

UDC 005.214 – 021.4

DOI <https://doi.org/10.31470/2415-3729-2022-16-110-127>

## **Goal Setting Technologies in Time Management: Essential Characteristics**

**Ivan Iskerskyi**

Doctor of Philosophy in Technical Science (PhD), Associate Professor,

Department of Mechanical Engineering and Transport,  
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

✉ 2, Maksym Kryvonos Str., Ternopil, Ukraine, 46027

E-mail: [iskerskuj@ukr.net](mailto:iskerskuj@ukr.net)

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1528-9225>

## **Технології цілепокладання у тайм-менеджменті: сутнісна характеристика**

**Іван Станіславович Іскерський**

кандидат технічних наук, доцент,

кафедра машинознавства і транспорту,

Тернопільський національний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка

✉ вул. Максима Кривоноса, 2, м. Тернопіль, Україна, 46027

### **Abstract**

It has been established that the categorical apparatus of domestic time management is currently at the stage of formation. It was found that the use of time management tools is important for a modern competitive specialist. It helps to increase the

effectiveness of self-management, own activities, self-discipline, and to form one's own authority. **The purpose of the article** is to reveal the essence of the concepts of "time management", "goal setting". Also its goal is to determine the possibilities of goal setting technologies for the personal development of future specialists. When defining the research problem such **methods** were used as analysis and synthesis, comparison and generalization, theoretical methods related to the study of time management in scientific pedagogical and management literature, periodicals. Information was searched in scientometric databases Web of Science, Scopus, Google Scholar, Research Gate. **The results and discussion.** The essence of the concept of "time management" is revealed. It is the main component of the personal efficiency system of a specialist. It combines the ability to use practical methods of goal setting, time planning, decision-making and control over the performance of assigned tasks. Special attention is focused on goal setting as a structural component of strategic management in the overall time management system. It has been established that the mechanism of forming the efficiency and competitiveness of the future specialist of socio-economic professions is the use of modern time management tools. It includes goal-setting technologies. **Conclusions.** The author suggests the definition of goal-setting as the primary phase of management, development and decision-making. It involves setting a general goal and a set of goals in accordance with the essence and nature of the personality's problems to be solved, its strategic attitudes. The popular goal-setting technologies are described. They include the SMART goal-setting technology, the project goal-setting system according to H. Arkhanhelskyi, and the standard goal-setting strategy. The algorithm of these technologies is presented.

**Keywords:** time management, goal setting, goal setting technologies, SMART goal setting technology, standard goal setting strategy, specialists in socio-economic professions.

---

## References

1. Zaniuk, S. (2002). *Psykholohiia motyvatsii*. [Psychology of motivation]. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
2. Kolesnikov, B. & Saienko, O. (2013). Spivvidnoshennia poniat «tsilepokladannia», «planuvannia» i «prohnozuvannia» v derzhavnomu upravlinni [Correlation of the concepts of «goal setting», «planning» and «forecasting» in public administration]. *Derzhavne upravlinnia ta mistseve samovriaduvannia – State administration and local self-government*, 3 (18), 13–19 [in Ukrainian].
3. Krukevych, N. (2014). Problemy stanovlennia poniattia taim-menedzhment [Problems of the formation of the concept of time management]. *Torhivlia, komertsiiia, pidprijemnytstvo – Trade, commerce, entrepreneurship*, (17), 119–122. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Torg\\_2014\\_17\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Torg_2014_17_28) [in Ukrainian].
4. Prychepa, I.V., Solomoniuk, I.L. & Lesko, T.V. (2018). Taim-menedzhment yak diievyi instrument efektyvnoho vykorystannia chasu uspishnoho menedzhera za suchasnykh umov [Time management as an effective tool for effective use of the time of a successful manager under modern conditions]. *Efektyvna ekonomika – Efficient economy*, (12). Retrieved from <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/23511/51339.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [in Ukrainian].
5. Ratushniak, O.H., Lialiuik, O.H. & Podolianchuk, K.V. (2019). Analiz vykorystannia metodiv taim-menedzhmentu suchasnoiu moloddiu [Analysis of the use of time management methods by modern youth]. *Visnyk Khmelnytskoho natsionalnoho universytetu – Bulletin of the Khmelnytskyi National University*, (2), 68–72 [in Ukrainian].
6. Soroka, O.V. (2018). Tekhnolohichni aspekt samomenedzhmentu [Technological aspect of self-management]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University*, 1 (315), 132–140 [in Ukrainian].

