

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

# **ОСНОВИ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ ТА ЛІДЕРСТВА**

**Методичні рекомендації  
до виконання контрольних робіт  
для студентів усіх спеціальностей  
другого (магістерського) рівня**

**Харків**  
**ХНЕУ ім. С. Кузнеця**  
**2021**

УДК 159.923.2+316.46(07.034)

О-75

**Укладач** В. М. Лугова

Затверджено на засіданні кафедри економіки та соціальних наук.  
Протокол № 1 від 26.08.2020 р.

*Самостійне електронне текстове мережеве видання*

**Основи** самоменеджменту та лідерства [Електронний ре-  
О-75 сурс] : методичні рекомендації до виконання контрольних робіт для  
студентів усіх спеціальностей другого (магістерського) рівня / уклад.  
В. М. Лугова. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2021. – 59 с.

Подано тестові та практичні завдання і теоретичні запитання, призначені  
для поглиблення, конкретизації та закріплення знань студентів. Наведено  
список основної та додаткової літератури.

Рекомендовано для студентів усіх спеціальностей другого (магістер-  
ського) рівня.

**УДК 159.923.2+316.46(07.034)**

© Харківський національний економічний  
університет імені Семена Кузнеця, 2021

## Вступ

Тенденції змін, що відбуваються в сучасному світі, потребують від сучасного фахівця таких знань, умінь і навичок, які б давали можливість людині миттєво реагувати на зміни середовища, з одного боку, а з іншого – змогу витримувати морально-психологічний і соціально-культурний натиск соціуму. Уміння самоорганізувати себе є нагальною потребою компетентного фахівця, основою його успішної професійної діяльності, запорукою особистісного зростання. Саме для цього покликаний самоменеджмент як цілеспрямоване та послідовне застосування наукових методів і практичних прийомів менеджменту для свідомого управління власною кар'єрою та особистим життям. Головна мета самоменеджменту полягає в тому, щоб максимально використовувати власні можливості, свідомо керувати ходом свого життя, долати перешкоди як у професійній, так і в особистій сфері, досягати успіху найефективнішим шляхом.

Навчальна дисципліна "Основи самоменеджменту та лідерства" надає можливість студентам оволодіти навичками управління особистісними ресурсами (власними часом, активністю і працездатністю, фінансами та освіченістю), засвоїти технології саморозвитку та розвитку лідерських якостей, що надає змогу більш ефективно організовувати свою діяльність, брати на себе відповідальність за своє життя, професійне становлення та розвиток.

Метою викладання навчальної дисципліни є формування у студентів компетентностей щодо здійснення самоуправління, саморозвитку, розвитку лідерських якостей.

Для досягнення мети поставлені такі основні завдання:

обґрунтування актуальності самоменеджменту та лідерства як складників професійної компетентності та побудова на цій основі нової моделі поведінки;

засвоєння основних методик самоменеджменту та лідерства для вибору індивідуальних ефективних способів здійснення професійної діяльності.

**Об'єктом** навчальної дисципліни є процеси самоуправління.

**Предметом** навчальної дисципліни є система знань і методів щодо саморозвитку особистості шляхом самомотивації, планування, ухвалення рішень, організації власної діяльності та самоконтролю.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент має:

**знати:**

сутність самоменеджменту та його складники;

концепції самоменеджменту;

зміст основних функцій самоменеджменту;

методи аналізу витрачання часу та методи управління часом;

методи управління ресурсом активності й працездатності;

методи управління ресурсом платоспроможності;

сутність методів управління ресурсом освіченості;

психологічні особливості стилів управління та професійно важливі якості менеджера;

сутність лідерства, методи діагностики й розвитку лідерських компетентностей;

**уміти:**

застосовувати концептуальні підходи самоменеджменту для пояснення процесів самомотивації, планування, ухвалення рішень, організації власної діяльності та самоконтролю;

здійснювати обґрунтований вибір методів аналізу витрачання часу й управління часом і застосовувати їх;

здійснювати обґрунтований вибір методів управління ресурсом активності й працездатності та застосовувати їх;

здійснювати обґрунтований вибір методів управління ресурсом платоспроможності та застосовувати їх;

здійснювати обґрунтований вибір методів управління ресурсом освіченості та застосовувати їх;

визначати напрями саморозвитку особистості менеджера;

здійснювати діагностику та розвиток лідерських компетентностей.

Контрольні завдання призначені для закріплення теоретичного матеріалу та оволодіння практичними навичками самоуправління, саморозвитку, лідерства. Кожен варіант контрольних робіт містить теоретичну і практичну частини. Практична частина охоплює завдання трьох рівнів: стереотипні, діагностичні та евристичні.

Виконуючи контрольну роботу, необхідно показати вміння правильно, коротко і чітко висловлювати засвоєний навчальний матеріал, обов'язково обґрунтовуючи власну думку.

# Контрольна робота (за варіантами)

## Варіант 1

### Теоретична частина

#### Тестові завдання

1. *Самоменеджмент – це управління базовими ресурсами особистості, такими як ... :*

- а) цілепокладання, самоорганізація, мотивація, самоконтроль;
- б) справляння враження, комунікація, саморозвиток;
- в) час, активність, платоспроможність, освіченість;
- г) матеріальні, фінансові, інформаційні ресурси.

2. *Напрямок самоменеджменту, який передбачає формування і розвиток навичок подолання різних психологічних бар'єрів на шляху до досягнення поставленої мети – це:*

- а) управління комунікаціями;
- б) менеджмент справляння враження (impression management);
- в) управління саморозвитком;
- г) менеджмент особистих обмежень.

