УДК 658.3 https://doi.org/10.31713/ve4202127
JEL: M10

Судук О. Ю. [1; ORCID ID: 0000-0002-4620-4389],
к.с.-г.н., доцент

[1]Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ ТА ЛАЙФ-МЕНЕДЖМЕНТ

У статті розглянуто концептуальні основи самоменеджменту та лайф-менеджменту. Запропоновано авторське бачення цих понять. Визначено переваги, які матимуть фахівці, що будуватимуть власне життя та кар'єру на принципах самоменеджменту та лайф-менеджменту. Обґрунтовано основні напрямки розвитку самоменеджменту. Проаналізовано новітню стратегію лайф-менеджменту як технологію управління власним життям і спосіб цілеспрямованого самоствердження в контексті теорії самоорганізації в соціальних системах, що забезпечить розвиток вмінь та навичок самоорганізації, самоефективності, саморозвитку, самовдосконалення майбутніх фахівців.

Ключові слова: самоменеджмент; лайф-менеджмент; бренд-менеджмент; тайм-менеджмент; самоорганізація; самомотивація; самоконтроль; управлінська культура; організаційна культура; розвиток особистості; розвиток креативності; творче мислення.

Постановка проблеми. Розвиток сучасного суспільства характеризується значними трансформаціями всіх напрямків життєдіяльності. Всі соціо-еколого-економічні процеси в повинні розглядатися через призму проблем суспільства.

Потреби сучасного суспільного розвитку, що втілений в кардинальних перетвореннях людського буття, формуванні нової системи особистісних цінностей, зумовили актуальність цієї тематики досліджень. Філософія та політика ведення бізнесу в Україні, зокрема, її соціальна складова формується за рахунок духовної та культурної місії розвитку особистості, забезпечення можливостей самореалізації та самоствердження в суспільстві в умовах глобалізації.

Сучасне суспільство сьогодні змінює погляд на тлумачення таких понять, як «самоорганізація» та «самореалізація», які відображають стан суспільства, зокрема особистості. Тому, виникає необхідність звернути увагу на проблеми «само» і врахувати нові для

особи можливості та стратегії самоорганізації на принципах самоменеджменту та лайф-менеджменту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато вітчизняних і зарубіжних вчених займалися дослідженнями основних принципів, методів, концепцій самоменеджменту та лайф-менеджменту. Зокрема, значний внесок в аналіз проблеми «само» зробили наступні вчені: Е. Фромм А. Маслоу, К. Роджерс тощо.

Теоретичні аспекти самоорганізації були розглянуті у працях І. Пригожина та Г. Хакена.

Людина як відкрита самоорганізуюча система розглядається в працях Г. Рузавіна, В. Стьопіна, В. Клочко, В. Буданова. Д. Адаір, К. Фопель, М. Фрезе, О. Штепа в своїх публікаціях звертали увагу на цілеспрямований розвиток навичок самомеджменту.

Стратегії лайф-менеджменту розглянуто в працях Інеси Аленсон.

Попри значну кількість публікацій за тематикою досліджень, в працях не достатньо уваги приділено саме концептуальним основам та новітнім стратегіям самоменеджменту з позиції розвитку суспільства в умовах глобалізації.

Тому метою нашого дослідження є аналіз основних концепцій самоменеджменту та новітньої стратегії лайф-менеджменту в контексті теорії самоорганізації для цілеспрямованого розвитку навичок самоорганізації, самоефективності, саморозвитку, самовдосконалення майбутніх фахівців в умовах глобалізації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Самоменеджмент – це відносно новий напрям у менеджменті, що виник у середині 90-х років. Він належить до галузі управлінських знань і досліджує безпосередньо особистість. Його виникнення та розвиток обумовлені потребами суспільства, соціальних інститутів і особистості. Л. Зайверт, директор німецького Інституту раціонального використання часу ввів у вживання термін «самоменеджмент». Під цим поняттям він розумів цілеспрямовану й послідовну систему інструментів праці в повсякденній практиці для забезпечення оптимального використання часу [1].