7. Sharhorodska, N.L. (2008). Orhanizatsiia profesiinoi diialnosti y upravlinnia chasom posadovykh osib orhaniv mistsevoho samovriaduvannia [Organization of professional activity and time management of officials of local self-government bodies]. *Aktualni problemy derzhavnoho upravlinnia – Actual problems of public administration*. Odesa : ORIDU NADU, 1 (33), 276–285 [in Ukrainian].

8. Shorina, T.H. (2013). Teoriia ratsionalnoho vyboru v suchasnomu relihiieznastvi: pryklad pozytyvistykoho ta mizhdystsyplinarnoho pidkhodiv [The theory of rational choice in modern religious studies: an example of positivist and interdisciplinary approaches]. *Visnyk NAU – Bulletin of NAU*, 2 (18), 76–80 [in Ukrainian].

9. Bird, P. (2009). *Improve Your Time Management: Teach Yourself*. Northumberland, 240.

10. Merrill, A.R. & Merrill, R.R. (2003). *Life matters: creating a dynamic balance of work, family, time & money*. New York : McGRAW-HILL, 261.

11. Morgenstern, J. (2004). *Time Management from the Inside Out: The Foolproof System for Taking Control of Your Schedule - and Your Life*. New York: Kindle Edition.

12. Tracy B. (2013). *Time management*. American Management Association,

13. Ward S. (2022). 5 Ways to Get More Time. URL : <http://sbinfocanada.about.com/od/timemanagement/a/getmoretime.htm>.

## Вступ

Соціально-економічні перетворення, що відбуваються в Україні, серйозно торкаються багатьох аспектів розвитку системи вищої освіти. Сучасне суспільство висуває великі вимоги до системи професійної підготовки майбутніх фахівців, зокрема, це стосується соціономічних професій. Зараз на ринку праці затребуваними є фахівці, які мають не лише сформовані професійні компетенції та вміють застосовувати необхідні знання, вміння й навички у

практичній діяльності, а й уміють ефективно організовувати свою діяльність. Тому професійна підготовка майбутніх фахівців соціономічних професій має бути спрямована, в тому числі, і на навчання студентів чітко планувати свою професійну діяльність та розвиток умінь керувати своїм часом, використовуючи при цьому особистісні можливості.

Виходячи із заявлених вимог суспільства, у професійній підготовці майбутніх фахівців соціономічних професій необхідно враховувати ті фактори, що впливають на успішне становлення особистості студента у закладах вищої освіти. З самого початку навчання студентів у ЗВО необхідно звертати увагу на те, якими вони володіють вміннями й навичками щодо самостійної організації, планування та контролю навчальної діяльності, і надалі враховувати їх у майбутній професійній діяльності.

При вступі до ЗВО студенти-першокурсники стикаються з різними проблемами, пов'язаними з адаптацією до нових умов навчання і самоорганізацією своєї діяльності. Як правило, більшість першокурсників не вміють чітко планувати та розподіляти свій час на навчання, не встигають готуватися до навчальних занять, а також брати участь у різних видах громадської діяльності. Тільки деякі з них намагаються розставити пріоритети і сформулювати головні цілі і завдання.

Як показує практика, практично кожен студент на певному етапі свого життя стикався з ситуацією «цейтноту», коли час обмежений, а йому необхідно встигнути вирішити ще багато завдань. Найчастіше це трапляється тоді, коли змінюється соціальна ситуація (тривала хвороба, влаштування на роботу, зміна сімейної ситуації) і студент не готовий до цих змін. У нього не вистачає часу для підготовки до навчальних занять, іспитів, заліків, виконання практичних завдань, написання курсової роботи тощо. Саме за цих обставин ефективною допомогою у роботі з такими студентами є використання технологій «тайм-менеджменту».