3. *Хто розглядав самоменеджмент як психологічний механізм саморозвитку творчої особистості, здатної до безупинного саморозвитку та самореалізації:*

- а) В. О. Андрєєв;
- б) Л. Зайверт;
- в) О. Т. Хроленко;
- г) Б. Швальбе;
- д) немає правильної відповіді?

4. *Особливостями ресурсу часу є:*

- а) його не можна позичити або додати;
- б) він лімітований для кожного;
- в) його завжди не вистачає;

- г) суб'єктивний час безмежний;
- д) суб'єктивний час піддається виміру.

*5. Методиками інвентаризації часу є:*

- а) картка щоденного обліку часу О. Гастєва;
- б) хронокарти П. Керженцева;
- в) методика управління часом В. Парето;
- г) метод пріоритетів, або "АБВ-аналіз";
- д) АВС-хронометраж;
- е) матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера.

*6. Чи відноситься метод "Альпи" до методів управління часом:*

- а) так;
- б) ні?

*7. Стратегіями стрес-менеджменту є:*

- а) відхід від проблеми;
- б) зміна ставлення до проблеми;
- в) нейтралізація надлишку негативних емоцій;
- г) механізми психологічного захисту;
- д) гедоністичні мислення;
- е) зміна проблеми.

*8. Психогігієна – це ... .*

*9. Стійку індивідуальну часову періодизацію психофізіологічного стану людини називають:*

- а) психотипом;
- б) хронотипом;
- в) ресурсом активності та працездатності;
- г) властивістю особистості.

*10. Освіченість – це ... .*

*11. Чи ґрунтується методика планування кар'єри В. Сандерса на методі SWOT-аналізу:*

- а) так;
- б) ні?

12. Який тип освіти відбувається поза рамками навчального закладу, але є структурованим у плані цілей і тривалості навчання, допомоги в навчанні:

- а) навчання протягом життя;
- б) неформальне навчання;
- в) спонтанне навчання;
- г) інформальне навчання?

13. Чи правильним є твердження, що лідери вмiють делегувати владу, а менеджери схильні контролювати:

- а) так;
- б) ні?

14. Згідно з чiїми поглядами на лiдерство iдеального лiдера не iснує та не може iснувати, однак iснує iдеальне лiдерство:

- а) Д. Гоулмана.
- б) К. Кешмана;
- в) Н. Тiчi;
- г) I. Адiзеса?

15. Метод, який дозволяє вiдпрацьовувати i закрiплювати лiдерськi моделi поведiнки в навчальних ситуацiях, називають:

- а) методом розiгрування ролей;
- б) груповою дискусiєю;
- в) методом аналізу ситуацiй;
- г) методом iндивiдуальної i групової рефлексiї.

## Практична частина

**1. Стереотипне завдання.** Розкрийте сутність самоменеджменту та його цілі. Дайте загальну характеристику сучасним науковим поглядам на сутність самоменеджменту.

**2. Діагностичне завдання.** Здійсніть аналіз витрат особистого часу та запропонуйте заходи боротьби з перевитратами часу.

### Методичні рекомендації

Заповніть таблицю розподілу витрат власного часу за тиждень (колонки 1 – 5, табл. 1). Розподіляйте час на окремі види робіт (харчування,

навчання, виконання домашніх обов'язків, соціальні мережі, розмови по телефону тощо).

Таблиця 1

### Аналіз витрат особистого часу

Аналіз видів діяльності та витрат часу									Причини порушень балансу часу
№	Вид діяльності	Інтервал часу (гг:хх)		Тривалість (хв), ТД	А	Б	В	Г	
		від	до						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Сума								

Подумайте і дайте оцінку кожній виконаній вами роботі за такими критеріями:

а) чи була робота необхідна? (так, ні). Відповідь "ні" занесіть у графу "А" (колонка 6, табл. 1);

б) чи були виправдані витрати часу? (так, ні). Відповідь "ні" занесіть у графу "Б" (колонка 7, табл. 1);

в) чи доцільне виконання роботи? (так, ні). Відповідь "ні" занесіть у графу "В" (колонка 8, табл. 1);

г) чи свідомо визначено часовий інтервал для виконання роботи? (так, ні). Відповідь "ні" занесіть у графу "Г" (колонка 9, табл. 1).

Відповіді, що стосуються кожного виду діяльності, заносьте в окрему колонку. Визначте загальну тривалість роботи кожного дня ( $\Sigma$  ТД). Порахуйте в кожній колонці тривалість робіт, які отримали відповідь "ні" (А, Б, В, Г). Якщо більше ніж 10 % випадків у момент виконання було визначено спонтанно, то є проблеми з плануванням робочого часу.

Здійснивши розрахунки можна зробити такі висновки:

якщо відсоток часу у стовпчику "А" перевищує 10 %, тобто діяльність протягом дня була необов'язковою більш ніж у 10 % випадків, це означає, що є проблеми з передорученням справ (делегуванням) і встановленням пріоритетів;

якщо відсоток часу у стовпчику "Б" перевищує 10 %, тобто більш ніж у 10 % випадків витрати часу були занадто великими, необхідно зайнятися аналізом причин перевитрат часу за допомогою технічних прийомів у роботі, концентрації, самодисципліни;



якщо відсоток часу у стовпчику "В" перевищує 10 %, тобто більш ніж у 10 % випадків виконання було недоцільним, необхідно приділити увагу плануванню, організації, самораціоналізації;

якщо відсоток часу у стовпчику "Г" перевищує 10 %, тобто більш ніж у 10 % випадків часовий інтервал не було визначено свідомо, є проблеми з плануванням робочого часу. Необхідно більш ретельно планувати свою діяльність, складати плани дня, готуватись до роботи і т. п.

