

Міністерство освіти і науки України

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АВТОМОБІЛЬНО-ДОРОЖНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до контрольної роботи з дисципліни  
«Самоменеджмент»  
для студентів напряму підготовки 073 «Менеджмент»  
галузі знань 0306 «Менеджмент і адміністрування»

Затверджено методичною  
радою університету  
протокол №\_ від «\_\_»\_\_2017 р

Харків  
ХНАДУ  
2018

Укладач Бочарова Н.А.

Кафедра адміністрування та управління

## **ЗАГАЛЬНІ ВКАЗІВКИ**

Методичні вказівки призначені для засвоєння теоретичного матеріалу та оволодіння прийомами та методами застосування його на практиці студентами напряму підготовки 073 «Менеджмент», які вивчають дисципліну «Самоменеджмент».

У відповідності з навчальним планом студенти повинні виконати самостійно контрольну роботу. Метою контрольної роботи є закріплення студентами знань, одержаних в результаті вивчення теоретичного курсу, і набуття навичок вирішування конкретних завдань щодо оцінки власного стану самоменеджменту. Контрольна робота складена у відповідності до програми дисципліни «Самоменеджмент». Вона передбачає поглиблену відповідь на теоретичні запитання та вирішення практичних завдань.

### **ЗАВДАННЯ ДО КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ВКАЗІВКИ ДО ЇЇ ВИКОНАННЯ**

Для закріплення теоретичного матеріалу та набуття навичок оцінки стану власного самоменеджменту студенти виконують контрольну роботу. Вона складається з теоретичного питання та двох практичних завдань.

При виконанні контрольної роботи передбачається індивідуальний характер виконання розрахунків за варіантами в залежності від номера залікової книжки. Зареєстрована контрольна робота здається викладачеві в строки, встановлені деканатом. Повернена із зауваженнями викладача контрольна робота доопрацьовується та проходить повторне рецензування.

Контрольна робота оформлюється в спеціальному зошиті або на стандартних листах формату А4. Вона повинна мати титульний лист, на якому обов'язково: вказується номер залікової книжки та здійснюється власний підпис студента, який виконав роботу.

У кінці роботи слід надати список використаних джерел. Виконану та оформлену контрольну роботу студенти захищають перед викладачем індивідуально.

## ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

Надати відповідь на теоретичні запитання. Номер запитань визначити відповідно до двох останніх цифр шифру залікової книжки (табл. 1).

Таблиця 1 – Варіанти теоретичних питань контрольної роботи

Передостання цифра	Остання цифра залікової книжки									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
1	1,45	2,44	3,43	4,42	5,41	6,45	7,44	8,43	9,42	10,41
2	11,42	12,43	13,44	14,45	15,44	16,41	17,43	18,42	19,41	20,45
3	21,44	22,43	23,42	24,41	25,45	26,44	27,43	28,45	29,42	30,41
4	31,41	32,45	33,44	34,43	35,42	36,41	37,42	38,43	39,44	40,45
5	1,42	2,43	3,44	4,45	5,44	6,41	7,43	8,42	9,41	10,45
6	11,45	12,44	13,43	14,42	15,41	16,45	17,44	18,43	19,42	20,41
7	21,42	22,41	23,45	24,44	25,43	26,43	27,45	28,44	29,41	30,42
8	31,43	32,42	33,41	34,44	35,41	1,41	2,42	3,45	4,43	5,45
9	6,42	7,41	8,45	9,43	10,42	11,43	12,45	13,42	14,44	15,43
0	16,44	17,45	18,43	19,45	20,43	21,41	22,42	23,44	24,43	25,44

Наприклад, якщо номер залікової книжки 016237, необхідно дати відповідь на теоретичні питання № 27, 43.

Перелік теоретичних запитань надано в табл. 2.

При виконанні завдання рекомендується скористатися запропонованими літературними джерелами.

Таблиця 2 - Теоретичні питання

№ з/п	Питання	№ літературного джерела
1	2	3
1	Технологія самоменеджменту	3, 6, 8–11, 14, 15
2	Існуючі концептуальні підходи до розуміння самоменеджменту	3, 6, 8–11, 14, 15
3	Функції та цілі самоменеджменту	3, 6, 8–11, 14, 15
4	Складові самоменеджменту	3, 6, 8–11, 14, 15
5	Характеристика адаптивно-розвиваючої концепції самоменеджменту	3, 6, 8–11, 14, 15

