

УДК 65.015

САМОМЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ИТ

Мельникова А.Н.

магистрант,

Сочинский государственный университет,

Сочи, Россия

Салова Т.Л.

кандидат технических наук, доцент,

кафедра Информационных технологий и математики,

Сочинский государственный университет,

Сочи, Россия

Аннотация

В статье рассматриваются перспективные методы самоменеджмента, применимые для сферы ИТ. Самоменеджмент представляет собой умение управлять собой и своими ресурсами для достижения целей и повышения эффективности, включая постановку целей, планирование, организацию, контроль и корректировку своей деятельности. В сфере ИТ самоменеджмент может включать в себя управление временем, принятие решений и работу в команде, что способствует эффективной реализации проектов и развитию технологий. Также предлагаются эффективные методы борьбы со стрессом.

Ключевые слова: информационные технологии, самоменеджмент, управление временем, принятие решений, работа в команде, управление стрессом.

SELF-MANAGEMENT IN THE IT FIELD

Melnikova A.N.

undergraduate,

Sochi State University,

Sochi, Russia

Salova T.L.

*candidate of Technical Sciences, an associate professor,
Department of Information Technologies and Mathematics,
Sochi State University,*

Sochi, Russia

Annotation

The article discusses promising self-management methods applicable to the IT sector. Self-management is the ability to manage oneself and one's resources to achieve goals and improve efficiency, including setting goals, planning, organizing, controlling and adjusting one's activities. In the IT field, self-management can include time management, decision making and teamwork, which contributes to the effective implementation of projects and technology development. Effective stress management methods are also offered.

Key words: information technology, self-management, time management, decision making, team work, stress management.

Самоменеджмент – это умение распределять свои ресурсы для достижения целей и повышения эффективности. Он включает в себя постановку целей, планирование, организацию, контроль и корректировку своей деятельности, а также, управление временем, пространством общения и деловым миром, помогает упорядочить работу и личную жизнь [5, 6]. Принятие решений, самоконтроль и самообразование позволяют достигать целей в частной жизни и карьере. Самоменеджмент повышает эффективность в работе при выполнении поставленных задач, а также способствует уменьшению стресса [7].

Существует несколько этапов развития самоменеджмента, которые помогают управлять своей жизнью и достигать поставленных целей:

– подготовительный этап, который является началом самопознания, определением своих ценностей и приоритетов, а также постановку целей;

- этап планирования, на котором устанавливается план действий для достижения поставленных ранее целей;
- этап реализации и организации, на котором осуществляется ранее разработанный план действий и контролируется прогресс;
- этап самоконтроля, на котором происходит оценка текущих результатов и, при необходимости, корректировка спланированных действий;
- этап самообразования, на котором происходит постоянное совершенствование навыков и знаний, полученных в ходе реализации плана.

Самоменеджмент играет важную роль в формулировке жизненных целей, выборе карьеры и получении хорошей работы. Он помогает людям определить свои ценности, установить приоритеты и разработать план действий для достижения желаемых результатов. Некоторые технологии поиска и формулировки жизненных целей, выбора карьеры и получения хорошей работы включают в себя:

- постановку целей и определение приоритетов;
- изучение конъюнктуры рынка труда и умение продавать свои навыки;
- разработку общих представлений о жизненных устремлениях, дифференциацию во времени жизненных целей;
- анализ своих желаний и возможностей, а также разработку плана действий;
- определение личных ценностей, позиций, желаемых результатов и проверку планов на реалистичность.

Эффективное самоуправление может иметь ряд «подводных камней», это:

- недостаточная самодисциплина и отсутствие мотивации;
- неправильная постановка целей и недостаточная конкретизация планов действий;
- недостаточное управление временем и неэффективное использование ресурсов;
- недостаточно развитое умение принимать решения и решать проблемы;

- отсутствие навыков общаться и работать в команде.

