

Міністерство освіти і науки України

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АВТОМОБІЛЬНО-ДОРОЖНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних занять 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 студентів на пряму підготовки 030601 «Менеджмент», які вивчають дисципліну «Самоменеджмент». Метою методичних вказівок є закріплення студентами знань, одержаних на лекційних заняттях і придбання навичок вирішування конкретних практичних завдань.

В процесі вивчення дисципліни «Самоменеджмент» передбачається виконання практичних робіт з відповідних тем курсу та самостійна робота студентів. Для вирішення завдань потрібно попередньо опрацювати і вивчити лекційний матеріал та літературні джерела.

Практичні завдання представлені у вигляді тестів, вказівок до їх виконання, висновків та списку рекомендованої літератури.

Залік з кожної роботи здійснюється шляхом представлення в зошиті оформленої згідно з вимогами практичної роботи та співбесіди викладача зі студентом у процесі проведення аудиторних занять. Складання заліку з усіх практичних робіт є необхідною умовою допуску студента до заліку або іспиту з курсу.

Практичне заняття 1. **ОЦІНКА СТАНУ ВЛАСНОГО САМОМЕНЕДЖМЕНТУ**

Мета: набути практичні навички проведення оцінки стану власного самоменеджменту.

Завдання

Провести самооцінку стану власного самоменеджменту.
Зробити висновки.

Порядок виконання завдання

1. Для кожного питання тесту обрати один з таких варіантів відповіді: «майже ніколи», «ніколи», «часто», «майже завжди».

Питання тесту

1. Я резервую на початку робочого дня час для підготовчої роботи, планування.

2. Я передоручаю все, що може бути передоручено.

3. Я письмово фіксую завдання та цілі з вказівкою термінів їхньої реалізації.

4. Кожен офіційний документ я намагаюся обробляти за один раз та остаточно.

5. Кожен день я складаю список майбутніх справ за пріоритетністю. В першу чергу я роблю те, що є найбільш важливим.

6. Власний робочий день я намагаюся, коли це можливо, вивільнити від сторонніх телефонних розмов, незапланованих відвідувачів і несподіваних скликань.

7. Власне денне завантаження я намагаюся розподілити відповідно до графіку моєї працездатності.

8. У моєму плані часу є «вікна» для реагування на актуальні проблеми.

9. Я намагаюся спрямувати свою активність так, щоб в першу чергу концентруватися на небагатьох «життєво важливих» проблемах.

10. Я можу сказати «ні», коли на мій час претендують інші, а мені необхідно виконати більш важливі справи.

2. Отримані відповіді перевести у бали за наступною шкалою: «майже ніколи» – 0 балів, «інколи» – 1 бал, «часто» – 2 бали, «майже завжди» – 3 бали.

3. Підсумувати кількість балів, обрати отриманий діапазон: 0–15 балів (Ви не плануєте свій час та знаходитесь у владі зовнішніх обставин; деяких цілей досягаєте, якщо складете список пріоритетів та додержуєтесь його); 16–20 балів (Ви намагаєтесь оволодіти власним часом, але не завжди достатньо послідовні, щоб мати успіх); 21–25 балів (у Вас гарний самоменеджмент); 26–30 балів (Ви зразок кожному, хто хоче навчитися раціонально використовувати свій час). Зробіть висновки щодо стану власного самоменеджменту.

Контрольні запитання

1. Що Ви розумієте під самоменеджментом?
2. Як можна оцінити власний стан самоменеджменту?
3. Як Ви розумієте поняття «самооцінка»?

Література [5, 7, 8, 9, 10].

Практичне заняття 2. ОЦІНКА СТАНУ ТИПУ ОСОБИСТОСТІ

Мета: набути практичні навички проведення оцінки стану типу особистості.

Завдання 1

Визначити робочу гіпотезу власного типу особистості.

Порядок виконання завдання

1. Зіставивши кожен пар слов (табл. 2.1), обрати одне з них, яке найбільш повно відповідає власному «Я»; поставити відмітку біля одного обраного слова у кожній парі; зробити так у кожній колонці.