Більшість вчених під самоменеджментом розуміють самодіяльність, самостійне спрямування своєї поведінки, управління собою, своїми ресурсами, зокрема, індивідуальним людським капіталом і зазначають, що цей напрям спрямований на досягнення наміченої цілі, розвиток й ефективне використання інтелектуального потенціалу, саморозвиток, самовдосконалення, розвиток творчого

потенціалу та формування авторитету та власного бренду тощо.

В основі наявних концепцій самоменеджменту покладено ідею, яка потребує розробки сукупності методик і прийомів роботи над собою, що сприятимуть реалізації цієї ідеї.

Найбільш популярними є: концепція саморозвитку В. Андрєєва, концепція особистих обмежень М. Вудкока і Д. Френсіса, концепція раціональної організації часу Л. Зайверта, концепція досягнення ділового успіху Б. Швальбе та Х. Швальбе, концепція культури ділового життя О. Хроленка (таблиця).

Таблиця

Основні концепції самоменеджменту

Автор концепції	Основна ідея	Сутність самоменеджменту
В. Андрєєв	Саморозвиток творчої особистості	Самоменеджмент – це психологічний механізм саморозвитку творчої особистості, здатної до безупинного саморозвитку та самореалізації в одному чи декількох видах професійної діяльності
М. Вудкок і Д. Френсіс	Подолання власних обмежень	Самоменеджмент – це всебічний спосіб порівняння своїх можливостей та обмежень і пошуку реальних шляхів розвитку особистісних і ділових якостей
Л. Зайверт	Економія свого часу	Самоменеджмент – це послідовний і цілеспрямований спосіб використання методів для оптимального використання власного часу
Б. і Х. Швальбе	Досягнення особистого ділового успіху	Самоменеджмент – це досягнення особистого ділового успіху (ділової кар'єри) через самопізнання та самовдосконалення своїх ділових якостей
О. Хроленко	Підвищення особистої культури ділового життя	Самоменеджмент – це спосіб підвищення власного професійного потенціалу за рахунок підвищення рівня корпоративної культури

Наведені концепції не єдині погляди на сутність і зміст самоменеджменту. Останніми роками спостерігається значна кількість науково-практичних публікацій в сфері самоменеджменту. Розглянемо найбільш популярні з них.

К. Кінан [2] детально обґрунтовує інструменти успішного самоменеджменту (самооцінка; реалізація цілей; управління стресом, ефективне спілкування; позитивна життєва позиція), які дозволять ефективно управляти професійним і особистим життям.

М. Медовз, Т. Брайан, М. Уілсон Дж. Маккензі вважають, що самодисципліна – ключовий фактор здатності до самоорганізації та особистого успіху.

Т. Брайант [3] свідчить про те, що самодисципліна – процес психічного самоуправління, який дозволить людині мобілізувати всі ресурси на досягнення власних цілей. Небезпечними для самодисципліни та досягнення цілей є страхи (відмови, бути знехтуваним, перед посередністю, перед ризиком), з якими потрібно боротися для досягнення особистого і професійного успіху.

У наукових працях Дж. Лоера та Т. Шварца [4] розглянуто систему самоуправління (energy management). Вчені стверджують, що основою високої ефективності особистості є енергія, а не часовий ресурс. Тому для того, щоб досягнути поставлених цілей необхідно вміти ефективно керувати всіма видами енергії (фізичною, емоційною, розумовою та духовною). Для підтримання свого ритму життя людина повинна ритмічно витрачати та відновлювати власну енергію.

Описані концепції пропонують величезну кількість корисних порад щодо методів і критерій самооцінки, самовдосконалення та саморозвитку, які необхідно застосовувати для позиціонування себе в суспільстві та формування сильного власного бренду.

Численні дослідження вітчизняних та закордонних вчених свідчать про ефективність застосування методів і технологій самоменеджменту для забезпечення конкурентоздатності бізнесу. Найбільш важливі переваги від застосування цих методів наведені на рисунку.

Отже, командна робота на принципах самоменеджменту сприятиме підвищенню ефективності діяльності бізнесу за рахунок формування оптимальної системи менеджменту, що дозволить приймати та реалізувати управлінські рішення в умовах невизначеності.