Ниже приведены некоторые правила и методы, которые могут помочь в постановке целей:

- определение своих ценностей и приоритетов. Цели должны быть согласованы с ценностями и приоритетами, чтобы они были значимы и мотивировали на их достижение;

- формулирование конкретных и измеримых целей. Цели должны быть конкретными и измеримыми, чтобы легко было оценить свой прогресс и достижения;

- разработка плана действий. План действий помогает определить, какие шаги необходимо предпринять;

- определение сроков. Цели должны иметь конкретные сроки;

- использование метода SMART. SMART – это акроним, который означает конкретные, измеримые, достижимые, релевантные и своевременные цели. Этот метод помогает сформулировать цели таким образом, чтобы они были реалистичными и достижимыми.

Планирование является необходимой частью самоменеджмента, поскольку с его помощью происходит разработка плана действий. При составлении плана используется следующая методика: определение конкретных шагов, определение сроков, разработка плана ресурсов, определение ответственных лиц.

Контроль является неотъемлемой частью самоменеджмента и включает в себя оценку прогресса, корректировку текущего плана, оценку рисков и управление временем.

Среди механизмов самоменеджмента особенно успешными для применения в сфере IT являются: причинно-следственное моделирование, рациональная модель принятия решений и метод матрицы Ансоффа [4].

В сфере IT успешное применение самоменеджмента охватывает такие аспекты как: управление временем, принятие решений и работу в команде.

Управление временем применяется для рационального использования ресурсов и успеха в назначенных целях. К методам управления временем относят: приоритизацию задач, планирование и структурирование времени. Применяя эти методы можно сконцентрироваться на выполнении важных и срочных задач и наиболее эффективно использовать ресурс времени.

В ИТ принятие решений играет важную роль при разработке и внедрении технологических решений. Методы принятия решений, такие как причинно-следственное моделирование, рациональная модель принятия решений и метод матрицы Ансоффа, могут быть применены для анализа данных и опыта, а также для разработки стратегий решения проблем.

Работа в команде также важна в ИТ, где проекты часто требуют коллективного участия. Самоменеджмент в этом контексте может включать в себя умение организовывать работу команды, управлять эмоциями и информацией, а также принимать решения на основе ограниченной рациональности [3].

Самоменеджмент в сфере ИТ отличается от самоменеджмента в других сферах тем, что в ИТ-сфере эффективное использование ресурсов, управление временем, а также постановка и достижение целей играют важную роль. В систему самоменеджмента входят эффективные методы экономии ресурсов, постановка конкретных целей, формирование видения успеха, практика метода «больших скачков», концентрация на главных целях, анализ результатов и контроль [9].

Самоуправляющиеся команды в сфере ИТ сталкиваются с такими проблемами, как координация, коммуникация и разрешение конфликтов [2]. Кроме того, менеджеры по ИТ-операциям должны находить нужные ресурсы в рамках своего бюджета, не выходя за его рамки. Важно изучить особенности и возможности самоменеджмента в ИТ-сфере с целью популяризации его применения в этой области. Также важно учитывать индивидуальные качества и особенности психики при внедрении самоменеджмента в жизнь.

Ключевой особенностью самоменеджмента в сфере ИТ является управление стрессом. Эффективное самоуправление включает в себя методы, позволяющие избежать стресса и эмоционального выгорания при одновременном достижении отличных результатов в профессиональном и личном плане [1]. Управление стрессом в сфере ИТ имеет решающее значение для поддержания производительности специалиста и общего благополучия. Вот несколько эффективных способов управления стрессом в сфере ИТ:

– Приоритетное внимание уходу за собой: забота о своем физическом и психическом здоровье необходима для того, чтобы оставаться сосредоточенным и продуктивным на работе. Это включает в себя перерывы, физические упражнения, практику осознанности и общение с другими людьми.

– Установление границ: установление границ между работой и личной жизнью может помочь снизить стресс. Это может включать в себя установление ограничений на рабочее время, делегирование задач и отказ от ненужных обязательств.