Проаналізуйте власний баланс часу, визначте причини перевитрат часу та запропонуйте заходи, якими можна це виправити.

**3. Евристичне завдання.** Дайте обґрунтовану відповідь на запитання: 1) що найбільше заважає людині реалізувати свої мрії – особисті якості чи зовнішні обставини? 2) як зрозуміти, що ви прагнете досягти власні цілі, а не "запозичені" чи "нав'язані"?

Які критерії ви використовуєте під час встановлення власних цілей: реалістичність, досяжність, значущість, чи "йдете за власними мріями"?

## Варіант 2

### Теоретична частина

#### Тестові завдання

*1. Самоменеджмент є послідовним і цілеспрямованим виконанням певних функцій, серед них планування своєї діяльності, ухвалення рішень щодо майбутніх справ, контроль підсумків і коригування цілей, інформація та комунікація. Що пропущено:*

- а) делегування повноважень;
- б) побудова організаційної структури;
- в) самомотивація;
- г) реалізація й організація особистого трудового процесу;
- д) прогнозування показників роботи?

*2. Який учений вважав, що самоменеджмент – це всебічний спосіб перевірки своїх можливостей і обмежень та пошуку реальних шляхів розвитку особистісних і ділових якостей:*

- а) В. О. Андрєєв;
- б) Л. Зайверт;

- в) О. Т. Хроленко;
- г) Б. Швальбе;
- д) немає правильної відповіді?

*3. Базовими ресурсами особистості є:*

- а) матеріальні, фінансові, інформаційні ресурси;
- б) час, активність, платоспроможність, освіченість;
- в) час, гроші, здоров'я;
- г) будинок, сім'я, робота.

*4. Які ознаки стосуються об'єктивного часу:*

- а) загальний для всіх людей;
- б) індивідуальний для кожної людини;
- в) не піддається виміру;
- г) не піддається контролю?

*5. Чи передбачає аналіз щоденних перешкод часу оцінювання всіх витрат часу за кожний день:*

- а) так;
- б) ні?

*6. Чи правильне твердження, що принцип В. Парето в управлінні часом говорить, що необхідно за 20 % часу виконувати 80 % роботи:*

- а) так;
- б) ні?

*7. Синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу та веде до виснаження емоційно-енергетичних і особистісних ресурсів працівника, називають:*

- а) професійним (емоційним) вигоранням;
- б) стресом;
- в) фрустрацією;
- г) емоційним виснаженням.

*8. Три основних стратегії стрес-менеджменту:*

- а) відхід від проблеми; зміна проблеми; зміна ставлення до проблеми;
- б) нейтралізація надлишку негативних емоцій; формування впевненості в собі (аутотренінг); пошук ресурсів (які вже є, які потрібно добути і як; складання плану на найближчий час);

в) механізми психологічного захисту; гедоністичне мислення; копінг-стратегії.

9. Основні помилки мислення, які призводять до виникнення чи посилення стрес, – це ... .

10. Пакет документів у паперовому та/або електронному варіанті, який відображає всі досягнення особистості (академічні, професійні та ін.) називають:

- а) кар'єрограмою;
- б) портфоліо кар'єрного просування;
- в) технологією ефективної самопрезентації;
- г) сценарієм аналізу кар'єри та розроблення особистісного плану розвитку.

11. Чи є карти кар'єри технологіями ефективної самопрезентації:

- а) так
- б) ні?

12. Для успішної реалізації особистого фінансового ризик-менеджменту необхідно вирішити такі питання:

- 1) управління доходами, управління витратами, створення накопичень, страхування;
- 2) створення резерву; диверсифікація ризиків; турбота про ліквідність; страхування;
- 3) контроль фінансових потоків; складання бюджету; диверсифікація ризиків; турбота про ліквідність;

13. Соціально-психологічний тренінг – це ... .

14. Навичка "гострити пилку" означає регулярно, послідовно та мудро застосовувати такі виміри нашої натури:

- а) тілесний, емоційний, розумовий та духовний;
- б) емпатія, синергія, служіння;
- в) читання, планування, візуалізація;
- г) цілепокладання, самоорганізація, мотивація, самоконтроль.

15. Хто вважав, що для ефективного лідерства необхідно подолати дев'ять ступенів росту й удосконалення взаємовідносин між лідером і послідовниками:

- а) Дж. Максвелл;
- б) К. Кешман;
- в) С. Кові;
- г) І. Адізес?

## Практична частина

**1. Стереотипне завдання.** Охарактеризуйте ресурс часу, як особливий об'єкт управління. Розкрийте сутність понять "перешкоди часу" та "поглиначі часу". Наведіть приклади.

**2. Діагностичне завдання.** Здійсніть оцінку варіантів вкладення фінансових ресурсів особистості (методичні рекомендації наведено далі). Проведіть аналіз відповідності варіантів вкладення коштів поставленим цілям.

### Методичні рекомендації

Для аналізу варіантів вкладення фінансових ресурсів особистості доцільно оцінити кожний із них за переліком важливих критеріїв (ліквідність, захищеність, дохідність тощо). Для цього будується таблиця (табл. 2), до якої вносяться всі важливі критерії та засоби збереження коштів (важливі на ваш розсуд). Для оцінювання використовується 5-бальна шкала (5 балів – максимально забезпечено, 1 – мінімально забезпечено).

Окремими рядками потрібно прописати цілі накопичення та оцінити важливість для них кожного з критеріїв (від 1 бала – не важливо до 5 балів – дуже важливо).