Продовження табл. 2

1	2	3
6	Методика оцінки типу особистості ТАРТ	3, 6, 8–11, 14, 15
7	Порівняльна характеристика класифікацій психологічних типів особистості	3, 6, 8–11, 14, 15
8	Професійне самовизначення менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
9	Напрямита особливості управлінської праці менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
10	Механізми управлінського впливу в праці менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
11	Праця менеджерів з управління підприємством, бізнесом	3, 6, 8–11, 14, 15
12	Праця менеджерів з управління персоналом та його діяльністю	3, 6, 8–11, 14, 15
13	Функція самоменеджменту: прийняття рішень	3, 6, 8–11, 14, 15
14	Рішення у професійній діяльності та особистому житті менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
15	Функція самоменеджменту: самопланування робочого часу	3, 6, 8–11, 14, 15
16	Функція самоменеджменту: організація робочого дня менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
17	Функція самоменеджменту: самоорганізація особистої праці менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
18	Характеристика умов праці менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
19	Функція самоменеджменту: самомотивація менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
20	Функція самоменеджменту: самоконтроль менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
21	Менеджер як особистість	3, 6, 8–11, 14, 15
22	Етика в житті людини та її професійній діяльності	3, 6, 8–11, 14, 15
23	Сутність самосвідомості, метод самопізнання менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
24	Самооцінка менеджером власних знань, умінь та компетенцій	3, 6, 8–11, 14, 15
25	Роль самоосвіти та саморозвитку у підвищенні професіоналізму менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
26	Творчий потенціал менеджера та шляхи його трансформації в результати	3, 6, 8–11, 14, 15
27	Сутність, характеристика ознак професіоналізму менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
28	Самовиховання управлінських та інших компетенцій менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
29	Формування культури мислення менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15

Закінчення табл. 2

1	2	3
30	Формування інформаційної культури менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
31	Формування культури спілкування менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
32	Особливості праці менеджера з документами	3, 6, 8–11, 14, 15
33	Самоактуалізація менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
34	Управління кар'єрою менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
35	Способи підвищення особистої ефективності менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
36	Механізм кар'єрної поведінки людини	3, 6, 8–11, 14, 15
37	Психологія організації часу у діяльності менеджера	3, 6, 8–11, 14, 15
38	Методи вивчення часового сприйняття менеджером	3, 6, 8–11, 14, 15
39	Організація спілкування менеджера у часі та просторі	3, 6, 8–11, 14, 15
40	Процес формування управлінської команди	3, 6, 8–11, 14, 15
41	Технологія тайм-менеджменту	3, 6, 8–11, 14, 15
42	Технологія стрес-менеджменту	3, 6, 8–11, 14, 15
43	Технологія командного менеджменту	3, 6, 8–11, 14, 15
44	Технологія імпрешн-менеджменту	3, 6, 8–11, 14, 15
45	Технологія ресурс-менеджменту	3, 6, 8–11, 14, 15

## ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

Практичні завдання охоплюють основні теми дисципліни. Завдання виконуються в письмовій формі відповідно вказівок до виконання. За результатами кожного завдання зробити висновки.

### ОЦІНКА ОСОБИСТИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДИНИ

#### **Завдання 1.**

Оцінити стан духовного здоров'я. Зробити висновки.

#### *Порядок виконання завдання*

1. Для кожного питання тесту обрати один з таких варіантів відповіді: «так», «інколи», «ні».

## *Питання тесту*

1. Чи захоплюють Вас емоції?
2. Чи намагаєтеся уникати людей, при спілкуванні з якими Вам незручно?
3. Чи шукаєте Ви схвалення своєї поведінки у всіх знайомих?
4. Чи володієте Ви здатністю поглянути на самого себе з боку?
5. Чи боїтеся Ви залишатися у самотності?
6. Чи виникає у Вас відчуття, що Ви більше не контролюєте хід свого життя?
7. Чи Ви вважаєте, що відчуття пригніченості є проявом слабкості?
8. Чи вважаєте Ви, що 100% гарні відносини в принципі неможливі?
9. Чи виникає у Вас почуття ізольованості від зовнішнього світу?
10. Чи буває так, що Ви самі собі не подобаєтесь?
11. Чи впадаєте Ви у депресію?
12. Чи буває у Вас таке відчуття, що Ви вже нікому нічого не можете запропонувати?
13. Чи здається Вам, що Ваші друзі не дуже добре про Вас відзиваються?
14. Чи уникаєте Ви контактів з людьми?
15. Чи відчуваєте Ви незадоволеність собою та злість на себе?

2. Отримані відповіді перевести у бали за наступною шкалою: «так» – 4 бали, «інколи» – 3 бали, «ні» – 1 бал.

