

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТОВІ УКРАЇНИ**

**ОДЕСЬКИЙ РЕГІОНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ  
ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ**

**ФАКУЛЬТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ТА БІЗНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ ТА АДМІНІСТРУВАННЯ**

**РАДА СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ**

# **Сучасний менеджмент: моделі, стратегії, технології**

*Матеріали*  
*XXI Всеукраїнської щорічної студентської*  
*науково-практичної конференції*  
*за міжнародною участю*  
*23 квітня 2020 року*

**Одеса  
2020**

**Редакційний колегія збірника матеріалів конференції:**

**Майданюк С. І.** — головний редактор, доцент кафедри менеджменту організацій, к.е.н.

**Красностанова Н. Е.** — завідувач кафедри менеджменту організацій, к.е.н., доц.

**Колісніченко Н. М.** — завідувач кафедри української та іноземних мов, к.держ.упр., доц.

**Безверхнюк Т. М.** — завідувач кафедри проектного менеджменту, д.держ.упр., проф.

**Пігарєв Ю. Б.** — завідувач кафедри електронного урядування та інформаційних систем, к.ф.-м.н, доц.

**Пахомова Т. І.** — завідувач кафедри регіональної політики та публічного адміністрування, д.держ.упр., проф.

**Пушкар В. В.** — студентка 4 курсу спеціальності «Менеджмент» факультету менеджменту та бізнес-технологій

**Капраль У. В.** — студентка 2 курсу спеціальності «Менеджмент» факультету менеджменту та бізнес-технологій

Рекомендовано до друку Науково-методичною радою Одеського регіонального інституту державного управління НАДУ при Президентіві України. *Протокол № 6 від 18 березня 2020 р.*

*Висловлюємо щирю подяку Артему Дмитруку, народному депутату України, за підтримку в проведенні конференції та виданні збірника матеріалів*

**С 91** **Сучасний менеджмент : моделі, стратегії, технології : матеріали XXI** Всеукр. щоріч. студент. наук.-практ. конф. за міжнарод. участю. 23 квіт. 2020 р. — Одеса : ОРІДУ НАДУ, 2020. — 642 с.

*Матеріали публікуються в авторській редакції*

<b>Тарасюк М. Л.</b> Вендінг — бізнес майбутнього	346
<b>Тимченко Д. А.</b> Розвиток менеджменту у сучасному підприємстві	348
<b>Тичиніна Г. Г.</b> Ухвалення управлінських рішень на засадах партисипативного управління	350
<b>Філатова М. О.</b> Прокрастинація в контексті тайм-менеджменту та емоційного інтелекту	352
<b>Шамрай О. Ю.</b> Проблеми трудової дисципліни на підприємствах	354
<b>Шатилова В. О.</b> Методи аналізу господарської діяльності підприємства	356
<b>Шишук Н. О.</b> Інформаційно-комунікаційні технології в управлінських процесах в сучасних бізнес-організаціях	358
<b>Ющенко Н. І.</b> Безумовний базовий дохід	360
<b>Яновські К. Б.</b> Засади формування кадрової політики підприємства	362

#### Секція 4

##### Управління проектами: еволюція технологій

<b>Бавикіна К. Є.</b> Управління фандрайзинговою діяльністю в Україні	366
<b>Биков І. Г.</b> Імплементация політики всесвітньої організації охорони здоров'я «Реабілітація 2030» в умовах реалізації змін системи охорони здоров'я України	368
<b>Брусніцин І. Г.</b> Актуальність взаємодії із зацікавленими сторонами при розробленні програмних і проектних документів	370
<b>Васянович В. С.</b> Історичні аспекти розвитку наукових принципів управління підприємством	372
<b>Вишневська А. М.</b> Вплив індустрії 4.0 на ринок праці в Україні	374
<b>Дитина О. М.</b> Результати анкетного опитування студентів щодо організації та витрат їх робочого часу	376
<b>Крилов Є. М.</b> Механізм забезпечення послугами ранньої санаторної реабілітації в Україні	378
<b>Мельник О. А.</b> Проектний менеджмент і менеджмент організації: теоретичні межі та дискусійні питання	380
<b>Мініна А. О.</b> ІСО: сучасний стан та перспективи	382
<b>Попадюк А. В.</b> Життєвий цикл антикризового управління	384
<b>Ремесник Т. С.</b> Самомотивація менеджера	386
<b>Сапожнікова Є. В.</b> Інновації у сфері ресторанного бізнесу в Україні	388
<b>Сусліна Д. Ю.</b> Аналіз сучасних тенденцій розвитку ринку кондитерських виробів	390
<b>Тимчуренко О. О.</b> Проектний офіс як інструмент реалізації проектів розвитку територіальних громад	392
<b>Тусик В. Б.</b> Аналіз використання методів прийняття рішень у проектному менеджменті	394
<b>Ющенко Г. І.</b> Можливості застосування методів та інструментів проектного менеджменту у процесі розроблення програм розвитку територій	396

Філатова М. О. студентка  
ОНУ ім. І. І. Мечникова  
Керівник: ст. викладач Жмай О. В.