Цілі накопичення:

- 1) Сашко збирає кошти для покупки автомобіля;
- 2) Андрій та Світлана збирають гроші для святкування весілля на 50 гостей та весільної подорожі;
- 3) Сергій (студент) бажає забезпечити себе пасивним доходом;
- 4) Олена та Ігор збирають гроші для навчання дочки (навчається у 9 класі) у юридичному університеті;
- 5) Іван збирає кошти для отримання пасивного доходу в старості;
- 6) Ірина хоче навчатися в магістратурі та самостійно оплачувати навчання.

## Оцінювальна таблиця засобів накопичення коштів

№ п/п	Засіб накопичення коштів	Критерії			
		Ліквідність	Дохід	Захищеність	...
1	Банківський рахунок				
2	Іноземна валюта				
3	Нерухомість				
...	...				
	<b>Мета накопичення</b>				
1					

Після заповнення таблиці зробіть обґрунтовані висновки щодо найбільш прийнятних для кожної мети засобів накопичення коштів.

**3. Евристичне завдання.** Чи погоджуєтеся ви з висловом Джима Рона "Успіх – це не більше ніж кілька простих правил, яких дотримуються щодня, а невдача – це всього лише декілька помилок, що повторюються кожен день". Наведіть приклади, які підтверджують чи спростовують цю тезу.

Як ви вважаєте, чи потребують оволодіння навичками тайм-менеджменту люди з високим рівнем відповідальності та самодисципліни?

## Варіант 3

## Теоретична частина

## Тестові завдання

1. Чи передбачає самоменеджмент самостійне управління працівником лише своєю професійною діяльністю:

- 1) так;
- 2) ні?

2. Ким розроблена концепція особистих обмежень:

- а) В. О. Андрєєвим;
- б) Л. Зайвертом;
- в) О. Т. Хроленко;

- г) М. Вудкоком і Д. Френсісом;
- д) немає правильної відповіді?

*3. Інвентаризація часу складається з:*

- а) аналізу витрат часу, аналізу втрат часу, аналізу "поглиначів" часу;
- б) аналізу витрат часу, аналізу втрат часу, планування справ по важливості та терміновості;
- в) аналізу витрат часу, аналізу поглиначів часу, розроблення заходів по боротьбі з поглиначами;
- г) аналізу витрат часу, аналізу втрат часу, аналізу поглиначів часу, планування професійних і особистих справ з урахуванням пріоритетності.

*4. Чи правильне твердження, що система управління часом Б. Франкліна полягає в побудові ієрархічної системи завдань:*

- а) так;
- б) ні?

*5. До стратегій стрес-менеджменту відносять:*

- а) відхід від проблеми;
- б) зміна ставлення до проблеми;
- в) нейтралізація надлишку негативних емоцій;
- г) механізми психологічного захисту;
- д) гедоністичні мислення;
- е) зміна проблеми.

*6. Основними видами активності особистості (з погляду структури особистості) є:*

- а) ініціативна та ситуативна;
- б) фізична і розумова;
- в) фізична, психічна та соціальна;
- г) емоційно-психологічна, моральна, ідеологічна і фізична.

*7. Структура освіченості особистості містить такі елементи:*

- а) управління саморозвитком, управління навчанням, управління компетентністю;
- б) планування освіти, організація, мотивація до здобуття освіти, контроль освітньої діяльності;
- в) мотиваційно-ціннісний, когнітивно-пізнавальний, творчо-діяльнісний, оцінно-рефлексивний компонент;
- г) формальне навчання, неформальне навчання, спонтанне навчання.

8. Кар'єра – це ...

9. Послідовну зміну стадій розвитку працівника в одному підприємстві називають:

- а) ситуаційною кар'єрою;
- б) системною кар'єрою;
- в) внутрішньоорганізаційною кар'єрою;
- г) професійною кар'єрою.

10. Продовжіть визначення: бюджет – це ...

11. Правило 60 % (Р. Дженкінс). У рамках методу весь сукупний дохід пропонується поділити на такі частини:

а) поточні витрати – 60 %; пенсійні (інвестиційні) накопичення – 10 %; довгострокові покупки і виплати – 10 %; нерегулярні витрати – 10 %; розваги – 10 %.

б) поточні витрати – 60 %; нерегулярні витрати – 40 %;

в) 60 % відносити на поточні витрати, 30 % – нерегулярні витрати 10 % – розваги;

г) 60 % відносити на поточні витрати, 30 % – забезпечення власних бажань, а 10 % – заощадження.

12. Особистий (сімейний) резерв – це сума грошей, сформована на випадок виникнення непередбачених обставин:

- 1) так;
- 2) ні.

13. У структуру лідерства входить п'ять основних елементів, взаємодія яких становить зміст різних теорій або підходів до лідерства, а на практиці утворюють реальний процес лідерства: лідер – з певними особистісними рисами, здібностями і можливостями; послідовники – зі своїми якостями і можливостями для реалізації мети; завдання, які намагаються вирішити співробітники; група, в якій відбуваються всі акти міжособистісної взаємодії. Що пропущено:

- а) прогнозування показників роботи.
- б) побудова організаційної структури;
- в) ситуація;
- г) реалізація й організація процесу взаємодії?

14. Хто вважав, що для ефективного лідерства на всіх рівнях організації лідери вищого рівня мають виховувати лідерів на нижчих рівнях управління за допомогою "погляду, що передається":

- 1) Дж. Максвелл;
- 2) К. Кешман;
- 3) Н. Тічі;
- 4) І. Адізес?