3. Підсумувати кількість балів, обрати отриманий діапазон: менше 20 балів (Ви людина раціональна); 20–30 балів (Ви людина урівноважена та здорова); 31–45 балів (Ви страждаєте від сумнівів та незадоволеності життям; пам'ятайте, що досконалих людей немає; намагайтеся показувати себе з кращого боку); 46–60 балів (Ви занадто близько сприймаєте все до серця; слід переглянути свій спосіб життя).

4. Зробіть висновки відносно стану духовного здоров'я.

Література [3, 6, 7–11, 14, 15].

## **Завдання 2.**

Оцінити ступінь власної роздратованості. Зробити висновки.

### ***Порядок виконання завдання***

1. Для кожного питання тесту обрати один з таких варіантів відповіді: «дуже», «не дуже», «ні».

### ***Питання тесту***

Чи дратує Вас:

- 1) м'ята газета сторінки, яку ви хочете прочитати;
- 2) жінка «в роках», одягнена як молода дівчина;
- 3) надмірна близькість співрозмовника (наприклад, в трамваї в години «пік»);
- 4) жінка, яка курить на вулиці;
- 5) коли людина кашляє у ваш бік;
- 6) коли хтось гризе нігті;
- 7) коли хтось сміється недоречно;
- 8) коли хтось намагається навчити вас, що і як потрібно робити;
- 9) коли на зустріч з вами спізнюються;
- 10) коли в кінотеатрі глядач перед вами увесь час крутиться та коментує фільм;
- 11) коли вам намагаються переказати зміст книги, яку ви збираєтесь прочитати;
- 12) коли вам дарують непотрібні речі;
- 13) гучні розмови в громадському транспорті;
- 14) занадто сильний запах парфумів;
- 15) людина, яка жестикулює під час розмови;
- 16) колега, який часто використовує іноземні слова.

2. Отримані відповіді перевести у бали за наступною шкалою: «дуже» – 3 бали, «не дуже» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

3. Підсумувати кількість балів, обрати отриманий діапазон: менше 12 балів (Ви надто спокійна людина, реально дивитись на життя, Вас нелегко вивести із рівноваги); 12–40 балів (Вас можна



віднести до найбільш розповсюдженої групи людей, Вас дратують речі лише найбільш неприємні, але із звичних обставин Ви не драматизуєте); понад 40 балів (Вас все дратує, Ви легко виходите з себе, це розхитує нерви, від чого страждаєте Ви та оточуючі).

4. Зробіть висновки відносно ступеня власної роздратованості.

Література [3, 6, 7–11, 14, 15].

## **ОЦІНКА ДІЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ЩО СПРИЯЮТЬ КАР'ЄРІ**

### **Завдання 3**

Оцінити рівень власної комунікабельності. Зробити висновки.

#### ***Порядок виконання завдання***

1. Для кожного питання тесту обрати один з таких варіантів відповіді: «так», «інколи», «ні».

#### ***Питання тесту***

1. На Вас очікує ординарна ділова зустріч. Її очікування вибиває Вас з колії?

2. Чи відкладаєте візит до лікаря до тих пір, поки стане нестерпно?

3. Чи викликає у Вас невдоволення поручення зробити доповідь, презентацію на будь-якому зібранні, засіданні, конференції або схожому заході?

4. Вам пропонують виїхати на ділову поїздку в місто, де ви ніколи не були. Чи Ви застосовуєте максимум зусиль, щоб уникнути цієї поїздки?

5. Ви любите поділитися досвідом з ким-то?

6. Чи ображаєтесь Ви, якщо незнайомець на вулиці просить Вас: показати дорогу, сказати час, відповісти на запитання?

7. Ви вважаєте, що існує проблема «батьків і дітей», тому людям різних поколінь важко зрозуміти одне одного?

8. Чи соромитися Ви нагадати знайомому, що він забув повернути вам 10 гривень, які взяв кілька місяців тому?

9. У ресторані або в їдальні у вас явно недоброякісне блюдо. Чи змовчати Ви, лише відставивши тарілку в бік?

10. Коли Ви один на один з незнайомцем, чи вступити в розмову з ним і будете підтримувати бесіду, якщо він заговорить перший?

11. Вас дратує будь-яка довга черга, де б це не було (в магазині, бібліотеці, касі кінотеатру). Ви вирішити відмовитися від своїх намірів або станете у «хвіст» і будете очікувати?

12. Ви боїтеся брати участь в комісії, де розглядаються конфліктні ситуації?

13. У Вас власні, дуже індивідуальні критерії оцінки творів літератури, мистецтва і ніяких «чужих» думок з цього питання ви не приймаєте?