Огляд наукових публікацій з теми дослідження продемонстрував, що лише незначна кількість досліджень зарубіжних учених (П. Берд (Bird, 2009), А. Меррилл, Р. Меррилл (Merrill & Merrill, 2003), Дж. Моргенстерн (Моргенстерн, 1998), С. Уорд (Ward, 2022), Б. Трейсі (Tracy, 2013) та ін.) присвячені безпосередньо аналізу змісту поняття «тайм-менеджмент». Результати аналізу наукової літератури засвідчили, що сьогодні немає універсального визначення цього поняття, що призводить до його емпіричної неточності. Змістова характеристика «тайм-менеджменту» розкрита у працях вітчизняних дослідників (Н. Крукевич (Крукевич, 2014), О. Ратушняк, О. Лялюк, К. Подолянчук (Ратушняк, Лялюк, Подолянчук, 2019), О. Сорока (Сорока, 2018), Н. Шаргородська (Шаргородська, 2008) та ін.). Не зважаючи на численні напрацювання теоретико-методичного характеру щодо термінології, пов'язаної з управлінням часом, недостатньо дослідженими залишаються питання, пов'язані з аналізом можливостей технологій тайм-менеджменту для особистісного розвитку студентів ЗВО.

**Метою статті** є розкриття сутності понять «тайм-менеджмент», «цілепокладання» та визначення можливостей технологій цілепокладання для особистісного розвитку майбутніх фахівців соціономічних професій.

### **Матеріал і методи дослідження**

Для проведення дослідження використовувався формат кабінетного дослідження. За його допомогою було зібрано інформацію стосовно термінології «тайм-менеджмент», «цілепокладання», опрацьовано її, використовуючи методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення якісних даних. Пошук наукових публікацій проводився за ключовими словами у наукометричних базах даних Scopus, Web of Science, Google Scholar, PubMed, ResearchGate.

### **Результати та їх обговорення**

У нашому дослідженні ми прагнули внести методологічну чіткість та систематизувати інформацію щодо

---

терміну «тайм-менеджмент». Це технологія раціональної організації часу для вирішення поставлених проблем та досягнення особистих цілей (Bird, 2009). Під «управлінням часом», «організацією часу», «тайм-менеджментом» (англ. Time management) зарубіжні дослідники розуміють технологію організації часу та підвищення ефективності його використання (Трасу, 2013). Управління часом – це дія чи процес тренування свідомого контролю за кількістю часу, витраченого на конкретні види діяльності, у якому спеціально збільшуються ефективність і продуктивність. Нам імпонує трактування «тайм-менеджменту», представлене С. Уорд, яка розуміє його, як сукупність систем, принципів, умінь і навичок, інструментів, що працюють разом для того, щоб допомогти отримати більше користі від часу для поліпшення якості життя (Ward, 2022). Підтримуємо О. Сороку в тому, що тайм-менеджмент є комплексною системою, яка поєднує комплекс умінь використовувати практичні методи постановки цілей, планування часу, ухвалення рішень і контролю за виконанням поставлених завдань (Сорока, 2018: 133). У обох визначеннях дослідники наголошують на системному характері тайм-менеджменту.

Виходимо з тих міркувань, що управління часом або тайм-менеджмент, є основною складовою системи особистої ефективності будь-якої людини. Здійснення як професійної, так і творчої діяльності неможливо без навичок самоорганізації. Тайм-менеджмент є практичним керівництвом до дії, завдяки якому можна визначити професійні та особистісні пріоритети, створити бачення майбутнього успіху.