Таблиця 2.1 – Тест на робочу гіпотезу власного типу особистості

Екстраверт (Е) або Інтроверт (І)		Сенсорик (С) або Інтуїтив (Н)	
Жвавий	Спокійний	Конкретний	Абстрактний
Балакучий	Замкнений	Будівник	Винахідник
Голосний	Тихий	Реаліст	Ідеаліст
Товариський	Зосереджений	Практик	Фантазер
Орієнтований у зовнішній світ	Орієнтований усередину себе	Буквальний	Фігуральний
Говорити	Слухати	Використання на практиці	Пошук потайного сенсу
Висказатися у голос	Переживати у собі	Стабільність	Нові можливості
Ітого «Е»	Ітого «І»	Ітого «С»	Ітого «Н»
Раціонал (Р) або Ірраціонал (Ц)		Статик (Т) або Динамік (Д)	
Об'єктивний	Співчутливий	Розклад	Свобода дій
Логічний	Сентиментальний	Дисциплінований	Розкріпачений
Думки	Почуття	Вирішувати	Почекати
Аналізувати	Співпереживати	Структура	Течія
Голова	Серце	План	Імпровізація
Схильний до критики	Доброзичливий	Організований	Імпульсивний
Непохитний	М'якосердечний	Фініш	Старт
Ітого «Р»	Ітого «Ц»	Ітого «Т»	Ітого «Д»

2. Підраховуйте загальну кількість відмічених слів у кожній колонці та впишіть отриману цифру у графу «Ітого».

3. Обведіть колом верхню букву над тією колонкою, де виявилась найбільша кількість слів.

4. Чотири букви, які обведені колом (Е або І, С або Н, Р або Ц, Т або Д), виступають результатом тесту на робочу гіпотезу власного типу особистості. Впишіть ці букви.

Завдання 2

Визначити ознаки типу особистості за методикою Тігеру. Зробити висновки.

Порядок виконання завдання

1. Зрівняти кожну пару характеристик, вибрати одну, яка найточніше відповідає прояву Ваших почуттів або дій.

2. Відмітити крапкою стан ваших вподобань за шкалою для кожної ознаки: чим ближче виявиться ця крапка до центру шкали (неважливо, з якого боку), тим слабше висловлене Ваше вподобання; чим далі від центру – тим яскравіше Ваше вподобання.

3. Аналогічні дії зробити за чотирма ознаками типу особистості.

Перша ознака типу особистості описує, як ми вважаємо за краще, щоб взаємодіяти з навколишнім світом і куди можна направити свою енергію.

Ті, хто вважає за краще взаємодіяти з навколишнім світом – екстраверти. Ті, які більш схильні до внутрішнього світу – інтроверти (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Характеристики екстраверту/інтроверту

	Екстраверт		Інтроверт
E1	Заряджаються енергією в оточенні інших людей	I1	Заряджаються енергією наодинці
E2	Люблять бути в центрі уваги	I2	Уникають бути у центрі уваги
E3	Спочатку діють, потім думають	I3	Спочатку думають, потім діють
E4	Схильні міркувати уголос	I4	Схильні аналізувати все про себе, не вголос
E5	Більш відкриті до оточуючих, з готовністю розповідають про себе	I5	Більш замкнені, розповідають про себе небагатьом обраним
E6	Більше говорять, ніж слухають	I6	Більше слухають, ніж говорять
E7	Бурхливо висловлюють свої емоції	I7	Тримають свої емоції при собі
E8	Швидкі на відповідь, полюбляють швидкий темп	I8	Не поспішають із відповіддю
E9	Віддають перевагу ширині замість глибини	I9	Віддають перевагу глибині замість ширини

(E) _____ (I)

Друга ознака типу особистості визначає спосіб сприйняття інформації.

Деякі люди зосереджені на тому, «що це таке», а інші – на тому, «що це могло б бути».

Сенсорики – люди, які отримують інформацію переважно за допомогою п'яти органів почуттів.

Інтуїтиви – люди, що спираються більше на інтуїцію, шукають прихований зміст (табл. 2.3).

Таблиця 2.3 – Характеристики сенсорику/інтуїтиву

	Сенсорик		Інтуїтив
C1	Довіряють тому, що надійно та конкретно	H1	Довіряють натхненню та грі розуму
C2	Схвалюють нові ідеї лише тоді, коли вони мають практичне застосування	H2	Схвалюють нові ідеї лише тому, що вони нові
C3	Цінують реалізм та здоровий глузд	H3	Цінують уяву та новизну
C4	Полюбляють відточувати досягнуту майстерність	H4	Полюбляють освоювати нові професії; досягнувши певного рівня майстерності, гублять інтерес до діла
C5	Схильні до точності та ясності висловів; надають детальний опис	H5	Схильні до загальних висловів; використовують метафори та аналогії
C6	Викладають інформацію послідовно, крок за кроком	H6	Викладають інформацію стрибками, «ходять за колом»
C7	Орієнтовані на теперішнє	H7	Орієнтовані на майбутнє

(C) _____ (H)

Третя ознака типу особистості стосується того, як ми приймаємо рішення і робимо висновки.

Раціонали приймають рішення на основі логіки; цінують свої здібності до об'єктивного аналізу, приймають рішення тільки після розгляду і зважування всіх фактів, навіть якщо можуть зробити для себе невтішні висновки.