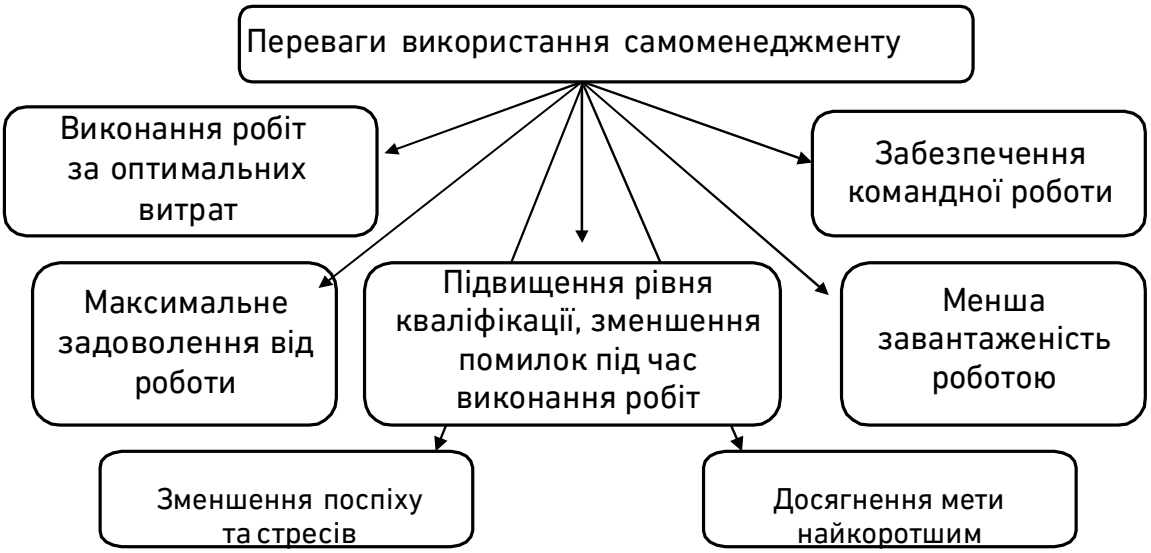

Рисунок. Основні переваги від застосування методів та принципів самоменеджменту в професійній діяльності

Так, як самоменеджмент спрямований на досягнення різноманітних цілей особистості і охоплює різноманітні аспекти особистого та професійного життя можна виокремити окремі напрями:

– управління часом (time-management) – автор напряму – Д. Адаір [5]. Метою тайм-менеджменту є вміння людини оптимально розподіляти час на пріоритетні справи. Основний принцип – не встигнути виконати все, а встигнути виконати основне для забезпечення власного розвитку;

– стрес-менеджмент – автор напряму – М. Фрезе [6]. Стрес-менеджмент направлений на попередження або подолання стресових ситуацій завдяки власним психологічним особливостям;

– командний менеджмент – автор напряму – Г. Паркер [7]. Метою командного менеджменту є набуття навичок щодо самостійного вибору «ролі» у команді та ефективного її виконання;

– імпресіон-менеджмент (менеджмент справляння враження). Автор напряму – Е. Джоунс [8]. Метою імпресіон-менеджменту є набуття навичок впливати на оточуючих, на їх думки, справляти сприятливі враження тощо;

– кар'єрний менеджмент – формування та розвиток навичок управління особистою кар'єрою;

– менеджмент особистих обмежень – формування та розвиток навичок подолання різних психологічних бар'єрів на шляху до досягнення поставленої мети;

– управління конфліктами – формування та розвиток навичок адекватно реагувати в конфліктних ситуаціях, вміти проводити жорсткі переговори, управляти конфліктами;

– управління саморозвитком – формування та розвиток навичок постійного самовдосконалення за рахунок формування професійних та комунікативних якостей;

– управління комунікаціями – формування та розвиток навичок побудови ефективних комунікацій, їх ведення у заданому напрямку;

– ресурс-менеджмент – це самоорганізація особистих цінностей. Метою ресурс-менеджменту є вміння особистості виявляти компетентності щодо саморозвитку.

В останні роки науковці та практики заговорили про новий напрям у самоменеджменті – лайф-менеджмент [9]. Він є новою системою технологій в управлінні власним життям, тобто в управлінні цілями, часом, емоціями, фінансами, здоров'ям, комунікаціями, відносинами тощо.