15. Чи розвивається лідерство в результаті накопичення досвіду (причому процес вивчення лідерства і навчання йому безперервний):

- а) так;
- б) ні?

## Практична частина

**1. Стереотипне завдання.** Розкрийте сутність поняття ресурсу активності й працездатності та його місце в житті сучасної людини. Наведіть приклади негативних факторів впливу на ресурс активності та працездатності.

**2. Діагностичне завдання.** Використовуючи тест-опитувальник Є. Жарікова, Є. Крушельницького (методичні рекомендації наведено далі), здійсніть оцінювання власної здатності до лідерства та зробіть обґрунтовані висновки щодо того, як проявляється ця здатність у вашій діяльності та поведінці.

### Методичні рекомендації

Прочитайте уважно запитання. Оберіть варіант відповіді "А" або "Б". Середнього значення у відповідях не передбачено. Не гайте часу на роздумування. Найбільш природною є та відповідь, яка першою приходить у голову. Якщо маєте сумніви щодо варіанта відповіді, все ж таки зробіть позначку на користь тієї альтернативної відповіді, до якої ви більше схильєтеся.

#### Текст опитувальника

1. Чи часто Ви буваєте у центрі уваги:
  - а) так;
  - б) ні?



2. Чи вважаєте Ви, що багато людей, що вас оточують мають більш високе службове становище, ніж Ви:

- а) так;
- б) ні?

3. Знаходячись на зборах людей, рівних Вам за службовим становищем, чи відчуваєте Ви бажання не висловлювати своєї думки, навіть коли це необхідно:

- а) так;
- б) ні?

4. Коли Ви були дитиною, чи подобалося Вам бути лідером серед однолітків:

- а) так;
- б) ні?

5. Чи відчуваєте Ви задоволення, коли Вам вдається переконати когось у чому-небудь:

- а) так;
- б) ні?

6. Чи трапляється, що Вас називають нерішучою людиною:

- а) так;
- б) ні?

7. Чи погоджуєтеся Ви з твердженням, що все найкорисніше у світі є результатом діяльності невеликої кількості видатних людей:

- а) так;
- б) ні?

8. Чи відчуваєте Ви нагальну потребу мати радника, який зміг би направити Вашу професійну активність:

- а) так;
- б) ні?

9. Чи втрачали Ви інколи холонокровність під час розмови з людьми:

- а) так;
- б) ні?

10. Чи відчуваєте Ви задоволення, коли бачите, що оточення по-боюється Вас:

- а) так;
- б) ні?

11. Чи намагаєтеся Ви займати за столом (на зборах, у компанії тощо) таке місце, яке б дозволяло Вам бути в центрі уваги:

- а) так;
- б) ні?

12. Чи вважаєте Ви, що справляєте на людей вагомим враженням:

- а) так;
- б) ні?

13. Чи вважаєте Ви себе мрійником:

- а) так;
- б) ні?

14. Чи розгублюєтеся Ви, якщо люди, які Вас оточують, виражають незгоду з Вами:

- а) так;
- б) ні?

15. Чи доводилося Вам з особистої ініціативи займатися організацією трудових, спортивних та інших команд і колективів:

- а) так;
- б) ні?

16. Якщо те, що Ви намітили, не дало очікуваних результатів, то Ви:

- а) будете задоволені, якщо відповідальність за цю справу покладуть на когось іншого;
- б) візьмете на себе відповідальність і самі доведете справу до кінця.

17. Яка з двох думок Вам ближча:

- а) справжній керівник має сам робити ту справу, якою він керує і особисто брати участь у ній;
- б) справжній керівник має лише вміти керувати іншими і не обов'язково робити справу сам?

18. З ким Ви вважаєте за краще працювати:

а) з покладливими людьми;

б) з незалежними та самостійними людьми?

19. Чи намагаєтеся Ви уникати гострих дискусій:

а) так;

б) ні?

20. Коли Ви були дитиною, чи часто Ви стикалися з владністю Вашого батька:

а) так;

б) ні?

21. Чи вмієте Ви в процесі дискусії на професійну тему залучити на свій бік тих, хто раніше був з Вами не згоден:

а) так;

б) ні?

22. Уявіть собі таку сцену: під час прогулянки з друзями лісом Ви загубили дорогу. Наближається вечір і потрібно вирішувати, що робити. Як Ви вчините:

а) надасте право вирішувати найбільш компетентному з вас;

б) просто не будете нічого робити, розраховуючи на інших?

23. Є таке прислів'я "Краще бути першим у селі, ніж останнім у місті". Чи справедливе воно:

а) так;

б) ні?

24. Чи вважаєте Ви себе людиною, яка впливає на інших:

а) так;

б) ні?

25. Чи може невдача у проявленні ініціативи змусити Вас більше ніколи цього не робити:

а) так;

б) ні?

26. Хто, на Вашу думку, справжній лідер:

- а) найкомпетентніша людина;
- б) той, у кого найсильніший характер?

27. Чи завжди Ви намагаєтеся зрозуміти й адекватно оцінити людей:

- а) так;
- б) ні?

28. Чи поважаєте Ви дисципліну:

- а) так;
- б) ні?

29. Якому з наведених типів керівників Ви віддаєте перевагу:

- а) тому, який усе вирішує сам;
- б) тому, який завжди радиться та прислуховується до думки інших?

30. Який із поданих стилів керівництва, на Вашу думку, найкращий для роботи закладу того типу, в якому Ви працюєте:

- а) колегіальний;
- б) авторитарний?

31. Чи часто у Вас складається враження, що інші зловживають Вами:

- а) так;
- б) ні?