Слід зазначити, що розробка дієвих мотивацій дає змогу не просто зберегти час, а розвиватися як особистості. Самодисципліну можна визначити як життя за суворими правилами, які людина встановлює для себе у своїх власних інтересах. Такі жорсткі рамки не обмежують особистість, навпаки, використання технологій тайм-менеджменту

уособлює набуття свободи. Можна з упевненістю говорити про те, що для сучасного конкурентоспроможного фахівця застосування інструментів управління часом дає змогу підвищити ефективність управління собою, власною діяльністю, самодисципліною, сформувати власний авторитет.

У ході вивчення означеної проблематики, доцільно зупинитися на одному з найпопулярніших варіантів соціологічного мислення – теорії раціонального вибору, яку запропонував американський соціолог Дж. Коулмен. Він заперечує поняття системи. В основу означеної теорії було покладено три принципи: 1) індивід завжди прагне певної мети чи результату, що визначається в термінах корисності чи вигоди; 2) він здатний адекватно, раціонально оцінювати інформацію про ситуацію, де він перебуває; 3) він обирає ті способи досягнення мети, які є найбільш оптимальними на даний момент і максимізують отримання необхідного результату. Головну увагу Дж. Коулмен зосереджує на поняттях ресурсів та мобілізації (Шоріна, 2013). Це пояснює важливість тайм-менеджменту, що спрямований на розкриття внутрішніх ресурсів особистості людини.

На нашу думку, однією з головних цілей компетентного фахівця соціономічних професій є підвищення ефективності власної професійної діяльності. Механізмом формування ефективності для цього може стати застосування сучасних інструментів управління часом, до яких ми можемо віднести технології цілепокладання. Про важливість цілепокладання свідчить той факт, що воно виділяється у самостійний блок стратегічного управління у загальній системі управління часом.

У розумінні С. Занюка, «цілепокладання є самостійною постановкою цілей, прийняттям і утриманням цілей, поставлених іншою людиною перед суб'єктом» (Занюк, 2002: 295). Підтримуємо вітчизняних дослідників у тому, що, по-перше, цілепокладання передує всім іншим функціям

---

управління (планування, організація, мотивація, контроль тощо), по-друге, цілепокладання є доволі складним і розгорненим у часі процесом, що має свої специфічні закономірності, методологію, невластиві іншим управлінським функціям (Колесніков & Саєнко, 2013: 13). У нашому розумінні, цілепокладання є первинною фазою управління, виробленням та прийняттям рішень, що передбачає постановку генеральної мети та комплекс цілей відповідно до сутності та характеру розв'язуваних проблем особистості, її стратегічними установками.

Зауважимо, що цілепокладання є складним і тривалим процесом. Його складність полягає в тому, що необхідно трансформувати неусвідомлювані бажання в чітко сформульовану мету, вибудувати у свідомості план необхідних дій і ресурсів для її досягнення. Тривалість процесу цілепокладання зумовлена тим, що він не обмежується одним лише вибором мети на початку діяльності. У процесі діяльності виникає безліч невідповідностей між образом мети (враховуючи заплановані дії та ресурси) та реальними результатами. Цілепокладання передбачає оперативну корекцію мети протягом усього процесу її досягнення.

У підсумку відзначимо, що цілепокладання є складовою системи тайм-менеджменту, що передбачає планування, організацію, мотивацію і контроль часу. При цьому, зовнішнє цілепокладання засноване на потребах і ресурсах суспільства, спрямоване на задоволення потреб суспільства (особистості фахівця) – бачення цілі. У свою чергу, внутрішнє цілепокладання спрямоване на створення необхідних засобів і відносин, досягнення заданого результату – реалізацію цілі особистості фахівця.

Серед технологій цілепокладання особливою популярністю користуються SMART-технологія постановки цілей, проектна система постановки цілей за Г. Архангельським, ситуаційний аналіз за Л. Зайвертом,

---

піраміда управління часом Франкліна та інші. Розглянемо деякі з них детальніше.