## ПРОКРАСТИНАЦІЯ В КОНТЕКСТІ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Дуже часто сьогодні ми можемо почути про проблеми, пов'язані з прокрастинацією. Негативні наслідки цього явища виражаються не тільки в зниженні успішності та продуктивності особистості і перешкоді її розвитку в професійному середовищі, а й у гострих емоційних переживаннях з приводу неуспіхів, почуття провини, незадоволення результатами своєї діяльності.

Прокрастинація (від латинського «pro», що означає «вперед чи на користь», та «crastinus», що означає «завтра») — це заміна важливих дій на неважливі, але приємніші, без поважних причин, відхилення від наміченого курсу дій, що призводить до невчасного виконання завдання [1].

Дослідження П. Стіла показали, що посилення на зволікання можна знайти в деяких давніх записах, що дійшли до нас, яким налічується не менше 3000 років. Згадки про прокрастинацію з'явилися в ранніх римських і грецьких військових документах і в стародавніх релігійних текстах [2, с. 85].

Як науковий термін «прокрастинація» була вжита у 1977 році в книзі «Прокрастинація в житті людини» П. Рингенбаха. У цьому ж році була опублікована книга А. Елліса і В. Кнауца «Подолання прокрастинації», в основі якої лежать клінічні спостереження. Лише в сер. 1980-х років з'явився науково-академічний аналіз феномена прокрастинації [3, с. 23].

Зараз вважається, що прокрастинація безпосередньо залежить від проблеми тайм-менеджменту і полягає в тому, що людина не може розрахувати необхідну кількість часу на конкретну задачу, тому розподіляє і використовує свій час нераціонально, відволікаючись на інші проблеми або ж витрачаючи час даремно. Головна порада таким людям — це навчитися планувати і стежити за часом. Але в таких думках зовсім не порушено тему людських емоцій. Якщо людина постійно відкладає певну задачу на потім, це може означати так само, що вона приносить їй неприємні і некомфортні відчуття.

Визначено, що на зволікання впливають дві характеристики завдання. По-перше, люди прагнуть віддавати перевагу тим завданням, які приємніші у короткостроковій перспективі, навіть якщо вони мають згубний вплив у довгостроковій перспективі. По-друге, чим більше внутрішньо неприємним є завдання, тим більше шансів, що люди будуть уникати його [2, с. 75].

Люди, схильні до прокрастинації, не вміють керувати своїми емоціями, розрізняти й аналізувати свої емоційні переживання. У взаємостосунках вони не розуміють почуття інших і не вміють співпереживати. Все це говорить про низький рівень емоційного інтелекту у прокрастинаторів. Сьогодні проблема емоційного інтелекту є актуальною і активно досліджується. Визначено, що зв'язок емоційного інтелекту з прокрастинацією має обернений характер: чим

вище у людини здатність до розуміння своїх емоцій та рівень самоконтролю, тим нижче буде прокрастинація відносно важливих для неї задач. Низький рівень емоційного інтелекту насамперед виражається у невпевненості в собі, надмірній самокритиці і труднощах у порозумінні з іншими людьми. Це все знижує продуктивність людини і є причиною прокрастинації.

Якщо прокрастинація — це більше проблема емоційної регуляції, то її можна вирішити не тільки освоєнням тайм-менеджменту, а й психологічними методами. Необхідно розвивати свою «психологічну гнучкість», тобто здатність терпимо ставитися до гнітючих думок, почуттів і не піддаватися миттєвим психологічним реакціям, відчувати справжній етап життя і будувати ієрархію своїх цілей в житті.

Головна порада для позбавлення прокрастинації — це просто почати справу, яку ви в думках збираєтеся відкласти. Варто зробити простий крок, незначну частину завдання, як ми вже залучаємося в цю справу і відчуваємо бажання отримати кінцевий результат. Також потрібно дотримуватися режиму праці та відпочинку, щоб бути бадьорим протягом дня і з легкістю виконувати поставлені перед собою завдання. Необхідно адекватно оцінювати свої дії або бездіяльність, а також підвищувати свою самооцінку [4].

Парадоксально, але прокрастинація має і певні позитивні сторони. Так, деякі люди використовують прокрастинацію для перерозподілу ресурсів (в основному це ресурс часу), що допомагає впоратися із завданням за короткий термін. Прокрастинація також допомагає виокремити серед усіх дій головну. Якщо проаналізувати, чому завдання виявляється неприємним для вас, то часто можна зрозуміти, що ви займаєтесь не тим. В цьому випадку відкладання справ дозволяє виявити своє справжнє покликання і змінити життя в потрібному напрямку. Прокрастинація підвищує креативність. Іноді відкладання певної задачі призводить до знаходження її найкращого рішення у майбутньому.

### Список використаних джерел:

1. Online Etymology Dictionary. URL: <https://www.etymonline.com/word/procrastination> (дата звернення 22.03.2020).
2. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. // *Psychological Bulletin*, 2007, V. 133, №1. P. 65—94.
3. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие»*. 2013. №2. С. 22—40.
4. Жмай А. В., Петрова А. М. Тайм-менеджмент как способ повышения эффективности деятельности менеджера. *Научный журнал «Альманах науки»*. 2018. № 1/3. С. 9—13.