Ірраціонали приймають рішення в залежності від того, наскільки проблеми важливі для них або як вони самі розуміють, що правильно і що неправильно (табл. 2.4).

Таблиця 2.4 – Характеристики раціоналу/ірраціоналу

	Раціонал		Ірраціонал
P1	Роблять крок назад; вирішують проблеми за допомогою об'єктивного аналізу	Ц1	Роблять крок вперед; дивляться, як їх дії впливають на інших людей
P2	Цінують логіку, справедливість та чесність; висувають однакові вимоги до всіх та усього	Ц2	Цінують співчуття та гармонію у відносинах; вважають, що з правил припустимо робити виключення
P3	Відразу бачать недоліки та схильні критикувати їх	Ц3	Намагаються не кривдити інших, з готовністю висловлюють своє схвалення
P4	Можуть справляти враження занадто розсудливих та категоричних людей	Ц4	Можуть справляти враження занадто емоційних, без розсудливих та слабких людей
P5	Вважають, що правда важливіша такту	Ц5	Вважають, що правда і такт важливі однаково
P6	Вважають, що можна керуватися почуттями лише тоді, коли вони логічні	Ц6	Вважають, що почуття цінні самі по собі, незалежно від того, мають вони сенс або ні
P7	Рухома сила їх вчинків – досягнення конкретних успішних результатів	Ц7	Рухома сила їх вчинків – бажання добитися похвали

(P) _____ (Ц)

Четверта ознака типу особистості описує наші уподобання між життям у організованому світі (якщо ми приймаємо рішення відразу) та більш вільним способом життя (якщо спочатку приймаємо інформацію до відома). Статики схильні до впорядковане життя, відчувають себе комфортно, якщо простір навколо них організований. Динаміки мають схильність до більш вільного способу життя, відчувають себе комфортно, коли вони за власним бажанням змінюють своє життя (табл. 2.5).

4. Підраховуйте загальну кількість букв за кожною зрівнюваною парою, випишіть букви, які Ви отримали на кожній шкалі за кожною ознакою у більшій кількості. Чотири букви (E або I, C або H, P або Ц, T або D) виступають результатом тесту.

Таблиця 2.5 – Характеристики статика/динаміка

	Статик		Динамік
T1	Віддають перевагу, щоб рішення було прийнято однозначно	Д1	Віддають перевагу залишати за собою свободу вибору
T2	Володіють «етикою роботи»: спочатку робота, потім розваги (якщо залишиться час)	Д2	Володіють «етикою відпочинку»: спочатку розваги, потім робота (якщо залишиться час)
T3	Встановлюють перед собою мету та намагаються її досягти у задані терміни	Д3	Змінюють власну мету після отримання нової інформації
T4	Віддають перевагу наперед розраховувати можливі наслідки	Д4	Віддають перевагу пристосування до нових обставин
T5	Орієнтовані на кінцевий результат (головне для них – закінчити роботу)	Д5	Орієнтовані на процес (головне для них – як виконується робота)
T6	Отримують задоволення, коли робота закінчена	Д6	Отримують задоволення, коли робота розпочинається
T7	Відносяться до часу як до обмежувального фактору	Д7	Відносяться до часу як до не обмежувального фактору

(Т) _____ (Д)

5. Зрівняйте отриманий результат типу особистості з тим, що було отримано у попередньому завданні. У випадку неспівпадіння необхідно ще раз провести тестування згідно завдання 2, особливу увагу слід приділити вподобанням, що не співпали.

6. Зробіть висновки стосовно типу Вашої особистості за методикою Тігера за отриманим кодом з чотирьох букв.

Контрольні запитання

1. Сутність методики оцінки стану типу особистості.
2. Вкажіть ознаки типу особистості за методикою Тігера.

Література [5, 7, 8, 9, 10, 14].

Практичне заняття 3. ОЦІНКА ОСОБИСТИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДИНИ

Мета: набути практичні навички проведення оцінки 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.

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.

Контрольні запитання

1. Послідовність оцінки особистих якостей людини.
2. Які ознаки використовують, оцінюючи особисті якості людини?

Література [1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 13].

Практичне заняття 4

ОЦІНКА ДІЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ, ЩО СПРИЯЮТЬ КАР'ЄРІ

Мета: набути практичні навички проведення оцінки ділових якостей особистості, що сприяють кар'єрі.

Завдання 1

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 застосуєте максимум зусиль, щоб уникнути цієї поїздки?

5. Ви любите поділитися досвідом з ким-то?

