

DOI: <https://doi.org/10.32782/2521-666X/2025-90-19>

УДК 005.52:005.96:159.923.2

Сергієнко Т.І.

кандидат політичних наук, доцент,
Національний університет «Запорізька політехніка»

Крайнік О.М.

кандидат економічних наук, доцент,
Національний університет «Запорізька політехніка»

Венгер О.М.

кандидат політичних наук, доцент,
Інженерний навчально-науковий інститут ім. Ю.М. Потебні
Запорізького національного університету
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3758-7891>

Sergiienko Tetiana, Krainik Olena

National University "Zaporizhzhia Polytechnic"

Venger Olga

Engineering Educational and Scientific Institute
named after Yu.M. Potebnia
of Zaporizhzhia National University

САМОМЕНЕДЖМЕНТ І ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ІНСТРУМЕНТИ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ

SELF-MANAGEMENT AND TIME MANAGEMENT AS TOOLS FOR PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT

У статті здійснено ґрунтовний аналіз концепцій самоменеджменту та тайм-менеджменту як ключових інструментів формування ефективної поведінки особистості в умовах динамічного соціально-економічного середовища. Визначено основні компоненти самоменеджменту, зокрема здатність до самоорганізації, самоконтролю, постановки цілей, прийняття рішень та мотивації. Обґрунтовано значення управління часом як необхідної складової результативної професійної діяльності та гармонійного особистісного розвитку. Розглянуто сучасні підходи до навчання навичкам тайм-менеджменту, зокрема методики планування, розстановки пріоритетів, делегування повноважень, управління стресом і уникнення прокрастинації. Зроблено акцент на необхідності формування цих компетентностей в системі освіти та корпоративного навчання з метою підвищення конкурентоспроможності фахівців на ринку праці. Матеріали статті можуть бути корисними для викладачів, студентів, керівників, HR-фахівців і всіх, хто прагне до особистісного вдосконалення та ефективного управління власними ресурсами.

Ключові слова: самоменеджмент, тайм-менеджмент, особистісний розвиток, професійне зростання, самоорганізація, управління часом, ефективність.

The purpose of this article is to analyze self-management and time management as essential tools for personal growth and professional development. The study focuses on how these management practices influence the ability to regulate oneself, prioritize tasks, and effectively utilize time to achieve both personal and career goals. The concepts of "self-management" and "time management" are thoroughly examined, alongside their interrelation and practical significance in the context of contemporary workplace demands. This article emphasizes the role of time management in balancing work, personal life, and continuous professional improvement. The research employs a variety of methods, including analysis, synthesis, comparison, and generalization. Additionally, a systems approach is applied to understand the relationship between individual time management techniques and self-management practices. The study reviews both theoretical models and practical methodologies for teaching and implementing these skills in educational and organizational environments. This approach ensures that the article provides both a theoretical understanding and actionable insights for improving personal productivity. The article concludes that the effective development of self-management and time management skills is crucial for enhancing individual effectiveness, boosting motivation, and maintaining well-being. These skills are also essential in boosting competitive advantage in the labor market and improving overall life satisfaction. By adopting strategies for managing time and oneself, individuals can increase their professional efficiency, reduce stress, and achieve a better work-life balance. The findings of this research are valuable for educators, students, managers, and HR professionals interested in integrating self-management and time management techniques into their practice, thereby supporting personal and organizational success. Moreover, this article highlights the growing

relevance of these competencies in the digital era, where adaptability and time-sensitive decision-making are critical. Continued research and practical application in this field will contribute to more resilient and proactive professional communities.