У західному тайм-менеджменті, орієнтованому на бізнес (тобто в контексті «рольового» та «соціального» ТМ), для ефективного встановлення організаційних цілей рекомендується використовувати технологію SMART. Вважаємо, що означена технологія може бути легко адаптована і до формулювання цілей в контексті «індивідуального» ТМ. Технологія SMART визначає критерії якості мети, яких необхідно дотримуватися при формулюванні цілей. Назва технології є аббревіатурою, складеною з перших букв англійських слів, які вказують на відповідні критерії якості цілей:

- S (specific) – кожна мета має бути описана як чіткий, конкретний результат;
- M (measurable) – мету можна перевірити за допомогою конкретних індикаторів та стандартних процедур вимірювання;
- A (assignable) – мета має бути усвідомленою, обґрунтованою, доведеною, життєво необхідною для людини;
- R (realistic) – мета має бути реалістичною і досяжною;
- T (time related) – мета має бути чітко визначена в часі, тобто визначені її конкретні терміни досягнення.

Технологія SMART спочатку призначалася для контролю за якістю вже сформульованих цілей. Сьогодні її у дещо модифікованому вигляді активно використовують як засіб цілепокладання. Алгоритм постановки цілей за допомогою системи SMART можна представити таким чином:

1) пишеться список можливих цілей, намагаючись якнайточніше описати передбачуваний результат (S);

2) кожна з цілей обґрунтовується, оцінюється значимість кожної цілі для фахівця, причому для цього можуть бути розроблені окремі критерії для оцінювання важливості цілей

(A);

3) прогнозуються та оцінюються ступінь досяжності цілей (R);

4) для кожної з цілей вибирається 3–5 критеріїв вимірювання та контролю досягнення (M). Важливо, щоб вони були зручними для перевірки цілей;

5) для обраних цілей вказуються точні терміни їхнього досягнення, розробляється план, у якому необхідно виділити проміжні етапи досягнення цілей (T).

Можна з упевненістю говорити про те, що в ідеальному варіанті алгоритм постановки цілей за допомогою системи SMART оперує з різною кількістю цілей, поступово на кожному етапі цілепокладання відкидаючи «слабкі» цілі, які отримали найнижчі або негативні оцінки з боку керівництва, родичів, друзів. Так, на першому етапі відкидаються цілі, які неможна перетворити на конкретний результат; на другому етапі скорочуються нерелевантні для фахівця цілі; на третьому – «недосяжні» цілі (що мають високий рівень ризику й потребують великих ресурсних витрат); на четвертому етапі виключаються цілі, реалізацію яких важко чи неможливо контролювати. На останньому, п'ятому, етапі залишається невелика кількість так званих «хороших, перевірених» цілей (як правило, їх 5–7) і відбувається свого роду перехід від стратегічної мети до оперативного планування.

У ході вивчення означеної проблематики, доцільно охарактеризувати технологію постановки цілей за Г. Архангельським. Він критикує поширену на заході технологію SMART, відзначаючи те, що вона ефективна для так званої «задачної» постановки цілей. При цьому вона є неефективною для «проблемної» (або «проектної») цілі. «Задачна» ситуація характеризується тим, що в ній добре відомі початкові умови та ресурси (те, що «дано») і чітко сформульовано саме запитання (тобто те, що необхідно «знайти»).

---

Застосовуючи відомі формальні правила, зокрема, SMART-технологію, завжди можна знайти «правильне» рішення. Загалом заданий підхід вимагає повноти вихідної інформації та формалізованих алгоритмів, які гарантовано призводять до вирішення задачі. Завдання також можна охарактеризувати як пошук стандартних відповідей у стандартних ситуаціях стандартними методами.

На відміну від задачної, проблемна ситуація відрізняється суттєвою невизначеністю, яка може бути комплексною, що стосується відразу кількох аспектів розглянутої ситуації. Для проблемної ситуації цілком нормальним є те, що вихідної інформації (що «дано») часто не вистачає навіть для того, щоб коректно сформулювати запитання («знайти»). Для вирішення проблемної ситуації краще, на нашу думку, використовувати проєктний підхід. У проблемній ситуації зазвичай невідома і «правильна» відповідь. Загалом проєктний підхід допускає відоме різноманіття «правильних» відповідей. Правила та алгоритми отримання відповіді також невідомі або відомі лише у загальних рисах (доволі складно формалізувати творчі методи, що можна використовувати для вирішення проблем).