У 2003 році з'явився сам термін «лайф-менеджмент». Він був пов'язаний з дослідженнями, які направлені на підвищення ефективності використання та примноження життєвих ресурсів у всіх сферах життя. Цінність часу в нашому житті є надзвичайно високою. Його неможливо повернути ні за які гроші. Тому тільки чітко плануючи, ефективно використовуючи відведений нам часовий ресурс можна забезпечити впевненість у завтрашньому дні та досягнути успіху, як професійного, так і особистого.

В сучасному світі зростає інтерес до розвитку духовного потенціалу особистості. Тому набувають актуальності дослідження, які направлені на цілеспрямований розвитку навичок самоефективності, саморозвитку, самовдосконалення тощо. Беззаперечно, що людина відповідальна за те, ким вона стане, оскільки завжди сама робить свій вибір.

Лайф-менеджмент – це сукупність знань, умінь і практичних навичок, що націлені на підвищення якості життя, за рахунок розвитку особистості. Це не стільки теорія, скільки практика. Ви можете скільки завгодно розмірковувати про своє життя і своє щасливе майбутнє, міркувати про різні способи зміни його, але без реальних практичних дій толку від цього не буде ніякого. Тільки

усвідомлені, цілеспрямовані дії дозволять вам насправді змінити ваше життя і зробити його таким, яким ви хочете.

Висновки і перспективи подальших досліджень

Не дивлячись на те, що тривалий час суспільний розвиток був спрямований на максимальне споживання, на прагнення до накопичення матеріальних благ, все ж таки повною мірою набула актуальності орієнтація на саморозвиток і самотворення особистості, що вимагає максимального розкриття власного потенціалу. Для того, щоб розкрити свої потенційні можливості (а вони практично необмежені) члени такого суспільства приречені сповідувати стиль життя, націлений на саморозвиток, під час якого посилюються процеси самоорганізації. Одним з факторів, що сприяє реалізації життєвих цілей, є володіння технологіями самоменеджменту та лайф-менеджменту, що дозволять організовувати свою життєдіяльність так, щоб чітко розпланувати свій робочий та вільний час, ефективно управляти своїми ресурсами, тобто вміти їх набувати, зберігати, розвивати та раціонально використовувати.

1. Лугова В. М., Голубєв С. М. Основи самоменеджменту та лідерства : навч. посіб. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с. **2.** Кинан К. Самоменеджмент. Москва : Эксмо, 2006. 80 с. **3.** Bryant T. Self-Discipline in 10 Days. How to Go from Thinking to Doing. Seattle, Wash. : HUB Publishing, 2004. 160 p. **4.** Шварц Т., Лоэр Д. Жизнь на полной мощности. Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2010. 176 с. **5.** Адаир Д. Искусство управлять людьми и самим собой. М. : Эксмо, 2006. 656 с. **6.** Основатели эффективных компаний. Психологический анализ и практические рекомендации для предпринимателей / под ред. М. Фрезе. Х., 2006. 336 с. **7.** Бендас Т. В. Гендерная психология. СПб. : Питер, 2015. 431 с. **8.** Штепа О. С. Самоменеджмент: дефініція та діагностика. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південно-українського університету АПН України. Психологія особистості: теорія, досвід, практика :* спецвипуск. 2009. № 8. С. 128–130. **9.** Чхеайло І. І., Чхеайло А. А. Лайф-менеджмент як стратегія самоорганізації здобувачів вищої освіти. *Вісник ХНАДУ*. 2019. Харків : ХНАДУ, 2019. Вип. 87. С. 143–148. DOI: 10.30977/BUL.2219-5548.2019.87.0.143.

REFERENCES:

1. Luhova V. M., Holubiev S. M. Osnovy samomenedzhmentu ta liderstva : navch. posib. Kharkiv : KhNEU im. S. Kuznetsia, 2019. 212 s. **2.** Kinan K. Samomenedjment. Moskva : Eksmo, 2006. 80 s. **3.** Bryant T. Self-Discipline in 10 Days. How to Go from Thinking to Doing. Seattle, Wash. : HUB Publishing, 2004. 160 p. **4.** SHvarts T., Loer D. Jizn na polnoy moschnosti. Upravlenie energiey – klyuch k vyisokoy effektivnosti, zdorovyu i schastyu. Moskva : Mann, Ivanov i Ferber, 2010. 176 s. **5.** Adair D. Iskusstvo upravlyat lyudmi i samim soboy. M. : Eksmo, 2006. 656 s. **6.** Osnovateli effektivnyih kompaniy.