14. Почувши десь у кулуарах явно помилкові пояснення по дуже добре відомому Вам питанню, віддасте перевагу промовчати, не вступати у дискусію?

15. Чи викликає у вас неприємності чиєсь прохання допомогти розібратися у певному питанні?

16. Ви віддаєте перевагу викласти свою точку зору (думку, оцінку) в письмовій формі ніж в усній формі?

2. Отримані відповіді перевести у бали за наступною шкалою: «так» – 2 бали, «інколи» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

3. Підсумувати кількість балів, обрати отриманий діапазон: 30–32 бали (Ви явно некоммунікбельні, це Ваша помилка, оскільки страждаєте у більшості Ви самі); 25–29 балів (Ви замкнуті, не балакучі, віддасте перевагу самотності); 19–24 бали (Ви в певному ступені товариські та в невідомій обстановці відчуваєте себе досить впевнено); 14–18 балів (у Вас нормальна коммунікбельність); 9–13 балів (Ви надто товариські, балакучі, любляете міркувати за різними питаннями); 4–8 балів (спілкування б'є із Вас ключем, Ви завжди в курсі всіх справ); 3 бали та менше (Ваша коммунікбельність носить хворобливий характер, Ви говорливі, багатослівні).

4. Зробіть висновки відносно рівня власної коммунікбельності.

Література [3, 6, 7–11, 14, 15].

#### **Завдання 4.**

Оцінити рівень вміння слухати співрозмовника.

#### ***Порядок виконання завдання***

1. Для кожного питання тесту обрати один з таких варіантів відповіді: «майже завжди», «у більшості випадків», «іноді», «рідко», «майже ніколи».

#### ***Питання тесту***

1. Намагаєтесь завершити бесіду, якщо тема вам нецікава?
2. Чи може невдалий вираз спровокувати Вас на грубість?
3. Чи можуть Вас дратувати манери співрозмовника?
4. Чи уникаєте Ви вступати в бесіду з малознайомою людиною, навіть якщо вона прогане до цього?
5. Чи маєте Ви звичку перебивати співрозмовника?
6. Чи робити Ви вигляд, що уважно слухаєте, а самі думаєте про інше?
7. Змінюються Ваш тон та вираз обличчя залежно від того, хто Ваш співрозмовник?
8. Змінюєте Ви тему розмови, якщо співрозмовник торкнувся делікатного для Вас питання?
9. Чи виправляєте Ви співрозмовника, якщо у його промові зустрічаються неправильно застосовані терміни?
10. Чи може у Вас бути зневажливий тон у спілкуванні?

2. Отримані відповіді перевести у бали за наступною шкалою: «майже завжди» – 2 бали, «у більшості випадків» – 4 бали, «іноді» – 6 балів, «рідко» – 8 балів, «майже ніколи» – 10 балів.

3. Підсумувати кількість балів, обрати отриманий діапазон: менше 54 балів (Ви погано слухаєте, що Вам говорять); 54–62 бали (Ви відноситеся до середнього рівня слухачів); понад 62 бали (Ви слухач вище середнього рівня). Зробіть висновки відносно рівня вміння слухати співрозмовника.

Література [3, 6, 7–11, 14, 15].

## **Завдання 5.**

Оцінити рівень вміння говорити перед аудиторією.

### ***Порядок виконання завдання***

1. Для кожного питання тесту обрати один з таких варіантів відповіді: «так», «ні».

### ***Питання тесту***

1. Чи є у Вас потреба ретельної підготовки до виступу залежно від характеру аудиторії, навіть якщо Ви не раз виступали на цю тему?

2. Чи відчуваєте себе після виступу «вичавленим», із різким падінням працездатності?

3. Чи завжди однаково розпочинаєте виступ?

4. Чи хвилюєтесь перед публічним виступом настільки, що повинні подолати себе?

5. Чи приходите задовго до початку виступу?

6. Чи потрібні Вам 3–5 хвилин, щоб встановити першочерговий контакт із аудиторією та змусити уважно Вас слухати?

7. Чи намагаєтесь говорити суворо наміченого плану?

8. Чи любляете під час виступу рухатися?

9. Чи відповідаєте на записки у ході виступу без їх групування?

10. Чи встигаєте Ви під час виступу пожартувати?

2. Отримані відповіді перевести у бали за наступною шкалою: «так» – 2 бали, «ні» – 0 балів.

3. Підсумувати кількість балів, обрати отриманий діапазон: 11 балів та більше (Ви вмієте підкорити собі аудиторію, не припускаєте вільностей у поведінці та у промові, але надмірна незалежність від аудиторії може зробити Вас нечутливим до інтересів слухачів); менше 11 балів (Ви самі підкорюютесь аудиторії, орієнтуючись на її реакцію, але прагнення у всьому слідувати за нею може привести до втрати авторитету та ефекту від промовленого). Зробіть висновки відносно рівня вміння говорити перед аудиторією.

