

**О. М. Косарук, Н. П. Карачина**

# **Самоменеджмент**

Міністерство освіти і науки України  
Вінницький національний технічний університет

**О. М. Косарук, Н. П. Карачина**

# **Самоменеджмент**

*Електронний підручник*

Вінниця  
ВНТУ  
2026

УДК 005.95-051:331.103](075.8)

К71

Рекомендовано до видання Вченою радою Вінницького національного технічного університету Міністерства освіти і науки України (протокол № 9 від 29.01.2026 р.)

Рецензенти:

Головчук Ю. О., доктор економічних наук, професор

Боковець В. В., доктор економічних наук, професор

Причепя І. В., кандидат економічних наук, доцент

**Косарук, О. М.**

**К71** Самоменеджмент : підручник [Електронний ресурс] / О. М. Косарук, Н. П. Карачина. – Вінниця : ВНТУ, 2026. – (PDF, 279 с.)

ISBN 978-617-8163-84-6 (PDF, 279 с.)

Підручник присвячений матеріалам лекційного курсу з дисципліни «Самоменеджмент» і спрямований на формування у здобувачів вищої освіти системного уявлення про принципи та інструменти управління власною діяльністю. У виданні розкрито теоретичні засади, основні концепції, методологію та практичні аспекти самоменеджменту, самоорганізації й особистісного розвитку в професійній діяльності. Матеріали підручника сприяють розвитку навичок планування, управління часом, самоконтролю, ефективної взаємодії в командах і підвищення управлінської результативності.

Підручник розрахований на здобувачів вищої освіти, які навчаються за спеціальностями D3 «Менеджмент», D5 «Маркетинг», С1 «Економіка», а також може бути корисним для викладачів і фахівців управлінського та економічного профілю.

**УДК 005.95-051:331.103](075.8)**

**ISBN 978-617-8163-84-6 (PDF, 279 с.)**

© ВНТУ, 2026

## ЗМІСТ

<b>Передмова .....</b>	<b>6</b>
<b>Тема 1</b>	
<b>Концептуальні основи та методологія само менеджменту .....</b>	<b>7</b>
1.1 Суть самоменеджменту та його значення для особистісного й професійного розвитку .....	7
1.2 Основні концепції самоменеджменту .....	11
1.3 Методологічні підходи до самоменеджменту.....	15
1.4 Самоаналіз у системі самоменеджменту .....	18
<i>Запитання для самоконтролю .....</i>	<i>21</i>
<i>Список використаної літератури до теми 1 .....</i>	<i>22</i>
<i>Рекомендована література до теми 1 .....</i>	<i>23</i>
<b>Тема 2</b>	
<b>Вплив самомотивації та самоконтролю на розвиток     персональної ефективності .....</b>	<b>24</b>
2.1 Поняття та суть самомотивації .....	24
2.2 Самоконтроль як складова розвитку особистості .....	30
2.3 Основні показники ефективності для особистої продуктивності....	37
2.4 Розвиток особистої продуктивності.....	40
2.5 Методи розвитку самоконтролю та самомотивації .....	42
<i>Запитання для самоконтролю .....</i>	<i>47</i>
<i>Список використаної літератури до теми 2.....</i>	<i>48</i>
<i>Рекомендована література до теми 2 .....</i>	<i>50</i>
<b>Тема 3</b>	
<b>Формування цілей та стратегічне планування.....</b>	<b>51</b>
3.1 Роль особистісних цінностей у формуванні стратегічного планування .....	51
3.2 Етапи стратегічного планування у самоменеджменті.....	53
3.3 Інструменти стратегічного планування .....	56
<i>Запитання для самоконтролю .....</i>	<i>62</i>
<i>Вправи для самоаналізу до теми 3 .....</i>	<i>63</i>
<i>Список використаної літератури до теми 3.....</i>	<i>68</i>
<i>Рекомендована література до теми 3 .....</i>	<i>69</i>
<b>Тема 4</b>	
<b>Тайм-менеджмент та управління поглиначами часу .....</b>	<b>70</b>
4.1 Основи ефективного тайм-менеджменту .....	70
4.2 Методи та техніки тайм-менеджменту .....	77
4.3 Практичні інструменти для ефективного тайм-менеджменту .....	88
4.4 Моніторинг виконання завдань і адаптація планів .....	89
4.5 Управління хронофагами та рефлексія .....	90
<i>Запитання для самоконтролю .....</i>	<i>97</i>
<i>Список використаної літератури до теми 4.....</i>	<i>97</i>