Ми переконані, що «задачний» і «проєктний» підходи до цілепокладання не суперечать, а навпаки, доповнюють один одного. Вони мають різні сфери застосування, але можуть використовуватися разом. «Задачна» SMART-технологія найбільш зручна для постановки короткострокових цілей у контексті організаційного цілепокладання. У свою чергу, проєктна технологія цілепокладання більш ефективна при постановці стратегічних цілей у контексті організаційного ТМ або для встановлення індивідуальних цілей.

Спробуємо представити основні етапи та особливості «проєктної» технології цілепокладання (за Г. Архангельським):

---

1) спочатку визначається абстрактна «рамка» (абстрактний рівень) майбутньої мети. Для цього необхідно прояснити систему цінностей, виділивши конкретні цінності; ключові сфери життєдіяльності, на які поширюється вплив цих цінностей; а також правила, що фіксують характер впливу цінностей на різні сфери життєдіяльності людини;

2) конкретна ціль визначається таким чином, щоб вона не суперечила існуючим у цій сфері життєдіяльності цінностям та принципам (правилам функціонування цінностей). Таким чином, одна з важливих особливостей проєктного підходу – відповідність висунутої мети не формальним критеріям якості (на зразок SMART), а саме цінностям;

3) далі планується конкретний процес (конкретний рівень) досягнення мети. Головна відмінність від «задачного» підходу на цьому етапі цілепокладання полягає у відсутності жорсткої вертикальної координації приватних завдань, коли здійснюється послідовна декомпозиція зверху вниз головних цілей до рівня оперативних завдань. У «проєктному» підході оперативні завдання не виводяться безпосередньо з головних цілей, що дає можливість здійснювати більш гнучке оперативне планування, а верифікуються щодо цінностей і стратегічних цілей;

4) при плануванні досягнення поставленої мети між «проєктним» і «задачним» підходом також є відмінності. У «задачному» підході плануються точні терміни, у «проєктному» – часовий масштаб досягнення результату. Масштаб, на відміну від точної дати, є інтервалом часу («за тиждень», «протягом місяця», «півроку» тощо), протягом якого ціль необхідно досягнути;

5) ще одна відмінність у «проєктному» плануванні досягнення мети – розподіл справ на «жорсткі» та «м'які». «Жорсткі» справи (як і в заданому підході) суворо прив'язані до певних дат і часу доби. Для планування «м'яких» справ, як правило, застосовують часовий масштаб («протягом дня», «за тиждень», «з певною періодичністю» тощо) та систему контекстів.

---

Сутність системи контекстів (або контекстного планування) полягає у співвіднесенні «м'яких» справ із найбільш зручними обставинами (контекстами) для їхньої реалізації. В якості контекстів можуть виступати будь-які обставини життєдіяльності, як зовнішні (наприклад, перебування у якомусь місці, будь-яка діяльність, зустріч із конкретною людиною тощо), так і внутрішні (наприклад, стан, у якому на даний час перебуває людина). У спрощеному вигляді контекстний план є такою собі «шпаргалкою»-нагадуванням, у якій перераховані всі види діяльності та завдання, виконання яких буде найбільш ефективно при настанні контексту (відповідних обставин);

б) на відміну від характерної для «задачного» підходу побудови докладної та деталізованої системи планів, у рамках «проектного» підходу використовують так зване планування за «зонами уваги». «Зони уваги» – це найбільш зручні для людини періоди цілепокладання, якщо вона організує власну діяльність як роботу над проектами. Передбачається, що з планування діяльності як системи окремих проєктів найзручніше використовувати три види (рівня) планів: стратегічний план (на рік), тактичний план (тижневий) і оперативний (на 1 день).