Література [3, 6, 7–11, 14, 15].

## ОЦІНКА СИЛИ ТА РІВНЯ КОНФЛІКТНОСТІ ХАРАКТЕРУ

### Завдання 6.

Оцінити силу характеру. Зробити висновки.

### *Порядок виконання завдання*

1. Для кожного питання тесту обрати один варіант відповіді.

### *Питання тесту*

1. Чи часто ви замислюєтесь над тим, який вплив чинять ваші дії на оточуючих:

- а) дуже рідко;
- б) досить часто;
- в) дуже часто.

2. Чи трапляється вам говорити щось таке, у що ви самі не вірити, але стверджуєте із-за упертості, наперекір іншим або з престижних міркувань:

- а) так;
- б) ні.

3. Які з перелічених далі якостей ви найбільше цінуєте у людях:

- а) наполегливість;
- б) широта мислення;
- в) ефектність, вміння показати себе.

4. Чи маєте ви схильність до педантизму:

- а) так;
- б) ні.

5. Чи швидко забуваєте про неприємності, які трапляються з вами:

- а) так;
- б) ні.

6. Чи подобається вам аналізувати власні вчинки:
- а) так;
  - б) ні.
7. Знаходячись у колі осіб, добре вам відомих:
- а) намагаєтесь зберегти тон, прийнятний у цьому колі;
  - б) залишаєтесь самим собою.
8. Приступаючи до складного завдання, чи намагаєтесь ви не думати про очікувані труднощі:
- а) так;
  - б) ні.
9. Яке із перелічених далі визначень, на вашу думку, більш за все підходить вам:
- а) мрійник;
  - б) «рубаха-парубок»;
  - в) старанний у праці;
  - г) пунктуальний, акуратний;
  - д) «філософ» у широкому сенсі цього слова;
  - е) метушливий.
10. При обговоренні того чи іншого питання ви:
- а) говорите власну точку зору, навіть, якщо вона відрізняється від більшості;
  - б) вважаєте, що в данній ситуації краще промовчати, хоча маєте іншу точку зору;
  - в) підтримуєте більшість, залишаючись при своїй думці;
  - г) не стомлюєте себе роздумами та приймаєте точку зору, яка переважає.
11. Яке почуття визиває у вас неочікуваний виклик до керівника:
- а) роздратування;
  - б) тривогу;
  - в) заклопотаність;
  - г) ніякого.

12. Якщо під час полеміки ваш опонент «зірветься» та припустить особистий випад проти вас, як ви вчините:

- а) відповісти йому у тому ж тоні;
- б) проігноруєте цей факт;
- в) демонстративно образитись;
- г) запропонуєте зробити перерву.

13. Якщо ваша робота забракована, це викличе у вас:

- а) неприємність;
- б) сором;
- в) гнів.

14. Якщо ви потрапляєте у пастку, кого обвинувачуєте у першу чергу:

- а) себе самого;
- б) «фатальний збіг»;
- в) інші «об'єктивні обставини».

15. Чи здається вам, що оточуючі вас люди (керівники, колеги, підлеглі та т.п.) недооцінюють ваші можливості та знання:

- а) так;
- б) ні.

16. Якщо друзі починають глузувати над вами, що ви робите:

- а) озлоблені на них;
- б) намагаєтесь завершити жарт;
- в) без роздратування починаєте підігравати їм;
- г) відповідаєте сміхом, як кажуть «нуль уваги»;
- д) робите байдужий вигляд і навіть посміхаєтесь, але у душі обурюєтесь.

17. Якщо ви поспішаєте раптом на звичному місці не знаходите своєї сумки (парасолі, рукавичок та т.п.), як ви вчините:

- а) будете продовжувати пошук мовчки;
- б) будете шукати, звинувачуючи своїх домашній у безладі;
- в) підете без потрібної вам речі.

18. Що скоріш за все виведе вас з рівноваги:

- а) довга черга у приймальні;
- б) штовханина у суспільному транспорті;
- в) необхідність приходити у певне місце декілька разів з одного ж самого питання.

19. Закінчивши дискусію, чи продовжуєте вести її подумки, приводячи нові та нові аргументи на захист своєї точки зору:

- а) так;
- б) ні.

20. Якщо для виконання термінової роботи вам надається можливість обрати собі помічника, кого з можливих кандидатів ви оберете:

- а) людину виконавчу, але безініціативну;
- б) людину, яка знає, але уперта та суперечлива;
- в) людину обдаровану, але ліниву.