<i>Рекомендована література до теми 4</i> .....	100
<b>Тема 5</b>	
<b>Самоусвідомлення та розвиток мислення у процесі самоменеджменту</b> .....	<b>101</b>
5.1 Самоусвідомлення як основа ефективного само менеджменту .....	101
5.2 Критичне мислення як інструмент само менеджменту .....	104
5.3 Когнітивні викривлення та упередження .....	114
5.4 Розвиток мислення як інструмент досягнення цілей .....	118
<i>Запитання для самоконтролю</i> .....	121
<i>Вправи для самоаналізу до теми 5</i> .....	122
<i>Список використаної літератури до теми 5</i> .....	123
<i>Рекомендована література до теми 5</i> .....	125
<b>Тема 6</b>	
<b>Управління активністю та працездатністю</b> .....	<b>126</b>
6.1 Поняття ресурсу активності та працездатності .....	126
6.2 Методи управління ресурсом активності та працездатності .....	130
6.3 Розвиток навичок здорового способу життя .....	134
6.4 Управління діловою кар'єрою з урахуванням індивідуальних ресурсів активності .....	137
<i>Запитання для самоконтролю</i> .....	145
<i>Завдання для самоаналізу до теми 6</i> .....	146
<i>Список використаної літератури до теми 6</i> .....	151
<i>Рекомендована література до теми 6</i> .....	153
<b>Тема 7</b>	
<b>Управління фінансовими ресурсами в системі само менеджменту</b> .....	<b>154</b>
7.1 Фінансова компетентність як складова особистої ефективності ...	154
7.2 Організація особистих фінансових процесів .....	164
7.3 Стратегії примноження особистого капіталу .....	169
<i>Запитання для самоконтролю</i> .....	188
<i>Завдання для самоаналізу до теми 7</i> .....	189
<i>Список використаної літератури до теми 7</i> .....	190
<i>Рекомендована література до теми 7</i> .....	192
<b>Тема 8</b>	
<b>Емоційна саморегуляція та управління конфліктами</b> .....	<b>193</b>
8.1 Емоційний інтелект як психологічний ресурс особистості .....	193
8.2 Емоційний інтелект у структурі стресостійкості особистості .....	197
8.3 Технології розвитку емоційного інтелекту в системі стрес-менеджменту .....	198
8.4 Технології ефективного конфлікт-менеджменту .....	203
8.5 Цифрові технології в розвитку емоційної компетентності .....	208
<i>Запитання для самоконтролю</i> .....	210
<i>Завдання для самоаналізу до теми 8</i> .....	211
<i>Список використаної літератури до теми 8</i> .....	214
<i>Рекомендована література до теми 8</i> .....	215

## **Тема 9**

<b>Самолідерство, комунікація та командна взаємодія .....</b>	<b>216</b>
9.1 Самолідерство як основа особистого впливу .....	216
9.2 Комунікативна компетентність у само менеджменті.....	220
9.3 Розвиток навичок публічних виступів та презентації ідей.....	226
9.4 Командна взаємодія та співпраця.....	234
<i>Запитання для самоконтролю.....</i>	<i>239</i>
<i>Завдання для самоаналізу до теми 9.....</i>	<i>240</i>
<i>Список використаної літератури до теми 9.....</i>	<i>245</i>
<i>Рекомендована література до теми 9 .....</i>	<i>246</i>

## **Тема 10**

<b>Стратегія довгострокового саморозвитку та професійної самореалізації.....</b>	<b>248</b>
10.1 Концепція безперервного навчання .....	248
10.2 Розвиток творчого потенціалу та креативного мислення.....	254
10.3 Стратегічне планування кар'єри .....	262
<i>Запитання для самоконтролю.....</i>	<i>269</i>
<i>Вправи для самоаналізу до теми 10.....</i>	<i>270</i>
<i>Список використаної літератури до теми 10.....</i>	<i>275</i>
<i>Рекомендована література до теми 10 .....</i>	<i>277</i>
<b>Післямова.....</b>	<b>278</b>

## ПЕРЕДМОВА

Самоменеджмент посідає важливе місце в управлінській науці, оскільки охоплює організацію власної діяльності, регуляцію професійних дій і координацію взаємодії з іншими учасниками робочих процесів. Його становлення відбувалося у межах еволюції управлінських концепцій, сформованих під впливом потреб суспільства та практичного досвіду різних професійних середовищ. У цьому контексті самоменеджмент розглядають як послідовне формування підходів до самоорганізації, що враховують закономірності поведінки людини в організації, умови зовнішнього середовища та вимоги професійної діяльності. Підхід охоплює роботу з індивідуальними ресурсами, розвиток раціональних моделей поведінки, підтримання стабільної працездатності та формування навичок, необхідних для прийняття обґрунтованих рішень і підтримання ефективного режиму роботи.