Keywords: *self-management, time management, personal development, professional growth, self-organization, time management, effectiveness.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах динамічних змін на ринку праці та постійного зростання вимог до професійних та особистісних якостей фахівців, тайм-менеджмент і самоменеджмент набувають особливої значущості. Ефективне управління власними ресурсами, зокрема часом, є важливим чинником досягнення високих результатів як у професійній діяльності, так і в особистому житті. В умовах глобалізації та стрімкого розвитку технологій, а також збільшення інформаційного навантаження, важливою стає здатність індивіда самостійно організовувати свою діяльність, ставити чіткі цілі і здійснювати контроль за виконанням завдань. У зв'язку з цим постає необхідність глибшого вивчення теоретичних основ та практичних аспектів самоменеджменту та тайм-менеджменту як інструментів особистісного і професійного розвитку. Незважаючи на актуальність теми, в науковій літературі відсутнє єдине бачення і чітке трактування поняття самоменеджменту та тайм-менеджменту як взаємопов'язаних інструментів, що забезпечують гармонійний розвиток особистості та ефективну професійну діяльність. Потрібно уточнити, як саме ці практики можуть бути впроваджені в освітній процес, корпоративне навчання та професійну діяльність для покращення загальної ефективності і забезпечення конкурентоспроможності фахівців на ринку праці. Це питання є особливо важливим у контексті розвитку сучасного навчального процесу та вдосконалення управлінських практик у бізнес-середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел із проблематики самоменеджменту й тайм-менеджменту засвідчує, що її теоретичне осмислення у вітчизняній управлінській та соціологічній літературі активізувалося в 90-х роках ХХ століття. Значний внесок у розвиток концепцій самоменеджменту зробили такі дослідники, як В. Колпаков [6], М. Лукашевич [7], О. Штепа [15]. В Україні адаптивно-розвивальну концепцію самоменеджменту досліджували також Я. Абсаямова [1], О. Бабчинська та А. Мідляр [2], Н. Буняк [3], а сучасні технології тайм-менеджменту – Н. Буняк [4], А. Гаврилюк [5], О. Хитра [13], Т. Примах та О. Васильчук [9].

Зростаюча конкуренція на ринку праці, стрімкі зміни у соціально-економічному середовищі та швидкий розвиток технологій формують нові виклики для професійного зростання особистості. В таких умовах ефективне управління власним часом та розвиток навичок самоменеджменту стають необхідни-

ми складовими успішної самореалізації. У вітчизняному науковому просторі ця тематика знайшла висвітлення у працях Н. Любченко [8], О. Цимбал [14], Т. І. Сергієнко та І. А. Єремєєвої [10, 11]. Разом з тим, аналіз літератури показує, що чинні підходи до самоменеджменту й тайм-менеджменту не завжди враховують специфіку сучасного освітнього та корпоративного середовища, а також потреби різних категорій працівників у цілеспрямованому розвитку відповідних навичок. Досі залишається актуальним питання створення універсальних моделей і методик, які б дозволили ефективно інтегрувати ці інструменти в системи особистісного та професійного розвитку в умовах змінності. У цьому контексті заслуговують на увагу й сучасні публікації, присвячені прикладним аспектам управління часом.

Особливої уваги потребує адаптація методів самоменеджменту та тайм-менеджменту до умов діяльності різних професійних груп. Крім того, перспективним напрямом досліджень є розробка ефективних способів інтеграції відповідних навичок у навчальні програми вищих навчальних закладів та системи корпоративного навчання. Це дозволить не лише підвищити якість підготовки фахівців, а й забезпечити їхню конкурентоспроможність на сучасному ринку праці. У зв'язку з цим головною метою цього дослідження є удосконалення існуючих теоретичних і практичних підходів до розвитку самоменеджменту та тайм-менеджменту, що розглядаються як фундаментальні інструменти ефективної особистісної і професійної самореалізації.

Метою статті є дослідження самоменеджменту та тайм-менеджменту як ефективних інструментів особистісного та професійного розвитку, а також визначення їх ролі у підвищенні професійної ефективності та адаптації до вимог сучасного ринку праці.

Виклад основного матеріалу. Самоменеджмент і тайм-менеджмент є важливими інструментами для особистісного та професійного розвитку, які допомагають ефективно управляти своїм часом та ресурсами, досягати поставлених цілей і покращувати якість життя та роботи. У сучасному світі, де постійно зростають вимоги до професіоналізму та організованості, ці інструменти стають невід'ємною частиною щоденної діяльності.