2. Отримані відповіді перевести у бали за шкалою (табл. 3).

3. Підсумувати кількість балів, обрати отриманий діапазон: менш 15 балів (на жаль, ви людина слабкохарактерна, неврівноважена, безтурботна; у неприємностях, що трапляються з вами, звинувачуєте кого завгодно, окрім себе); 15–25 балів (у вас достатньо твердий характер; ви володієте реалістичними поглядами на життя, але не всі ваші вчинки рівноцінні; бувають помилки); 26–38 балів (ви належите до числа людей наполегливих і з достатнім почуттям відповідальності; цінуєте власні судження, проте розділяєте погляди інших; у більшості випадків зумієте обрати правильне рішення); більш 38 балів (важко щось сказати, тому що просто не можна повірити, що є люди з таким досконалим характером).



Таблиця 3– Оцінка відповідей

Номер питання	Бали за варіант відповіді					
	а	б	в	г	д	е
1	0	1	2	3	-	-
2	0	1	-	-	-	-
3	1	1	0	-	-	-
4	2	0	-	-	-	-
5	0	2	-	-	-	-
6	2	0	-	-	-	-
7	2	0	-	-	-	-
8	0	2	-	-	-	-
9	0	1	3	2	2	0
10	2	0	0	0	-	-
11	0	1	2	0	-	-
12	0	2	1	3	-	-
13	2	1	0	-	-	-
14	2	0	0	-	-	-
15	0	2	-	-	-	-
16	0	1	2	0	0	-
17	2	0	1	-	-	-
18	1	0	2	-	-	-
19	0	2	-	-	-	-
20	0	1	2	-	-	-

4. Зробіть висновки відносно сили власного характеру.

Література [1, 2, 3, 6, 7–11, 14, 15].

### **Завдання 7.**

Оцінити рівень розвитку конфліктності. Зробити висновки.

#### ***Порядок виконання завдання***

1. Для кожного питання тесту обрати один варіант відповіді.

#### ***Питання тесту***

1. Чи властиве вам прагнення до домінування, тобто до того, щоб підкорити своїй волі інших людей:

- а) ні;
- б) коли як;
- в) так.

2. Чи є у вашому колективі люди, які вас побоюються, можливо, ненавидять:

- а) так;
- б) утруднююсь відповісти;
- в) ні.

3. Хть ви у більшому ступені:

- а) пацифістний;
- б) принциповий;
- в) заповзятливий.

4. Як часто вам доводиться виступати з критичними судженнями:

- а) часто;
- б) періодично;
- в) рідко.

5. Що для вас було б найбільш характерно, якщо б ви очолили новий для вас колектив:

- а) розробив би програму роботи колективу на рік вперед та переконав би колектив у його доцільності;
- б) вивчив, хто є хто, встановив контакт із лідерами;
- в) частіше радився із колективом.

6. У випадку невдач, який стан для вас найбільш характерний:

- а) песимізм;
- б) поганий настрій;
- в) образа на самого себе.

7. Які характерно для вас прагнення відстоювати та додержуватися традицій вашого колективу:

- а) так;
- б) скоріше всього, так;
- в) ні.

8. Чи відноситесь ви до людей, яким краще сказати гірку правду у очі, ніж промовчати:

- а) так;
- б) скоріше всього, так;
- в) ні.

9. З трьох особистих якостей, з якими ви проводите боротьбу, частіш усього намагаєтесь позбутися в собі:

- а) дратівливість;
- б) образливість;
- в) нестерпність до критики інших.

10. Беручи участь у сумісній роботі з колегами, яку роль ви обираєте:

- а) критика;
- б) лідера;
- в) генератора ідей.

11. Якою людиною вважають вас ваші друзі:

- а) екстравагантним;
- б) оптимістичним;
- в) наполегливим.

12. З чим частіш за все трапляється боротися:

- а) несправедливістю;
- б) бюрократизмом;
- в) егоїзмом.

13. Що для вас найбільш характерно:

- а) недооцінюю власні можливості;
- б) оцінюю власні можливості досить об'єктивно;
- в) переоцінюю власні можливості.

14. Що вас приводить до зіткнення та конфлікту з людьми частіше за все:

- а) надмірна ініціативність;
- б) надмірна критичність;
- в) надмірна прямолінійність.

2. Отримані відповіді перевести у бали за наведеною шкалою (табл. 4).

3. Підсумувати кількість балів, обрати отриманий діапазон.

4. Зробіть висновки відносно рівня розвитку конфліктності.