6. Чи ображаєтесь Ви, якщо незнайомиць 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 віддасте 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 некомунікбельні, це Ваша помилка, оскільки страждаєте у більшості Ви самі); 25–29 балів (Ви замкнуті, небалакучі, 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 комунікбельність); 9–13 балів (Ви надто товариські, балакучі, полюбляєте міркувати за різними питаннями); 4–8 балів (спілкування б'є із Вас ключем, Ви завжди в курсі всіх справ); 3 бали та менше (Ваша комунікбельність носить хворобливий характер, Ви говорливі, багатослівні).

4. Зробіть висновки відносно рівня власної комунікбельності.

Завдання 2

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.

Завдання 3

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 любляєте 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 підкорюєтесь 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.

Контрольні запитання

1. Послідовність оцінки ділових якостей особистості, що сприяють кар'єрі.
2. Які ознаки використовують, оцінюючи ділові якості?

Література [1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 13].

Практичне заняття 5

ОЦІНКА СИЛИ ТА РІВНЯ КОНФЛІКТНОСТІ ХАРАКТЕРУ

Мета: набути практичні навички проведення оцінки сили характеру, рівня його конфліктності.

Завдання 1

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) «рубха-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) проігнорувати 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 ьа 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. 5.1).

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 такий досконалим характером).

Таблиця 5.1 – 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.

Завдання 2

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

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

8. Чи відноситись 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. 5.2).

Таблиця 5.2 – 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		

3. Підсумувати кількість балів, обрати отриманий діапазон.

4. Зробіть висновки відносно рівня розвитку конфліктності.

Завдання 3

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 заздять 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: 65–25 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).

Завдання 4

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

8. 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.

Контрольні запитання

1. Послідовність оцінки сили характеру.
2. Послідовність оцінки рівня розвитку конфліктності.
3. Які ознаки використовують, оцінюючи силу характеру?
4. Які ознаки використовують, оцінюючи рівень розвитку конфліктності?
5. Послідовність оцінки ступеня власної агресивності.
6. Послідовність оцінки ступеня власної рішучості.

Література [2, 5, 7, 14, 15, 16, 17].

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамовский И. Практический курс по тайм-менеджменту «Эффективное управление временем» / И. Абрамовский. – М., 2011. – 22 с.
2. Адаир Д. Искусство управлять людьми и самим собой / Д. Адаир [пер. с англ.]. – М.: Эксмо, 2006. – 120 с.
3. Архангельский Г.А. Тайм-драйв : как успевать жить и работать / Г.А. Архангельский. - М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2005. – 240 с.
4. Вронский А.И. Как управлять своим временем / А.И. Вронский. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 224 с.
5. Добротворский И.Л. Самоменеджмент: эффективные технологии [практическое руководство для решения повседневных проблем] / И.Л. Добротворский. – М.: «Приор-издат», 2003. – 272 с.
6. Калинин С.И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем / С.И. Калинин. – СПб.: Речь, 2006. – 371 с.
7. Кинан Кейт. Самоменеджмент / К. Кинан ; [пер. с англ. Л.В. Квасницкой]. – М.: Эксмо, 2006. – 80 с.
8. Колпаков В. М. Самоменеджмент / В. Колпаков [навч. посіб.]. – К.: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. – 240 с.
9. Лукашевич Н.П. Теория и практика самоменеджмента: учеб. пособие / Н.П. Лукашевич – 2-е изд., испр. – К.: МАУП, 2002. – 360 с.
10. Парахина В.Н. Самоменеджмент: [учеб. пособие] / В.Н. Парахина, В.И. Перов. – М.: Издательство Московского университета, 2012. – 368 с.
11. Берд П. Тайм-менеджмент: Планирование и контроль времени / П. Берд. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 288 с.
12. Ирокез С.И. Тайм-менеджмент наоборот / С.И. Ирокез. – М.: «Приор-издат», 2012. – 46 с.
13. Сидорова Н.А. Тайм-менеджмент / Н.А. Сидорова, Е.Б. Анисникова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2008. – 220 с.
14. Тигер П. Делай то, для чего ты рожден: Путь к успешной карьере через самопознание / П. Тигер, Б. Бэррон-Тигер – М.: АРМАДА, 2008. – 312 с.

15. Хроленко А.Т. Самоменеджмент: для тех, кому от 16 до 20 / А.Т. Хроленко. – М.: Экономика, 2007. – 120 с.
16. Швальбе Б. Личность, карьера, успех / Б. Швальбе, Х. Швальбе. — М.: АО Издат. группа «Прогресс-Инте» 2006. – 224 с.
17. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг / О. С. Штепа // Монографія. – Львів: Вид.центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 232 с.

Навчальне видання

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних занять 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