Самоменеджмент – це процес, який включає цілеспрямоване використання методів саморозвитку та самореалізації для досягнення особистих і професійних цілей. Він полягає в здатності ефективно організувати свою діяльність, приймати відповідальні

рішення і вміння контролювати власні емоції, мотивацію та енергію [6, с. 73]. Це не тільки управління часом, а й управління власними ресурсами: інтелектом, волею, здібностями та емоціями. Підвищення ефективності роботи, використання свого творчого потенціалу та розвиток особистісних компетенцій є основними завданнями самоменеджменту. Важливо зазначити, що самоменеджмент дозволяє не лише організовувати свою діяльність, а й змінювати ставлення до зовнішніх обставин, що може сприяти покращенню життєвих умов [11, с. 419].

Тайм-менеджмент є важливим інструментом у системі самоменеджменту, оскільки сприяє ефективному плануванню та раціональному використанню часу [12]. Він дозволяє визначати пріоритети, упорядковувати завдання за ступенем важливості та оптимізувати робочі процеси для досягнення найкращих результатів. Використання технік тайм-менеджменту допомагає зменшити рівень стресу, підвищити продуктивність і забезпечити баланс між професійною діяльністю та особистим життям [9]. Взаємозв'язок між самоменеджментом і тайм-менеджментом є ключовим для формування здатності до самоорганізації, відповідальності й цілеспрямованості. Особливу роль у цьому процесі відіграє саморозвиток і безперервне навчання, що сприяє вдосконаленню професійних навичок та розвитку конкурентоспроможної особистості на ринку праці.

Таким чином, самоменеджмент і тайм-менеджмент є основою для ефективного управління кар'єрою та особистим життям [8, с. 39]. Вони сприяють не лише досягненню успіху в професійній діяльності, а й гармонії в особистісному розвитку, забезпечуючи можливість працювати більш організовано, злагоджено і результативно. Зважаючи на важливість обох інструментів для ефективного управління часом та особистим розвитком, розглянемо порівняння самоменеджменту та тайм-менеджменту за кількома основними критеріями. Це допоможе краще зрозуміти їхні функції та відмінності (див. табл. 1).

Як показує таблиця, самоменеджмент і тайм-менеджмент мають різні, але взаємодоповнюючі функції. Самоменеджмент, зосереджуючись на управлінні внутрішніми ресурсами, включає в себе такі ас-

пекти, як самоорганізація, саморозвиток та емоційний контроль [7, с. 54]. Це дозволяє особі не тільки ефективно виконувати свої професійні обов'язки, але й досягати особистісного зростання, покращувати якість свого життя і досягати більш високих результатів. У той же час, тайм-менеджмент зосереджений на оптимізації використання часу, що є важливим інструментом для досягнення ефективності у повсякденній діяльності. Завдяки методам планування, встановлення пріоритетів та делегування завдань, тайм-менеджмент допомагає знижувати рівень стресу та підвищує загальну продуктивність [2].

Обидва інструменти, хоч і відрізняються за своїми фокусами, взаємно доповнюють один одного. Для досягнення високих результатів в особистісному та професійному розвитку необхідно поєднувати ці методи, забезпечуючи таким чином ефективну організацію як часу, так і власної діяльності. Самоменеджмент і тайм-менеджмент дозволяють не тільки стати більш організованим та ефективним, а й знайти гармонію між особистими та професійними цілями, що є важливою складовою успіху в сучасному світі.

Порівняємо основні характеристики самоменеджменту та тайм-менеджменту за допомогою таблиці 2, яка підкреслює їхні відмінності та взаємодоповнюючі функції. Зокрема, самоменеджмент фокусується на внутрішньому розвитку, емоційному контролі та самоорганізації, в той час як тайм-менеджмент зосереджується на організації часу та ефективному плануванні завдань (див. Таблиця 2).

Отже, самоменеджмент і тайм-менеджмент взаємно доповнюють один одного. Для досягнення високої продуктивності важливо поєднувати особистісне управління з плануванням часу [14]. Це дозволяє не тільки ефективно виконувати обов'язки, але й досягати особистих і професійних цілей. У таблиці 3 представлено різницю між «важливими» і «терміновими» завданнями. Важливо зазначити, що обидва ці інструменти включають різні стратегії планування та делегування завдань, що дозволяє зменшити стрес і підвищити ефективність діяльності.