**Таблиця 4 – Оцінка відповідей та шкала для встановлення рівня розвитку конфліктності**

Номер питання	Оціночний бал за варіант відповіді	Сумарна кількість балів	Рівень розвитку конфліктності
1	а) 1 б) 2 в) 3	14-17	1-дуже низький
2	а) 3 б) 2 в) 1	18-20	2-низький
3	а) 1 б) 3 в) 2	21-23	3-нижче середнього
4	а) 3 б) 2 в) 1	24-26	4- трохи нижче середнього
5	а) 3 б) 2 в) 1	27-29	5-середній
6	а) 2 б) 3 в) 1	30-32	6-трохи вище середнього
7	а) 3 б) 2 в) 1	33-35	7- вище середнього
8	а) 3 б) 2 в) 1	36-38	8-високий
9	а) 2 б) 1 в) 3	39-40	9-дуже високий
10	а) 3 б) 1 в) 2		
11	а) 2 б) 1 в) 3		
12	а) 3 б) 2 в) 1		
13	а) 2 б) 1 в) 3		
14	а) 1 б) 2 в) 3		

Література [1, 2, 3, 6, 7-11, 14, 15].

## **Завдання 8**

Оцінити ступінь власної агресивності. Зробити висновки.

### ***Порядок виконання завдання***

1. Для кожного питання тесту обрати один з таких варіантів відповіді: «так», «ні».

### ***Питання тесту***

1. Чи легко ви втрачаєте терпіння?
2. Чи впевнені ви у пріоритеті сили над логікою?
3. Чи важко вам утриматися від сварки, якщо ви з кимось категорично не згодні?
4. Чи вважаєте ви, що оточуючі заздрять вам за тим чи іншим приводом?
5. Чи подобається вам іноді робити щось злобливе іншим?
6. Чи допускаєте ви грубість у тих або інших ситуаціях?
7. Чи подобається вам читати детективи, дивитися бойовики та фільми жахів?
8. Чи подобається вам висміювати інших, бути критичним та саркастичним?
9. Чи є у вашому житті хтось, кого ви дійсно зневажаєте?
10. Чи буваєте ви неприємні оточуючим?
11. Чи часто ви караєте дітей, якщо вони цього заслуговують?
12. Чи вважаєте ви, що застосування смертного вироку у певних випадках виправдано?
13. Чи були ви таким розлюченим, що розбивали певний предмет?

2. Отримані відповіді перевести у бали за наступною шкалою: «так» – 5 балів, «ні» – 0 балів.

3. Підсумувати кількість балів, обрати отриманий діапазон: 65–70 балів (ви схильні до агресивних імпульсів у відношенні до оточуючих та втрати контролю над собою; зміст вашого мовлення, її форми та споріднені елементи, часто показують намір завдати шкоди іншим, емоційно поранити їх; ви може навіть не усвідомлюєте, що, говорячи правду в очі, часто означає прояв вашої

агресивності); 24–20 балів (ви не схильні до агресивних імпульсів по відношенню до інших, хоча м'якою або нерішучою людиною вас не будуть називати; ви контролюєте вашу поведінку; така поведінка викликає повагу інших та застерігає від прояви агресивності по відношенню до вас); 19 балів та менше (ви ставитися до людей, які добродушні по відношенню до інших, вважаючи, що це найкращий спосіб відносини; схильні вірити в духовне багатство людини, доброту, справедливість та любов; однак, ви не можете легко залучати інших реалізувати свої цілі; так ви часто виступаєте мішенню для агресії інших).

Література [1, 2, 3, 6, 7–11, 14, 15].

### **Завдання 9**

Оцінити ступінь власної рішучості. Зробити висновки.

#### ***Порядок виконання завдання***

1. Для кожного питання тесту обрати один варіант відповіді.

#### ***Питання тесту***

1. На вашу думку, для руху чим керується людина в першу чергу:

- а) цікавістю;
- б) бажанням;
- в) необхідністю.

2. Як ви вважаєте, чому люди переходять з одного місця роботи до іншого:

- а) із-за вищої зарплати;
- б) інша робота ближча до душі;
- в) їх звільнюють.

3. Коли у вас трапляються неприємності, ви:

- а) відкладаєте їх усунення на останній момент;
- б) відчуваєте потребу проаналізувати, наскільки винні самі;
- в) не хочете навіть думати про те, що трапилось.

4. Ви не встигли вчасно виконати певну роботу, тому:
- а) ґрунтовно підготовлюєте пояснення;
  - б) розповідаєте про невдачу ще до того, як це стане відомо;
  - в) з тривогою очікуєте, коли запитають про результати.