Ще однією технологією цілепокладання є стандартна стратегія цілепокладання, поширена не тільки у ТМ, а й у різних галузях сучасного менеджменту. Вона передбачає постановку цілей зверху вниз, від загального до часткового. Так, на першому етапі визначаються життєві цілі, цінності, що лежать в основі цілей, та внутрішні стратегії (правила), що визначають характер ціннісно-цільової системи особистості. Вибір життєвих цілей передбачає відповідь на питання, що виражає свободу волі: «Що Я хочу?». Конкретними механізмами цілепокладання на цьому етапі можуть бути: 1) фіксація на папері існуючих цілей та їхній аналіз за низкою довільних критеріїв; 2) пошук, формулювання та фіксація бажань як нових цілей; 3) фіксація

цінностей, та узгодження їх із цілями; 4) визначення принципів та правил досягнення цілей.

На другому етапі потрібно співвіднести поставлені цілі з існуючою ситуацією. Нові цілі (кожна з яких, як відомо, є ідеальним образом майбутнього), необхідно «приміряти» до реального стану справ. У контексті «індивідуального» ТМ таке співвідношення майбутнього з теперішнім обов'язково вимагає відповіді на запитання: «Що Я вмію? Що Я можу?». Головним способом цілепокладання на даному етапі є аналіз особистісного потенціалу (врахування сильних і слабких сторін), аналіз обмежень та можливостей, ресурсів та перспектив актуальної життєвої ситуації.

Третій етап цілепокладання передбачає перехід до вирішення практичних завдань і пов'язаного з ними короткострокового оперативного планування. Це пошук відповіді на запитання: «Що робити?». Для відповіді на це запитання можна використовувати різні методи цілепокладання: 1) врахування взаємозв'язків між цілями; 2) виділення пріоритетів; 3) аналіз «цілі–завдання». Якщо існують альтернативні варіанти досягнення цілі, які допускають варіативність у черговості завдань, то можлива побудова дерева задач для кожної мети.

Головним завданням третього етапу цілепокладання є перехід до календарного планування, фіксації термінів вирішення окремих завдань. Характерною відмінністю цього етапу цілепокладання є щоденне оперативне планування та використання доступного протягом доби часу для вирішення завдань.

### **Висновки**

Результати теоретичного аналізу поняття «тайм-менеджмент» свідчать про багатогранність і складність цього конструкту. Поширене розуміння тайм-менеджменту як системи особистої ефективності фахівця, що поєднує вміння використовувати практичні методи постановки цілей, планування часу, ухвалення рішень і контролю за

---

виконанням поставлених завдань. Одним із механізмів формування конкурентоспроможності майбутнього фахівця соціономічних професій є застосування технологій цілепокладання. Цілепокладання є складовою системи тайм-менеджменту, що містить зовнішню і внутрішню складові. Серед різноманітних технологій цілепокладання поширеними є SMART-технологія постановки цілей, проєктна система постановки цілей Г. Архангельського, стандартна стратегія цілепокладання.

Наші подальші наукові розвідки будуть стосуватися аналізу особливостей використання технологій тайм-менеджменту у підготовці майбутніх фахівців соціономічних професій.

### Література

1. Занюк С. С. Психологія мотивації. К.: Либідь, 2002. 304 с.
2. Колесніков Б., Саєнко О. Співвідношення понять «цілепокладання», «планування» і «прогнозування» в державному управлінні. *Державне управління та місцеве самоврядування*. 2013. Вип. 3 (18). С. 13–19.
3. Крукевич Н. М. Проблеми становлення поняття тайм-менеджмент. *Торгівля, комерція, підприємництво*. 2014. Вип. 17. С. 119-122. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Torg\\_2014\\_17\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Torg_2014_17_28)
4. Причепя І. В., Соломонюк І. Л., Лесько Т. В. Тайм-менеджмент як дієвий інструмент ефективного використання часу успішного менеджера за сучасних умов. *Ефективна економіка*. 2018. № 12. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/23511/51339.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
5. Ратушняк О. Г., Лялюк О. Г., Подолянчук К. В. Аналіз використання методів тайм-менеджменту сучасною молоддю. *Вісник Хмельницького національного університету*. 2019, № 2. С. 68–72.
6. Сорока О. В. Технологічний аспект самоменеджменту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса*

Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2018. № 1 (315). Ч. I. С. 132–140.