Зокрема, техніки самоменеджменту допомагають в управлінні внутрішніми ресурсами особистості,

Таблиця 1

Порівняння самоменеджменту та тайм-менеджменту за основними критеріями

Критерії	Самоменеджмент	Тайм-менеджмент
Основний фокус	Управління особистими ресурсами (внутрішня організація)	Ефективне використання часу
Ціль	Покращення особистісного та професійного розвитку	Оптимізація планування часу
Методи	Самоорганізація, саморозвиток, емоційний контроль	Планування, делегування, пріоритети
Роль у професійному житті	Сприяє підвищенню продуктивності, розвитку потенціалу	Допомагає уникнути стресу, зберегти ефективність
Техніки	Самоаналіз, встановлення цілей, мотивація	Матриця Ейзенхауера, метод Помодоро, делегування

Джерело: складено авторами

Таблиця 2

Техніки самоменеджменту та тайм-менеджменту

Техніка	Самоменеджмент	Тайм-менеджмент
Планування	Встановлення особистих цілей, стратегій розвитку	Створення списку завдань, визначення пріоритетів
Делегування	Делегування завдань для особистісного розвитку	Делегування часу та обов'язків для зменшення навантаження
Аналіз і рефлексія	Самоаналіз, переосмислення дій та результатів	Оцінка часу, витраченого на різні завдання
Мотивація	Встановлення внутрішніх мотивів для досягнення цілей	Мотивація через досягнення конкретних результатів у часі
Розвиток навичок	Самовдосконалення, навчання новим методам та знанням	Покращення навичок планування та розподілу часу

Джерело: складено авторами

Таблиця 3

Різниця між «важливими» і «терміновими» завданнями

Критерій	Важливі завдання	Термінові завдання
Пріоритетність	Має великий вплив на довгострокові цілі	Має високий рівень терміновості, але не завжди важливі в довгостроковій перспективі
Зв'язок з цілями	Безпосередньо пов'язані з досягненням цілей	Часто відволікають від основних цілей, але вимагають негайної уваги
Приклад	Розробка стратегічного плану розвитку	Відповіді на терміновий дзвінок чи електронний лист
Ризики	Недостатня увага до важливих завдань може уповільнити досягнення цілей	Невиконання термінових завдань може призвести до негативних наслідків у короткостроковій перспективі

Джерело: складено авторами

тоді як техніки тайм-менеджменту орієнтовані на зовнішню організацію часу та завдань [1, с. 10]. Це поєднання підвищує не лише продуктивність, але й якість виконання завдань, що є важливим фактором у досягненні успіху [4]. Отже, можна зробити висновок, що правильне визначення пріоритетів між «важливими» і «терміновими» завданнями є ключовим аспектом як самоменеджменту, так і тайм-менеджменту. Вміння чітко розрізняти ці завдання дозволяє ефективно розподіляти час і ресурси, що сприяє досягненню довгострокових цілей та уникненню зайвого стресу через постійну терміновість. Підхід до організації завдань на основі їх важливості та терміновості допомагає зберегти фокус на основних завданнях і водночас забезпечує необхідний контроль над терміновими питаннями [3].

Важливо зазначити, що для успішного розвитку самоменеджменту необхідно застосовувати різні стратегії, які допоможуть оптимізувати робочі проце-

си та особистісний розвиток [10, с. 193]. Розглянемо Таблицю 4, де представлені стратегії розвитку самоменеджменту, що можуть стати основою для ефективного управління власним часом і ресурсами, а також сприяти покращенню загальної продуктивності.