У професійній діяльності самоменеджмент проявляється в умінні визначати власні цілі, аналізувати можливості й обмеження, структурувати навантаження, підтримувати самодисципліну та поступово розвивати потенціал. Опанування цих навичок сприяє стійкому саморозвитку, подоланню стресових ситуацій, підтриманню емоційної стійкості, налагодженню конструктивної комунікації та формуванню сприятливого робочого середовища. Набуті компетентності допомагають поєднувати особисті прагнення з професійними вимогами, будувати індивідуальну траєкторію розвитку та забезпечувати результативність у різних організаційних умовах.

У підручнику викладено основні теоретичні засади самоменеджменту, доповнені практичними рекомендаціями та прикладами, що ґрунтуються на актуальних дослідженнях українських і міжнародних науковців та фахівців. Матеріал структуровано так, щоб здобувач міг послідовно опрацювати основні теми дисципліни: ціннісні орієнтації та постановку цілей, планування та організацію діяльності, роботу з ресурсами, розвиток емоційної та професійної стійкості, комунікацію, прийняття рішень, командну взаємодію та проектування кар'єрної траєкторії.

Підручник поєднує теоретичний зміст із практичними інструментами, що можуть застосовуватися в навчальному процесі, під час виконання індивідуальних завдань і в реальних професійних ситуаціях. Запропонований підхід забезпечує можливість вибудувати цілісну систему роботи над собою, спрямовану на підвищення рівня організованості, відповідальності та професійної ефективності.

Навчальний матеріал призначено для здобувачів вищої освіти за спеціальностями «Менеджмент», «Маркетинг», «Економіка», а також суміжних напрямів. Він також може стати корисним викладачам як методична основа для проведення лекцій, практичних і семінарських занять, а також читачам, які прагнуть підвищити рівень особистої організованості та професійної відповідальності.

## ПІСЛЯМОВА

Завершуючи вивчення цього підручника, потрібно усвідомити: усе, що розглядалось, є складовими єдиної системи, що формує здатність керувати власним життям.

Самоменеджмент – це передусім *спосіб мислення*, який допомагає визначати цілі, приймати рішення, розвивати компетенції та підтримувати баланс між професійним і особистим.

Усі теми, що обговорювались у підручнику, стосуються вміння керувати собою, часом, цілями та рішеннями. Ми не народжуємося з готовим сценарієм життя, ми його створюємо крок за кроком. Кожен вибір, дія, відмова або спроба формують наш особистий досвід. І лише від нас залежить, чи стане це хаотичним набором випадковостей, чи гармонійною, цілісною траєкторією розвитку.

Психологи зазначають, що кожна нова ідея потребує трьох дотиків, щоб закріпитися в свідомості. Цей підручник – лише перший дотик. Другий настане, коли ви замислитесь над прочитаним, третій – коли зробите перші кроки до розвитку. Все починається з першого дотику і продовжується тоді, коли ви вирішуєте не зупинятися. У цьому і полягає суть самоменеджменту: бути автором власного життя.

Тож, якщо залишити одну думку, одну пораду, одну ниточку, що проходить крізь усі сторінки цього підручника, – вона буде дуже простою, але дуже важливою:

**себе не потрібно шукати – себе потрібно створювати.**

*Електронне навчальне видання*

**Олена Миколаївна Косарук  
Наталія Петрівна Карачина**

# **Самоменеджмент**

**Підручник**

Рукопис оформила *О. Косарук*

Редактор. *Т. Старічек*

Оригінал-макет виготовила *Т. Старічек*

Підписано до видання 07.05.2026 р.

Гарнітура Times New Roman.

Зам. № P2026-048.

Видавець та виготовлювач

Вінницький національний технічний університет,

Редакційно-видавничий відділ.

ВНТУ, ГНК, к. 114.

Хмельницьке шосе, 95,

м. Вінниця, 21021.

press.vntu.edu.ua;

Email: irvc.vntu@gmail.com

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.