

**Христина ВЕСНА**

здобувачка 2 курсу спеціальності «Менеджмент»

Науковий керівник: **Оксана ЛАВРУК**,

канд.екон.н., доцент кафедри менеджменту

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

м. Кам'янець-Подільський

## **САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ МЕНЕДЖЕРІВ**

Основні тенденції розвитку економіки потребують відповідних змін менеджменту і накладають відбиток на працю менеджерів. Саме від їхньої ефективної діяльності нині залежать успіхи окремих організацій і країни загалом. Ефективність діяльності підприємства визначається багатьма факторами. Одним з них є вміння менеджерів організовувати не тільки працю підлеглих, а й свою особисту працю. Саме тому самоконтроль у процесі навчання менеджерів відіграє важливу роль у розвитку їхніх компетенцій та успішному виконанні ними своїх обов'язків.

Самоконтроль – усвідомлення та оцінка суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів. Поява і розвиток самоконтролю визначається вимогами суспільства до поведінки людини. Формування довільної саморегуляції передбачає можливість людини усвідомлювати і контролювати ситуацію, процес.

Самоконтроль – це процеси, за допомогою яких людина в змозі управляти своєю поведінкою в умовах суперечливого впливу соціального оточення або власних біологічних механізмів, зокрема при схильності до імпульсивних поривів і сильній залежності від зовнішніх впливів [1, с.73].

Ця якість не є вродженою, це особливий спосіб мислення, за допомогою якого людина може змінити те, що суперечить її намірам і планам.

Виникнення і розвиток самоконтролю визначаються соціальними вимогами поведінки людини. Розвиток довільної саморегуляції передбачає здатність людини

розуміти і контролювати ситуацію або процес.

Самоконтроль важливий на всіх основних етапах діяльності:

- при прийнятті або самостійному формуванні спільних стратегій майбутньої діяльності та методів їх реалізації;
- під час безпосереднього виконання певних дій;
- після завершення діяльності при порівнянні отриманих результатів із запланованими (за кількістю, якістю тощо) [3, с.45].

Серед базових переваг самоконтролю можна визначити наступні: можливість керувати своїми діями та емоціями [4]; свободу від зовнішніх обмежень; спокій, що заснований на впевненості у власних силах, здібностях і розумі; забезпечує як підвищення самоповаги, так і поваги оточуючих; вміння управляти не тільки собою, а й іншими людьми; терпіння та витримку для подолання внутрішніх недоліків і зовнішніх перешкод.

Регулююча функція самоконтролю дозволяє людині вирішувати завдання, Доставлено самостійно або запропоновано будь-ким. особа, яка володіє Мистецтво самоконтролю, здатність виконувати свідомі дії, контролювати вираження своїх емоцій і керуватися мотивацією для досягнення власних цілей або робити особистий внесок у досягнення спільних цілей.

Вважаємо, що основні методи досягнення та розвитку самоконтролю наступні:

1. Дотримання режиму – розвиток у людини вміння дотримуватися жорсткого режиму розвиває в ній здатність до самоконтролю;
2. Сімейне виховання – приклад батьків в стриманості, вміння уникати конфліктів в спілкуванні виховує у дітях звичку до самоконтролю;
3. Самовдосконалення – постійна робота над собою, розвиток таких якостей як пунктуальність, безумовне виконання взятих на себе зобов'язань привчає до самоконтролю;
4. Психологічні вправи та тренінги – допомагають людині навчитися стримувати свої емоції і не дозволяти їм панувати над розумом [2, с.27].

Здатність до самоконтролю є певною мірою індивідуальною характеристикою, але вона також залежить від таких факторів, як історія виховання, вплив навколишнього середовища, розвиток відповідних навичок і потреб, освіта і практичне бажання виконувати певне завдання.

Ось чому самоконтроль є в певному сенсі морально-виховною категорією. Головною умовою належного функціонування самоконтролю є раціональна та ефективна організація всієї діяльності підприємства. Неможливо організувати самоконтроль належним чином, якщо існують суттєві недоліки в сфері організації та управління. Самоменеджмент - це процес саморегуляції та самовдосконалення (рис.).