З аналізу Таблиці 4 можна зробити висновок, що стратегії розвитку самоменеджменту є важливим інструментом для покращення особистісної та професійної ефективності. Вибір конкретних стратегій залежить від індивідуальних цілей та обставин, але загалом вони сприяють розвитку самоконтролю, покращенню планування та організації діяльності, а також допомагають у визначенні пріоритетів. Застосування таких стратегій дозволяє не лише підвищити продуктивність, але й створює умови для гармонійного поєднання особистих і професійних цілей, що є необхідним для досягнення стійкого успіху в різних сферах життя. Таким чином, застосування стратегій розвитку самоменедж-

Таблиця 4

Стратегії розвитку самоменеджменту

Стратегія	Опис	Переваги	Приклад
Цілеспрямоване планування	Визначення чітких цілей на короткий та довгий термін	Покращення фокусу та мотивації	Створення дорожньої карти розвитку
Самоаналіз	Регулярне переосмислення своїх дій та результатів	Зниження помилок та оптимізація дій	Оцінка своїх досягнень та коригування плану
Розвиток емоційного інтелекту	Уміння розпізнавати та контролювати емоції	Покращення міжособистісних відносин	Практика медитацій, контроль емоцій у стресових ситуаціях
Розвиток адаптивності	Гнучкість у вирішенні проблем та ситуацій	Вища стійкість до змін	Швидке пристосування до нових умов роботи

Джерело: складено авторами

Таблиця 5

Переваги інтеграції самоменеджменту та тайм-менеджменту

Аспект	Самоменеджмент	Тайм-менеджмент	Інтеграція
Продуктивність	Вищий рівень особистої мотивації та саморозвитку	Підвищення ефективності використання часу	Оптимізація як особистісного розвитку, так і роботи
Управління стресом	Зниження стресу через емоційний контроль	Зниження стресу через правильне планування часу	Сприятливе управління стресом у роботі та особистому житті
Досягнення цілей	Ясність у цілях та напрямках розвитку	Реалізація цілей через ефективне планування	Швидке досягнення цілей через планування і самоорганізацію

Джерело: складено авторами

менту сприяє не тільки особистісному зростанню, але й підвищенню загальної ефективності в професійній діяльності. Водночас, для досягнення максимального результату важливо інтегрувати ці стратегії з методами тайм-менеджменту [13, с. 105]. Об'єднання самоменеджменту та тайм-менеджменту дозволяє створити потужний синергетичний ефект, який підвищує продуктивність, зменшує стрес і дозволяє досягати цілей більш ефективно [5]. Тепер варто розглянути переваги такої інтеграції, які можуть стати основою для створення більш організованого і збалансованого підходу до особистісного та професійного розвитку.

Отже, можна зробити висновок, що інтеграція самоменеджменту та тайм-менеджменту має значні переваги для досягнення високої продуктивності та ефективності як в особистісному, так і в професійному розвитку. Комбінація цих інструментів дозволяє створити збалансований підхід до управління часом і ресурсами, що сприяє не лише виконанню термінових завдань, а й досягненню важливих, довгострокових цілей. Така інтеграція підвищує організованість, знижує стрес та покращує якість прийнятих рішень, що є основою для успішного і гармонійного розвитку [15].

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що самоменеджмент і тайм-менеджмент є ключовими чинниками високої особистої та професійної ефективності. Їхнє поєднання сприяє досягненню

балансу між раціональним використанням часу та управлінням внутрішніми ресурсами особистості. Самоменеджмент формує навички самоорганізації, емоційної стійкості, критичного мислення та само-рефлексії, які є фундаментом професійного зростання. Тайм-менеджмент, у свою чергу, забезпечує структурування завдань, концентрацію на пріоритетах і підвищення продуктивності в умовах багатозадачності. Перспективи розвитку цих інструментів полягають у вдосконаленні підходів до планування, розвитку гнучких стратегій управління часом, а також інтеграції цифрових технологій у процес самоменеджменту. Рекомендується впроваджувати елементи самоменеджменту та тайм-менеджменту до навчальних програм вищих навчальних закладів – зокрема, через окремі курси, тренінги або практичні модулі, орієнтовані на розвиток soft skills. Також доцільно включати ці компетентності до систем корпоративного навчання, з акцентом на адаптивність, автономність та ефективне управління ресурсами в умовах динамічного професійного середовища. Такий підхід сприятиме підготовці конкурентоспроможних фахівців, здатних успішно діяти в умовах постійних змін. Подальші дослідження можуть зосередитися на розробці індивідуальних стратегій для різних професійних сфер та на інтеграції сучасних технологій для оптимізації особистісного розвитку та управління часом.