32. Який із наведених портретів найбільше нагадує Вас:

- а) людина з гучним голосом, виразними жестами, за словом до кішені не полізе;
- б) людина зі спокійним, тихим голосом, стримана, задумлива?

33. Як Ви поведете себе на зборах і нарадах, якщо вважаєте свою думку єдиною, яка є правильною, але решта з Вами не погоджуються:

- а) промовчите;
- б) будете захищати свою думку?

34. Чи можете Ви підкорити інтереси і поведінку інших людей справі, якою займаєтеся:

- а) так;
- б) ні?

35. Чи виникає у Вас почуття тривоги, якщо на Вас покладена відповідальність за яку-небудь важливу справу:

- а) так;
- б) ні?

36. Чому б Ви віддали перевагу:

- а) працювати під керівництвом хорошої людини;
- б) працювати самостійно, без керівників?

37. Як Ви ставитеся до твердження "Для того щоб сімейне життя було хорошим, необхідно, щоб рішення в сім'ї ухвалював один із подружжя":

- а) згоден;
- б) не згоден?

38. Чи доводилося Вам купувати що-небудь під впливом думки інших людей, а не з огляду на власні потреби:

- а) так;
- б) ні?

39. Чи вважаєте Ви свої організаторські здібності хорошими:

- а) так;
- б) ні?

40. Як Ви поведетеся, зіткнувшись з труднощами:

- а) опускаєте руки;
- б) у Вас з'являється велике бажання їхнього подолати?

41. Чи докоряєте Ви людям, якщо вони на це заслуговують:

- а) так;
- б) ні?

42. Чи вважаєте Ви, що Ваша нервова система здатна витримувати життєві навантаження:

- а) так;
- б) ні?

43. Як Ви вдієте, якщо Вам запропонують реорганізувати Ваш заклад чи організацію:

- а) введу потрібні зміни негайно;
- б) не буду поспішати та спочатку все ретельно обдумаю?

44. Чи зможете Ви перервати занадто балакучого співрозмовника, якщо це необхідно:

- а) так;
- б) ні?

45. Чи згодні Ви з твердженням "Для того щоб бути щасливим, потрібно жити непомітно":

- а) так;
- б) ні?

46. Чи вважаєте Ви, що кожна людина має зробити що-небудь видатне:

- а) так;
- б) ні?

47. Ким би Ви хотіли стати:

- а) художником, поетом, композитором, вченим;
- б) видатним керівником, політичним діячем?

48. Яку музику Вам приємніше слухати:

- а) потужну і урочисту;
- б) тиху і ліричну?

49. Чи відчуваєте Ви хвилювання, очікуючи зустрічі з поважними і відомими людьми:

- а) так;
- б) ні?

50. Чи часто Ви зустрічали людей більш вольових, ніж Ви:

- а) так;
- б) ні?

#### *Оброблення та інтерпретація результатів*

Сума балів підраховується за допомогою ключа до опитувальника. За кожну відповідь, яка співпадає з ключем, респондент отримує 1 бал, в іншому випадку – 0 балів.

*Ключ:* 1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15а, 16б, 17а, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б,

31а, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б.

Результати тестування:

від 0 до 25 балів – якості лідера виражені слабо;

від 26 до 35 балів – якості лідера виражені помірно;

від 36 до 40 балів – лідерські якості виражені сильно;

41 і більше балів – людина як лідер схильна до диктату.

Чи погоджуєтеся Ви з отриманими результатами?

Згадайте та опишіть найбільш показовий випадок, коли Ви взяли на себе роль лідера. Які лідерські якості ви тоді продемонстрували? Яких труднощів ви зазнали? Що вам сподобалося у вашій поведінці як лідера? Що можна було зробити краще? Що ви можете зробити для того, щоб у майбутньому покращити свою лідерську поведінку?

**3. Евристичне завдання.** Проаналізуйте та прокоментуйте вислів Генрі Форда "Люди похилого віку завжди радять молодим заощаджувати гроші. Це погана порада. Не збирайте п'ятаки. Вкладайте в себе. Я в житті не заощадив і долара, поки не досяг сорока років". Як стереотипи та негативна інформація можуть вплинути на управління ресурсом платоспроможності? Дайте обґрунтовану відповідь.

## Варіант 4

### Теоретична частина

#### Тестові завдання

*1. Чи розглядав О. Т. Хроленко самоменеджмент як послідовне та цілеспрямоване використання випробуваних методів роботи в повсякденній практиці для оптимального та змістовного використання свого часу:*

а) так;

б) ні?

*2. Ким розроблена концепція раціональної організації часу:*

а) В. О. Андрєєвим;

б) Л. Зайвертом;

в) О. Т. Хроленко;

- г) Б. Швальбе;
- д) немає правильної відповіді?

3. *Конфлікт-менеджмент – формування і розвиток навичок ...*

4. *До методик інвентаризації часу відносять:*

- а) картку щоденного обліку часу О. Гастева;
- б) хронокарти П. Керженцева;
- в) методику управління часом В. Парето;
- г) метод пріоритетів, або "АБВ-аналіз";
- д) АВС-хронометраж;
- е) матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера.

5. *Чи правильне твердження: загальний рівень працездатності конкретної людини є досить стабільним, а зміни його відбуваються повільно і мають тривалий характер:*

- а) так;
- б) ні?

6. *Сутність якої методики активізації саморозвитку полягає в обліку, аналізі та систематизації всіх змін у завданнях, змісті, вимогах виконуваної роботи, з одного боку, і тих змін, які за цей період відбулися у власній особистості та професійній компетентності – з іншого:*

- а) оцінювання своїх особистісних професійно важливих якостей;
- б) інвентаризація змін у роботі та в собі;
- в) таблиця життєвих і професійних цілей;
- г) самоконтроль компетентності?