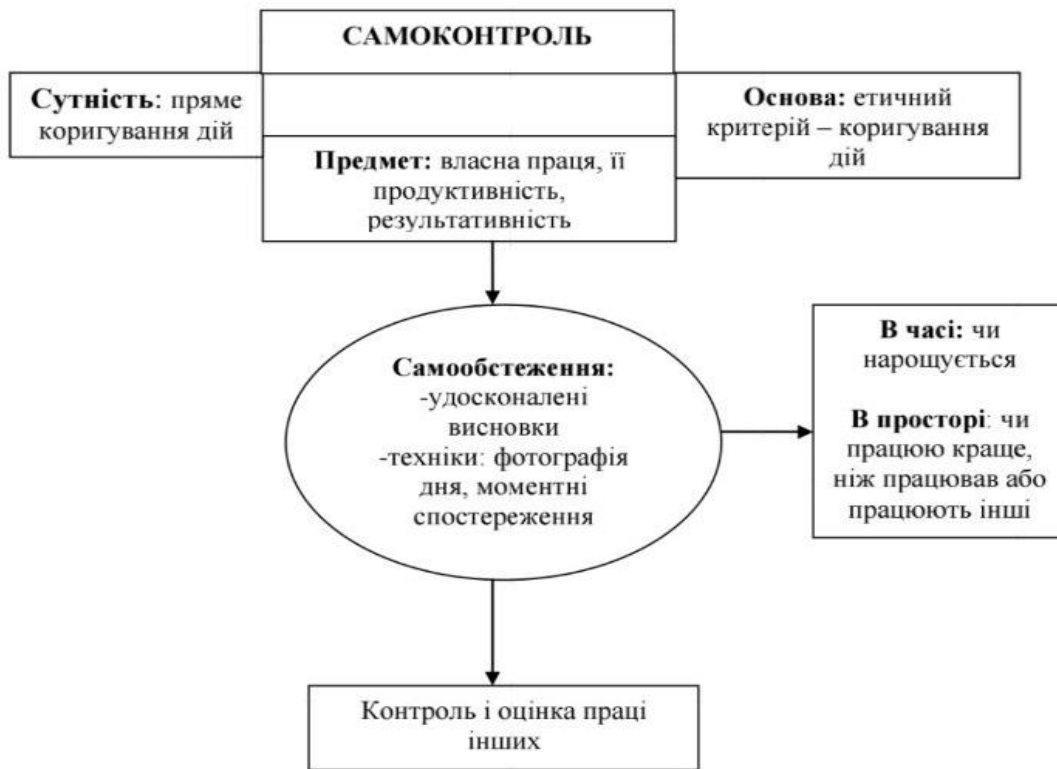


Рис. Сутність і призначення самоконтролю

З-поміж різноманітних методів самоконтролю можна виділити два найпоширеніші:

- Перша називається фотографією робочого дня, в якій послідовно фіксується робота, виконана до певного дня. Робиться від кількох до десятків таких

фотографій, і результати можуть бути зібрані для оцінки.

- Другий метод, який називається "миттєве спостереження", передбачає запис серії завдань за короткий проміжок часу. Підсумовуючи результати багатьох таких спостережень, зроблених протягом різних періодів часу (наприклад, днів, тижнів тощо), їх можна оцінити і зробити кращі висновки [2, с.26].

Таким чином, самоменеджмент відіграє важливу роль у процесі розвитку менеджерів. Він покликаний підвищити професійну компетентність менеджерів і дати їм змогу бути проєктивними у своєму особистому розвитку. Самодисципліна також допомагає їм ефективно контролювати продуктивність, управляти своїм часом і стратегічно планувати свої дії. Менеджери, які володіють цією навичкою, здатні досягати кращих результатів у роботі. Важливою є здатність до саморегуляції та контролю своєї поведінки. Самоконтроль допомагає обмежити вплив емоційних факторів, вирішувати проблеми та приймати рішення об'єктивно і раціонально. Загалом, самоконтроль сприяє розвитку лідерських якостей і підвищує якість управління в організації.

### **Список використаних джерел**

1. Балабанова Л.В., Сардак О.П. Організація праці менеджера: навч.посіб. Київ : Професіонал, 2007. 407 с.
2. Довгань Л.Є. Праця керівника, або практичний менеджмент: навч. посіб. Київ : Ексоб, 2002. 384 с.
3. Керівництво організацією: навч.посіб. [О.Є. Кузьмін, Н.Т. Мала, О.Г.Мельник, І.С. Проник]. Львів.: Вид-во нац. ун-ту «Львів.політехніка», 2008. 244 с.
4. Лаврук О. С., Ковальчук В. Г. Управління емоційним станом і згуртованістю колективу. *Збірник наукових праць ПДАТУ*. Вип. 22. 2014. С. 201-205.