7. Шаргородська Н. Л. Організація професійної діяльності й управління часом посадових осіб органів місцевого самоврядування. *Актуальні проблеми державного управління* : зб. наук. праць. Одеса : ОРІДУ НАДУ, 2008. Вип. 1 (33). С. 276–285.

8. Шоріна Т. Г. Теорія раціонального вибору в сучасному релігієзнавстві: приклад позитивістського та міждисциплінарного підходів. *Вісник НАУ. Серія: Філософія. Культурологія*. 2013. № 2 (18). С. 76–80.

9. Bird P. *Improve Your Time Management: Teach Yourself*. Northumberland, 2009. 240 p.

10. Merrill, A. R., Merrill, R. R. *Life matters: creating a dynamic balance of work, family, time & money*. New York : McGRAW-HILL, 2003. 261 p.

11. Morgenstern J. *Time Management from the Inside Out: The Foolproof System for Taking Control of Your Schedule—and Your Life*. New York: Kindle Edition, 2004, 302 c.

12. Tracy B. *Time management*. American Management Association, 2013. 138 p.

13. Ward S. (2022). *5 Ways to Get More Time*. URL: <http://sbinfocanada.about.com/od/timemanagement/a/getmoretime.htm>.

**Іскерський І. С.**

**Технології цілепокладання у тайм-менеджменті: сутнісна характеристика**

#### **Анотація**

Встановлено, що категоріальний апарат вітчизняного тайм-менеджменту нині перебуває на стадії формування. Виявлено, що використання інструментів тайм-менеджменту є важливим для

сучасного конкурентоспроможного фахівця. Сприяє підвищенню ефективності самоуправління, власної діяльності, самодисципліни, формуванню власного авторитету. **Метою статті** є розкриття сутності понять «тайм-менеджмент», «цілепокладання» та визначення можливостей технологій цілепокладання для особистісного розвитку майбутніх фахівців соціономічних професій. **Методи дослідження.** Для проведення дослідження використовувався формат кабінетного дослідження, за допомогою якого було зібрано інформацію стосовно термінології «тайм-менеджмент», «цілепокладання», опрацьовано її, використовуючи методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення якісних даних. Пошук наукових публікацій проводився за ключовими словами у наукометричних базах даних Scopus, Web of Science, Google Scholar, PubMed, ResearchGate. **Результати та обговорення.** Розкрито сутність поняття «тайм-менеджмент» як системи особистої ефективності фахівця, що поєднує уміння використовувати практичні методи постановки цілей, планування часу, ухвалення рішень і контролю за виконанням поставлених завдань. Особливу увагу приділено цілепокладанню як структурній складовій стратегічного менеджменту в загальній системі управління часом. Встановлено, що механізмом формування ефективності та конкурентоспроможності майбутнього фахівця соціономічних професій є використання сучасних інструментів тайм-менеджменту. Він включає технології цілепокладання. **Висновки.** Автор пропонує визначити цілепокладання як первинну фазу управління, розробки та прийняття рішень. Вона передбачає постановку загальної мети та комплексу цілей відповідно до сутності та характеру розв'язуваних особистістю проблем, її стратегічних установок. Описано популярні технології цілепокладання. Вони включають технологію цілепокладання SMART, проектну систему цілепокладання за Г. Архангельським, стандартну стратегію цілепокладання. Наведено алгоритм цих технологій.

**Ключові слова:** тайм-менеджмент, цілепокладання, технології цілепокладання, технологія цілепокладання SMART, стандартна стратегія цілепокладання, спеціалісти соціально-економічних професій.