7. *Чи ґрунтується методика планування кар'єри В. Сандерса на методі SWOT-аналізу:*

- а) так;
- б) ні?

8. *Продовжіть визначення: платоспроможність – це...*

9. *Важливими елементами системи фінансового планування є:*

- а) грамотне накопичення коштів на різні цілі, створення інвестицій та страхування ризиків;
- б) створення резерву; диверсифікація ризиків; турбота про ліквідність; страхування;



в) формування дохідної частини сімейного бюджету, класифікація доходів сім'ї та визначення джерел їхнього отримання, а також прогнозування цих доходів на перспективу;

г) структурування наявних доходів, пошук нових джерел доходу, планування майбутніх доходів, а також прийняття всіх необхідних заходів щодо підвищення ефективності витрат.

*10. Як називається метод організації виконання складних і непрямних завдань, який передбачає першочергове виконання найцікавіших і найпростіших складників, поступово переходячи до більш складних:*

- а) метод "помідора";
- б) метод "швейцарського сиру";
- в) метод В. Парето;
- г) "АБВ-аналіз";
- д) АВС-хронометраж;
- е) матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера.

*11. За теорією ціннісного обміну (Т. Кучмарські, С. Кучмарські), лідером є той, хто:*

- а) володіє найбільш затребуваними якостями у значущих ситуаціях;
- б) має якості, які відповідають очікуванням групи;
- в) може навчити своїх послідовників (отримати новий досвід, знання, вміння і навички, цінності).

*12. Чи правильним є твердження, що лідери вміють делегувати владу, а менеджери схильні контролювати:*

- а) так;
- б) ні?

*13. Вплив – це ... .*

*14. Хто вважав, що для ефективного лідерства на всіх рівнях організації лідери вищого рівня мають виховувати лідерів на нижчих рівнях управління за допомогою "погляду, що передається":*

- а) Дж. Максвелл;
- б) К. Кешман;
- в) Н. Тічі;
- г) І. Адізес;
- д) Дж. Уелч?

15. Який метод використовується з метою навчання учасників конструктивного аналізу, формування навичок переконливого впливу та управління процесами вироблення колективного рішення, розвитку вміння слухати і сприймати аргументи опонентів:

- а) метод розігрування ролей;
- б) групова дискусія;
- в) метод аналізу ситуацій;
- г) метод "мозкового штурму";
- д) індивідуальна і групова рефлексія?

## Практична частина

**1. Стереотипне завдання.** Розкрийте сутність поняття ресурсу платоспроможності. Перерахуйте основні методи управління ресурсом платоспроможності.

**2. Діагностичне завдання.** Обміркуйте і сформулюйте основні досягнення в професійній діяльності, особистому житті та в саморозвитку (методичні рекомендації наведено далі).

### Методичні рекомендації

Здійсніть облік досягнень у роботі та саморозвитку (табл. 3). Проаналізуйте, що допомагало і що заважало в реалізації досягнень, які сильні та слабкі сторони сприяли і перешкоджали досягненню успіху. Наведіть конкретні приклади.

Розгляньте, які особисті та професійні якості були необхідні для досягнення успіху в професійній сфері та особистому житті. Чи всі необхідні якості Ви маєте?

Таблиця 3

### Облік досягнень в роботі і саморозвитку

Досягнення	Що сприяло	Що заважало	Які особисті та/або професійні якості були необхідні
<b>1. Основні професійні досягнення</b>			
1...			
<b>2. Основні досягнення саморозвитку та особистого життя</b>			
1...			

Уточніть і конкретизуйте плани роботи над собою з метою ефективного використання ресурсу освіченості та подальшого кар'єрного зростання.

**3. Евристичне завдання.** Як ви вважаєте, чи можна самотійно, не взаємодіючи з групою, розвинути навички лідерства? Чи погоджуєтесь ви з висловом відомого гуру в питаннях лідерства І. Адізесом: "Я вважаю міфом, що одні люди народжуються лідерами, а інші – послідовниками. Такі розмови, на мою думку, – "менеджерський расизм". Я вірю, що потенційно всі мають якості, щоб стати лідерами, хоча ці якості можуть "дріматися", якщо їх не розвивають. Оточення, в якому ми діємо, навчання, яке ми отримуємо, визначають, чи розвинуться наші приховані можливості, чи зникнуть"? Відповідь обґрунтуйте.

## Варіант 5

### Теоретична частина

#### Тестові завдання

1. *Базовими ресурсами особистості є:*

- а) матеріальні, фінансові, інформаційні ресурси;
- б) час, активність, платоспроможність, освіченість;
- в) час, гроші, здоров'я;
- г) будинок, сім'я, робота.

2. *Ким розроблена концепція культури ділового життя:*

- а) В. О. Андрєєвим;
- б) Л. Зайвертом;
- в) О. Т. Хроленко;
- г) М. Вудкоком і Д. Френсісом;
- д) немає правильної відповіді?

3. *Impression management – формування і розвиток навичок ...*

4. *Інвентаризація часу складається з:*

- а) аналізу витрат часу, аналізу втрат часу, аналізу "поглиначів" часу;
- б) аналізу витрат часу, аналізу втрат часу, планування справ по важливості та терміновості;

в) аналізу витрат часу, аналізу поглиначів часу, розроблення заходів по боротьбі з поглиначами;

г) аналізу витрат часу, аналізу втрат часу, аналізу поглиначів часу, планування професійних і особистих справ з урахуванням пріоритетності.