Список літератури:

1. Абсаямова Я. Роль самоменеджменту в стратегії професійної самореалізації викладача ВНЗ. *Рідна школа*. 2014. № 8–9. С. 9–13.
2. Бабчинська О. І., Мідляр А. К. Самоменеджмент як складова професійного розвитку персоналу. *Ефективна економіка*. 2016. № 9. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5151>
3. Буняк Н. М. Самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості. *Глобальні та національні проблеми економіки*. 2017. Вип. 18. URL: <http://global-national.in.ua/archive/18-2017/36.pdf>
4. Буняк Н. М. Тайм-менеджмент як інструмент підвищення ефективності діяльності підприємства. *Економіка і суспільство: електрон. журн*. 2018. Вип. 14. URL: http://economyandsociety.in.ua/journals/14_ukr/39.pdf
5. Гаврилюк А. М. Тайм-менеджмент як складова успішної комунікативної взаємодії в індустрії туризму України. *Ефективна економіка*. 2016. № 1. URL: http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/1_2016/14.pdf
6. Колпаков В.М. Самоменеджмент. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. 528 с.
7. Лукашевич М. П. Теорія і практика самоменеджменту. Київ : МАУП, 2010. 225 с.
8. Любченко Н. Самоменеджмент і тайм-менеджмент як soft skills керівників і працівників у сфері освіти. *Неперервна освіта*. 2022. Вип. 2 (5). С. 37–44. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2022-2\(506\)-37-44](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2022-2(506)-37-44)
9. Примак Т. Ю., Васильчук О. В. Тайм-менеджмент як інструмент підвищення ефективності діяльності туристичного підприємства. *Ефективна економіка*. 2019. № 12. URL: http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/12_2019/72.pdf
10. Сергієнко Т. І. Формування професійної компетентності й особистості майбутніх фахівців з політології. *Інноваційні технології розвитку особистісно-професійної компетентності педагогів в умовах післядипломної*

освіти: збірник наукових статей у 3-х частинах / За заг. ред. О.В. Зосименко, Г. Л. Єфремова. Суми, 2020. Ч. 3. С. 191–194.

11. Сергієнко Т. І., Єремєєва І. А. Роль самоменеджменту в особистісному розвитку викладача вищого навчального закладу. Інноваційні технології розвитку особистісно-професійної компетентності педагогів в умовах післядипломної освіти: збірник наукових статей / За заг. ред. Г. Л. Єфремової. Суми, 2022. С. 418–420.

12. Тайм-менеджмент. Методи управління часовим ресурсом. URL: https://lb.ua/society/2022/02/22/506318_taymmenedzhment_metodi_upravlinnya.html

13. Хитра О. В. Ефективний тайм-менеджмент як невід’ємний складник системи управління персоналом підприємства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство, 2019. Вип. 26(2). С. 101–110. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuumevcg_2019_26%282%29_21

14. Цимбал О. Ю. Самоменеджмент в структурі професійної підготовки майбутнього керівника навчального закладу. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/6/119.pdf>

15. Штепа О. С. Самоменеджмент: дефініція та діагностика. URL: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2009/NiO_8_2009/3_rozdil/Shtepa.htm

References:

1. Absaliyeva Ya. (2014). Rol samomenedzhmentu v stratehii profesiinoy samorealizatsii vykladacha VNZ [The role of self-management in the strategy of professional self-realization of university teacher]. *Ridna Shkola*, no. 8–9, pp. 9–13.