– Улучшение коммуникации: открытое и честное общение с коллегами и руководителями может помочь справиться со стрессом, связанным с работой, и найти решения проблем.

– Поиск смысла в своей работе: сосредоточение внимания на цели и ценности работы может помочь оставаться мотивированным и вовлеченным даже в трудные времена.

– Гибкий график работы: предоставление сотрудникам возможности работать в своем собственном темпе и находить баланс между работой и личной жизнью.

– Организация перерывов и отключения от сети.

– Оптимизация встреч и потока электронной почты.

– Хороший сон: обеспечение достаточного количества сна имеет важное значение для управления стрессом и поддержания общего самочувствия.

– Выявление факторов стресса: ведение журнала или трекера уровней стресса, помогающих выявить закономерности и источники стресса и измерить прогресс в его снижении.

– Планирование задач и выставление приоритетов: наличие четкого и реалистичного графика может помочь избежать прокрастинации, путаницы и перегрузки.

Управление стрессом – это путешествие, и требуется время и усилия, чтобы найти то, что подходит каждому лучше всего. Необходимо экспериментировать с этими стратегиями, а также консультироваться с коллегами и менеджерами для получения дополнительной информации и поддержки.

Согласно некоторым источникам [8], в сфере информационных технологий могут быть эффективны в борьбе со стрессом практики осознанности, которые помогают людям регулировать свои эмоции, отстраняться от своих мыслей и обретать ясность ума. Исследования показывают, что тренинги осознанности снижают стресс на работе, снижают эмоциональное выгорание и улучшают самочувствие сотрудников и удовлетворенность работой. Применяя методы осознанности, такие как медитация и глубокое дыхание, работники сферы информационных технологий могут с большей легкостью справляться со стрессовыми ситуациями, принимать себя и быть счастливыми, что в конечном итоге улучшает их общее самочувствие и удовлетворенность работой.

Библиографический список

1. Бгашев М.В. Менеджмент. Нестандартные экскурсии по теории менеджмента. Учебное пособие. - М.: Ай Пи Ар Медиа, 2023. 408 с.
2. Габриелян Б.В., Петрова И.А. Технологии самоменеджмента в управлении деловой карьерой // Экономический вестник ИПУ РАН. 2023. Т. 4. № 2. С. 21-31.

3. Горяйнова Н.М., Горяйнов В.Н. Модель персональных качеств в технологии самоменеджмента. // Управление в современных системах. 2022. № 3(35). С. 59-67.

4. Калинина О.В., Марюхта А.П. Алгоритм использования матрицы Ансоффа как метод системного выбора необходимой стратегии развития компании // Международный научный журнал «Инновационная наука». 2015. №8. С. 18-22.

5. Основы планирования как успешно управлять своим временем и достигать поставленных целей. — [Электронный ресурс]. — URL: <https://nauchniestati.ru/spravka/obuchenie-tehnikam-uspeshnogo-planirovaniya> (дата обращения: 28.11.2023).

6. Самоменеджмент: методы, функции и принципы. — [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.leadertask.ru/blog/self-management> (дата обращения: 24.11.2023).

7. Самоменеджмент - условие личного и профессионального успеха. — [Электронный ресурс]. — URL: <https://psyfactor.org/lib/self-management-4.htm> (дата обращения: 25.11.2023).

8. Соломинская М.Е. Технологии самоменеджмента в профессиональной деятельности педагога общеобразовательной организации. // Социальные процессы в современном российском обществе: проблемы и перспективы. Материалы VII Всероссийской научной конференции с международным участием. Иркутск, 2023. С. 546-550.

9. Толкачева С.В., Смакуев А.Д. Генезис и функционал организационно-экономического феномена самоменеджмента // Региональная и отраслевая экономика. 2022. №2. С. 52-59.

Оригинальность 84%