Psihologicheskiy analiz i prakticheskie rekomendatsii dlya predprinimateley / pod red. M. Freze. H., 2006. 336 s. **7.** Bendas T. V. Gendernaya psihologiya. SPb. : Piter, 2015. 431 s. **8.** Shtepa O. S. Samomenedzhment: definitsiia ta diahnostyka. *Nauka i osvita. Naukovo-praktychnyi zhurnal Pivdenno-ukrainskoho universytetu APN Ukrainy. Psykholohiia osobystosti: teoriia, dosvid, praktyka* : spetsvypusk. 2009. № 8. S. 128–130. **9.** Chkheailo I. I., Chkheailo A. A. Laif-menedzhment yak stratehiia samoorhanizatsii zdobuvachiv vyshchoi osvity. *Visnyk KhNADU*. 2019. Kharkiv : KhNADU, 2019. Vyp. 87. S. 143–148. DOI: 10.30977/BUL.2219-5548.2019.87.0.143.

Suduk O. Y. [1; ORCID ID: 0000-0002-4620-4389],
Candidate of Agricultural Sciences (Ph.D.), Associate Professor

[1]*National University of water and environmental engineering, Rivne*

CONCEPTUAL FUNDAMENTALS OF SELF-MANAGEMENT AND LIFE-MANAGEMENT

The article analyzes the new life-management strategy as a technology for managing your life and a way of purposeful self-assertion in the context of self-organization theory in humandimensional systems for purposeful development of self-organization skills, self-efficacy, self-improvement.

The relevance and expediency of the study of this topic is explained by the needs of current social development, characterized by the fundamental transformations of human being, the formation of a new system of value orientation of the individual.

The situation of modern society changes the meaning of such fundamental categories as self-organization, self-design, self-realization, reflecting the state of society and the individual as a whole. That is why the article focuses on the problems of "self", taking into account new opportunities for the person and self-organization strategies on the example of life management. Focus on a person in terms of self-organization, that is, looking at it as an open self-organizing system does not imply a direct transfer to the human-dimensional system of the whole conceptual apparatus of synergetics.

In the article the importance of self-management as one of the prerequisites for a successful and productive work, because given the current pace of life and the level of competition, self-management is an objective necessity for people who aim to score.

One of the factors contributing to the achievement of life goals is possession of life-management technology, which refers to the ability of a person to organize their lives so as to clearly plan their working and free

time, effectively manage their resources, i.e. be able to acquire, store, develop and manage them.

Keywords: self-management; self-development; self-organization; self-motivation; self-control; management culture; life-management; brand-management personality development; creativity; creative thinking.

Судук Е. Ю. [1; ORCID ID: 0000-0002-4620-4389],
к.с.-х.н., доцент

[1]*Национальный университет водного хозяйства и природопользования, г. Ровно*

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ САМОМЕНЕДЖМЕНТА И ЛАЙФ-МЕНЕДЖМЕНТ

В статье рассмотрены концептуальные базы самоменеджмента и лайф-менеджмента. Предложено авторское толкование этих понятий. Определены преимущества, которые будут иметь специалисты, которые будут строить собственную жизнь по принципам самоменеджмента и лайф-менеджмента. Обоснованы основные направления развития самоменеджмента. В статье проанализирована новейшая стратегия лайф-менеджмента как технология управления своей жизнью и способ целенаправленного самоутверждения в контексте теории самоорганизации в человекомерных системах для целенаправленного развития навыков самоорганизации, самоэффективности, саморазвития, самосовершенствования будущих специалистов.

Ключевые слова: самоменеджмент; лайф-менеджмент; тайм-менеджмент; бренд-менеджмент; самоорганизация; самомотивация; самоконтроль; управленческая культура; организационная культура; развитие личности; развитие креативности; творческое мышление.

Отримано: 25 листопада 2021 р.
Прорецензовано:30 листопада 2021 р.
Прийнято до друку: 29 грудня 2021 р.