



# ЕКОНОМІКО-СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СФЕРІ ОБСЛУГОВУВАННЯ

*Тези доповідей  
VII Міжнародної науково-практичної конференції  
(24–25 квітня 2025 року, м. Львів)*

За загальною редакцією Наталії ПАВЛЕНЧИК

Львів  
ЛДУФК ім. Івана Боберського  
2025

УДК 658:37.041

## САМОМЕНЕДЖМЕНТ: КЛЮЧ ДО УСПІХУ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

*Лілія Балаш*

*кандидат економічних наук, доцент*

*Львівський державний університет безпеки  
життєдіяльності (Україна)*

*Ілля Садолінський*

*курсант*

*Львівський державний університет безпеки  
життєдіяльності (Україна)*

Самоменеджмент є однією з фундаментальних категорій сучасного управління, що охоплює сукупність методів, принципів і технологій, спрямованих на підвищення особистої ефективності й оптимізацію використання ресурсів людини. У науковій літературі цей феномен досліджують крізь призму психології, менеджменту, когнітивних наук і поведінкової економіки.

Час — найцінніший ресурс, і той, хто навчиться ним керувати, одержує більше можливостей для самореалізації. Самоменеджмент — це не просто система планування, а вміння свідомо вибудовувати своє життя. Він містить самодисципліну, самомотивацію, самоаналіз і контроль часу рис. 1.

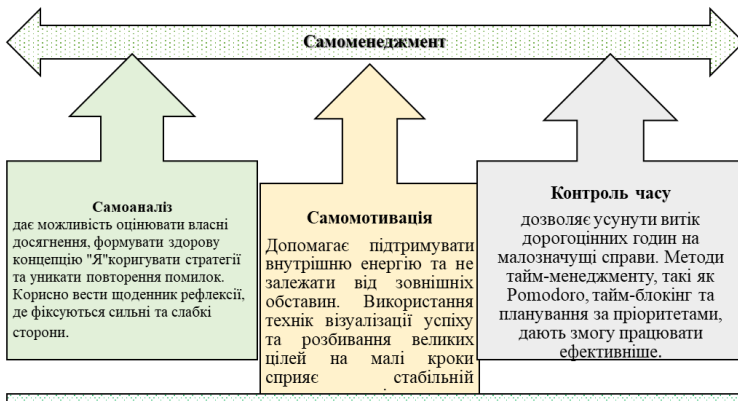


Рис. 1. Основні елементи самоменеджменту

Самоменеджмент є ключовим чинником особистісного розвитку й досягнення високих результатів у різних сферах діяльності. Його складники не лише визначають ефективність управління собою, а й слугують інструментами для реалізації довгострокових цілей. Без самоменеджменту досягнення значних результатів стає малоімовірним [1].

Одним із визначальних аспектів успішності є дисципліна, яка виступає механізмом перетворення задумів у конкретні результати. Вона зменшує ймовірність прокрастинації та сприяє концентрації на пріоритетних завданнях. Серед найбільш ефективних методів її розвитку виокремлюють: метод «5 секунд» — почати дію негайно, щоб не дати шанс сумнівам; система винагород і покарань — створення стимулів для руху вперед; щоденник продуктивності — відстеження виконаних завдань і аналіз успішності [2].

Самоменеджмент містить психологічні механізми управління власним станом, які забезпечують збереження працездатності й концентрації. Усвідомленість (або *mindfulness*) є технікою, що сприяє фокусуванню на поточному моменті, тоді як контроль стресу через медитацію та дихальні практики допомагає зменшити негативний вплив зовнішніх чинників. Практика «Два списки» дає змогу розмежовувати занепокоєння й можливі рішення, що підвищує ефективність ухвалення рішень.

Важливим аспектом самоменеджменту є самопланування, яке запобігає хаотичному розподілу ресурсів і сприяє реалізації завдань у визначені терміни. Використання принципу «з'їсти жабу» орієнтує на першочергове виконання найскладніших завдань, метод SMART сприяє постановці цілей відповідно до чітких критеріїв, а таймблокінг забезпечує структурований розподіл часу для виконання різних видів діяльності.

Отже, самоменеджмент є закономірним механізмом досягнення успіху, що ґрунтується на усвідомленому керуванні власними ресурсами, формуванні продуктивних звичок і раціональному плануванні діяльності. Використання відповідних методів і технологій забезпечує оптимізацію особистісної ефективності та сприяє досягненню поставлених цілей.

### Список використаних джерел:

1. Бінерт О., Балаш Л., Лисюк О., Гринишин Г., Кобилкін Д. Талант-менеджмент — реальність сучасного менеджменту. *Вісник ЛНАУ. Економіка АПК*. 2022. № 29. С. 94–100.
2. Чайка Г. Л. Самоменеджмент менеджера: навч. посіб. для студ. і викл. ВНЗ. Київ: Знання, 2014. 422 с.