяльності; оцінювання себе порівняно з іншими людьми;

- здатність до особистісного та професійного самовизначення, тобто визначення своїх реальних потреб та бажань;

- здатність формувати власні життєві цілі, визначати пріоритети діяльності, планувати своє життя та кар'єру;

- здатність до самоорганізації та самореалізації, уміння раціонально використовувати наявні можливості та час, а також мобілізувати себе на досягнення пріоритетних цілей;

- здатність до самомотивування, уміння переводити справу з розряду «треба» в розряд «хочу», самодисципліна;

- здатність до самоконтролю своєї діяльності, уміння усвідомлювати та об'єктивно оцінювати результати своєї діяльності.

В загальному вигляді технологія самоменеджменту передбачає самопізнання, встановлення цілей та розробку заходів щодо їх досягнення, самоорганізацію, самомотивацію та самоконтроль.

Важливими аспектами саморозвитку особистості є раціональне використання часу, уникнення стресових ситуацій, коригування поведінки в стресових ситуаціях, уміння взаємодіяти з членами колективу, самопрезентація, отримання схвалення своїх дій від оточуючих, ефективне використання власних можливостей.

Відповідно, виокремлюють декілька напрямів розвитку сучасного самоменеджменту:

1) тайм-менеджмент – технологія раціонального розподілу та підвищення ефективності використання часу;

2) стрес-менеджмент – сукупність заходів щодо запобігання виникнення стресових ситуацій та реабілітації особистості після їх виникнення, а також зміцнення її стресостійкості;

3) тим-менеджмент (командний менеджмент) – сучасний підхід до створення команди, управління змінами та конфліктами в колективі, підвищення ефективності командної роботи;

4) імпресіон-менеджмент – технологія формування позитивного враження про себе; сукупність методів та принципів формування свого привабливого іміджу;

5) ресурс-менеджмент – вміння особи виявляти компетентність у саморозвитку [9, с. 225].

Велике значення в активізації саморозвитку особистості відіграють спеціальні прийоми та методики.

У сучасній теорії та практиці самоменеджменту значного поширення набули такі технології забезпечення ефективного використання часу, а отже, й саморозвитку особистості: принцип Парето, АБВ-аналіз, принцип Ейзенхауера, система Франкліна, метод «6 завдань», метод «Альпи», правило 60/20/20. Їх практичне використання сприяє підвищенню особистої ефективності, досягненню бажаних результатів з найменшими зусиллями.

**Висновки.** Отже, одним з головних завдань кожної людини, яка хоче досягнути успіху, є безперервний індивідуальний саморозвиток. Уміння управляти власним життям, своїми емоціями, ефективно використовувати наявні можливості, уникати різних загроз як на роботі, так і в особистому житті – важливі передумови самореалізації, самоутвердження, підвищення особистої ефективності.

Самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості передбачає опанування навичками раціонального використання часу (одного з найцінніших ресурсів) та ефективної організації власної трудової діяльності.

Оволодіння практичними навичками щодо особистісного саморозвитку сприяє економії

часу, уникненню стресових ситуацій, формуванню навиків командної роботи, створенню бажаного іміджу, самоорганізації особистих цінностей, підвищенню особистої ефективності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методики діагностики рівня самоменеджменту персоналу організації.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Андрющенко К.А. Теоретичні аспекти самоменеджменту: умови виникнення і розвитку / К.А. Андрющенко // Ефективна економіка. – 2010. – № 7. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.m.nayka.com.ua/?op=1&j=efektyvna-ekonomika&s=ua&z=258>
2. Перспективи розвитку самоменеджменту в Україні / [О.І. Бабчинська, І.О. Шевченко, І.С. Гайдай] [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/29\\_DWS\\_2012/Economics/5\\_120673.doc.htm](http://www.rusnauka.com/29_DWS_2012/Economics/5_120673.doc.htm)
3. Волотовська Т.П. Самоменеджмент керівника загальноосвітнього навчального закладу як основа його самоосвітньої діяльності / Т.П. Волотовська // Теорія та методика управління освітою. – 2015. – № 2 (16). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [file:///C:/Users/www/Downloads/ttmo\\_2015\\_2\\_20%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/www/Downloads/ttmo_2015_2_20%20(1).pdf)
4. Зайверт Л. Ваше время – в Ваших руках: советы руководителям, как эффективно использовать рабочее время / Л. Зайверт; пер. с нем. – М.: Экономика, 1990. – 232 с.
5. Колпаков В.М. Проблемы самоменеджменту людини / В.М. Колпаков [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tme.uuo.edu.ua/docs/5/11kolspp.pdf>
6. Лукашевич Н.П. Теория и практика самоменеджмента: [учеб. пособ.] / Н.П. Лукашевич. – 2-е изд., испр. – К.: МАУП, 2002. – 360 с.
7. Федоришина Л.М. Самоменеджмент як мистецтво управління індивідуальним людським капіталом / Л.М. Федоришина, В.І. Камінський // Глобальні та національні проблеми економіки. – 2016. – Вип. 10. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://global-national.in.ua/archive/10-2016/111.pdf>
8. Чкан А.С. Самоменеджмент як головний інструмент системи мотиваційного менеджменту на підприємстві / А.С. Чкан, І.В. Ганза // Збірник наукових праць Таврійського державного агротехнологічного університету (Економічні науки). – 2014. – № 1. – С. 261-266.
9. Штепа О.С. Самоменеджмент: процесуальна та диспозиційна характеристика / О.С. Штепа // Соціогуманітарні проблеми людини. – 2010. – № 4. – С. 224-235.