5. Коли ви досягаєте певної встановленої мети, то зустрічаєте відомість про це:

- а) по-різному, залежно від мети;
- б) з бурхливими позитивними емоціями;
- в) з почуттям полегшення.

6. Що порекомендуєте дуже сором'язливій людині:

- а) познайомитися з людьми іншого складу, несором'язливими;
- б) позбутися від цього, звернувшись до психолога;
- в) уникати ситуацій, що потребують ризиків.

7. Як ви будете діяти у конфліктній ситуації:

- 8. а) напишіть листа;
- б) організуєте бесіду з тим, хто вступив в конфлікт;
- в) спробуєте вирішити конфлікт через посередника.

9. Якого роду страх виникає у вас при помилці:

- а) страх зміни порядку, до якого ви звикли;
- б) страх втратити престиж;
- в) страх покарання.

9. Коли ви розмовляєте з кимось, то:

- а) час від часу відводите погляд;
- б) дивитись прямо в очі співрозмовнику;
- в) відвертаєте погляд, навіть, коли до вас звертаються.

10. Коли у вас важлива розмова, то:

- а) вставляєте нічого не значущі слова;
- б) тон розмови звично залишається спокійним;
- в) повторюєте, хвилюєтесь, ваш голос починає підводити.

2. Підсумувати кількість відповідей за кожним варіантом («а», «б», «в»).

3. Обрати отриманий результат та зробити висновки відносно ступеня власної рішучості:

– якщо більшість ваших обраних відповідей варіант «а», то ви не є особливо рішучою людиною; ви робите дії не завжди досить активно та швидко, але тільки тому, що ви думаєте, що це не варто;

– якщо більшість ваших обраних відповідей варіант «б», то ви безумовно рішуча людина; ви часто нехтуєте речами, які вважаєте дрібними, незначними;

– якщо більшість ваших обраних відповідей варіант «в», то ви боїтеся приймати рішення; психологічний стан не є стабільним, благоприємним.

Література [1, 2, 3, 6, 7–11, 14, 15].



## ЛІТЕРАТУРА

1. Аблязов Р.А. Командний менеджмент / Р.А. Аблязов, Г.І. Падурець. – К.: Професіонал, 2008. – 352 с.
2. Абрамовский И. Практический курс по тайм-менеджменту «Эффективное управление временем» / И. Абрамовский. – М., 2011. – 22 с.
3. Адаир Д. Искусство управлять людьми и самим собой / Д. Адаир [пер. с англ.]. – М.: Эксмо, 2006. – 120 с.
4. Архангельский Г.А. Тайм-драйв: как успевать жить и работать / Г.А. Архангельский. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2005. – 240 с.
5. Вронский А.И. Как управлять своим временем / А.И. Вронский. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 224 с.
6. Добротворский И.Л. Самоменеджмент: эффективные технологии [практическое руководство для решения повседневных проблем] / И.Л. Добротворский. – М.: «Приор-издат», 2003. – 272 с.
7. Калинин С.И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем / С.И. Калинин. — СПб.: Речь, 2006. – 371 с.
8. Кинан К. Самоменеджмент / К. Кинан; [пер. с англ. Л.В. Квасницкой]. – М.: Эксмо, 2006. – 80 с.
9. Колпаков В.М. Самоменеджмент / В.М. Колпаков [навч. посіб.]. – К.: «Персонал», 2008. – 240 с.
10. Лукашевич Н.П. Теория и практика самоменеджмента / Н.П. Лукашевич – К.: МАУП, 2002. – 360 с.
11. Парахина В.Н. Самоменеджмент: учеб. пособие / В.Н. Парахина, В.И. Перов. – М.: Издательство Московского университета, 2012. – 368 с.
12. Берд П. Тайм-менеджмент: Планирование и контроль времени / П. Берд. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 288 с.
13. Сидорова Н.А. Тайм-менеджмент / Н.А. Сидорова, Е.Б. Ани-синкова. – М.: «Дашков и К°», 2008. – 220 с.
14. Хроленко А.Т. Самоменеджмент / А.Т. Хроленко. – М.: Экономика, 2007. – 120 с.
15. Швальбе Б. Личность, карьера, успех / Б. Швальбе, Х. Швальбе. – М.: «Прогресс-Интер», 2006. – 224 с.





Навчальне видання

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до контрольної роботи з дисципліни  
«Самоменеджмент»  
для студентів напряму підготовки 073 «Менеджмент»  
галузі знань 0306 «Менеджмент і адміністрування»

Укладач БОЧАРОВА Надія Аваківна

Відповідальний за випуск

*О.М. Криворучко*

В авторській редакції

Комп'ютерна верстка