2. Babchynska O. I. & Midliar A. K. (2016). Samomenedzhment yak skladova profesiinoho rozvytku personalu [Self-management as a component of personnel professional development]. *Efektivna Ekonomika*, no. 9. Available at: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5151>

3. Buniak N. M. (2017). Samomenedzhment yak mystetstvo samorozvytku osobystosti [Self-management as the art of personal self-development]. *Hlobalni ta Natsionalni Problemy Ekonomiky*, is. 18. Available at: <http://global-national.in.ua/archive/18-2017/36.pdf>

4. Buniak N. M. (2018). Taim-menedzhment yak instrument pidvyshchennia efektyvnosti diialnosti pidpriemstva [Time management as a tool for increasing enterprise efficiency]. *Ekonomika i Suspilstvo*, is. 14. Available at: http://economyandsociety.in.ua/journals/14_ukr/39.pdf

5. Havryliuk A. M. (2016). Taim-menedzhment yak skladova uspishnoi komunikativnoi vzaємodii v industrii turizmu Ukrainy [Time management as a component of successful communication in Ukraine’s tourism industry]. *Efektivna Ekonomika*, no. 1. Available at: http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/1_2016/14.pdf

6. Kolpakov V. M. (2008). *Samomenedzhment* [Self-management]. Kyiv: DP “Vydavnychiy dim “Personal”, 528 p.

7. Lukashevych M. P. (2010). *Teoriia i praktyka samomenedzhmentu* [Theory and practice of self-management]. Kyiv: MAUP, 225 p.

8. Liubchenko N. (2022). Samomenedzhment i taim-menedzhment yak soft skills kerivnykiv i pratsivnykiv u sferi osvity [Self-management and time management as soft skills of leaders and employees in education]. *Neperervna Osvita*, is. 2(5), pp. 37–44. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2022-2\(506\)-37-44](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2022-2(506)-37-44)

9. Prymak T. Yu. & Vasylychuk O. V. (2019). Taim-menedzhment yak instrument pidvyshchennia efektyvnosti diialnosti turytychnoho pidpriemstva [Time management as a tool to improve the efficiency of a tourism enterprise]. *Efektivna Ekonomika*, no. 12. Available at: http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/12_2019/72.pdf

10. Serhiienko T. I. (2020). Formuvannia profesiinoy kompetentnosti i osobystosti maibutnikh fakhivtsiv z politolohii [Formation of professional competence and personality of future specialists in political science]. In Zosymenko, O. V. & Yefremova, H. L. (Eds.), *Innovatsiini tekhnolohii rozvytku osobystisno-profesiinoy kompetentnosti pedahohiv v umovakh pisliadyplomnoi osvity*, part 3, pp. 191–194. Sumy.

11. Serhiienko T. I. & Yermieieva I. A. (2022). Rol samomenedzhmentu v osobystisnomu rozvytku vykladacha vyshchoho navchalnoho zakladu [The role of self-management in the personal development of a university teacher]. In Yefremova, H. L. (Ed.), *Innovatsiini tekhnolohii rozvytku osobystisno-profesiinoy kompetentnosti pedahohiv v umovakh pisliadyplomnoi osvity*, pp. 418–420. Sumy.

12. Taim-menedzhment. Metody upravlinnia chasovym resursom [Time management: Methods of time resource management]. (2022). Available at: https://lb.ua/society/2022/02/22/506318_taymmenedzhment_metodi_upravlinnya.html

13. Khytra O. V. (2019). Efektivnyi taim-menedzhment yak nevidimnyi skladnyk systemy upravlinnia personalom pidpriemstva [Effective time management as an integral part of enterprise personnel management]. *Naukovyi Visnyk Uzhhorodskoho Natsionalnoho Universytetu. Serii: Mizhnarodni Ekonomichni Vidnosyny ta Svitove Hospodarstvo*, is. 26(2), pp. 101–110. Available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuumevcg_2019_26%282%29_21

14. Tsymbal O. Yu. (2016). Samomenedzhment v strukturi profesiinoy pidhotovky maibutnoho kerivnyka navchalnoho zakladu [Self-management in the structure of professional training of a future educational institution head]. *Molody Vchenyi*, no. 6, pp. 121–124. Available at: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/6/119.pdf>

15. Shtepa O. S. (2009). Samomenedzhment: deфинitsiia ta diahnostyka [Self-management: definition and diagnostics]. Available at: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2009/NiO_8_2009/3_rozdil/Shtepa.htm