*5. Чи відноситься метод "Альпи" до методів управління часом:*

а) так;

б) ні?

*6. Три основних стратегії стрес-менеджменту:*

а) відхід від проблеми; зміна проблеми; зміна ставлення до проблеми;

б) нейтралізація надлишку негативних емоцій; формування впевненості в собі (аутотренінг); пошук ресурсів (які вже є, які потрібно добути і як?; складання плану на найближчий час);

в) механізми психологічного захисту; гедоністичне мислення; копінг.

*7. Чи є правильним твердження: загальний рівень працездатності, характерний для конкретної людини, є досить стабільним, а зміни його відбуваються повільно і мають тривалий характер:*

а) так;

б) ні?

*8. Пакет документів у паперовому та/або електронному варіанті, який відображає всі досягнення особистості (академічні, професійні та ін.), називають:*

а) кар'єрограмою;

б) портфолію кар'єрного просування;

в) технологією ефективної самопрезентації;

г) сценарієм аналізу кар'єри та розроблення особистісного плану розвитку.

*9. Структура освіченості особистості містить такі елементи:*

а) управління саморозвитком, управління навчанням, управління компетентністю;

б) планування освіти, організація, мотивація до здобуття освіти, контроль освітньої діяльності;

- в) мотиваційно-ціннісний, когнітивно-пізнавальний, творчо-діяльнісний, оцінно-рефлексивний компонент;
- г) формальне навчання, неформальне навчання, спонтанне навчання.

10. *Особиста платоспроможність – це... .*

11. *Складання фінансового плану для однієї людини або сім'ї, в якому відображені поточний фінансовий стан, особисті фінансові цілі та засоби їхнього досягнення – це:*

- а) особисте фінансове планування;
- б) бюджет сім'ї;
- в) контроль фінансових потоків;
- г) оперативне планування.

12. *Хто вважав, що для ефективного лідерства на всіх рівнях організації лідери вищого рівня мають виховувати лідерів на нижчих рівнях управління за допомогою "погляду, що передається":*

- а) Дж. Максвелл;
- б) К. Кешман;
- в) Н. Тічі;
- г) І. Адізес?

13. *Який підхід до лідерства направлено на вивчення особливостей сприйняття лідера послідовниками та закономірностей формування його лідерського образу:*

- а) персоналістичний;
- б) когнітивно-атрибуційний;
- в) ціннісний;
- г) поведінковий?

14. *Чи правильне твердження, що "реактивні люди" не перекладають провину за свою поведінку на обставини, середовище чи його вплив. Їхня поведінка – це продукт свідомого вибору":*

- а) так;
- б) ні?

15. Науково-практичну діяльність розпізнавання стану об'єкта з погляду його відповідності нормі, що має на меті повернення системи у стан нормального функціонування або підтримка її в цьому стані, називають:

- а) методом розігрування ролей;
- б) діагностикою;
- в) методом аналізу ситуацій;
- г) методом індивідуальної і групової рефлексії.

## Практична частина

**1. Стереотипне завдання.** Розкрийте сутність понять "освіченість" і "компетентність". Охарактеризуйте освіченість як стратегічну перевагу особистості на ринку праці. Обґрунтуйте необхідність отримання освіти протягом життя.

**2. Діагностичне завдання.** Портфоліо кар'єрного просування

### Методичні рекомендації

Підготуйте особисте портфоліо кар'єрного просування, що містить такі структурні елементи:

творча візитка автора та професійне кредо;

показники професійного рівня та творчого зростання (список засвоєних навчальних курсів за основною сферою діяльності й пов'язаних із нею галузей знань, тренінги, спеціалізовані семінари та майстер-класи; список позанавчальних заходів і будь-яких посад, де на практиці застосовуються навички лідерства (наприклад, староста групи) тощо);

цілі та завдання індивідуальної професійної діяльності;

плановані перспективи кар'єрного зростання, складіть власну кар'єрограму (табл. 4).

Таблиця 4

### Кар'єрограма

Період	Вік	Місце роботи	Посада	Необхідні заходи для кар'єрного зростання
2003 – 2014	6 – 17	ЗОШ	учень	атестат
2014 – 2020	17 – 23	ХНЕУ ім. С. Кузнеця	студент	диплом магістра
...	...	...	...	...

**3. Евристичне завдання.** Як ви вважаєте, чи кожна людина має прагнути до лідерства та завдяки своїм людським здібностям зробити щось видатне?

Чи погоджуєтеся ви з висловом відомого гуру в питаннях лідерства Дж. Максвеллом "Лідерство не приходить раптово, за один день. Воно вимагає наполегливості. І тут абсолютно неможливо ігнорувати закон процесу. Лідерські якості не виробляються за день. Для цього потрібне ціле життя"? Обґрунтуйте власну думку.

## Варіант 6

### Теоретична частина

#### Тестові завдання

*1. Наростання невизначеності, тиску та напруженості в різних формах життєдіяльності організацій і пов'язаних з цим стресів вимагають від менеджерів оволодіння навичками самоменеджменту:*

- а) правильно;
- б) неправильно?

*2. Самоменеджмент – це ... .*

*3. Ким розроблена концепція культури ділового життя:*

- а) В. О. Андрєєвим;
- б) Л. Зайвертом;
- в) О. Т. Хроленко;
- г) немає правильної відповіді?

*4. До методик інвентаризації часу відносять:*

- а) картку щоденного обліку часу О. Гастєва;
- б) хронокарти П. Керженцева;
- в) методику управління часом В. Парето;
- г) метод пріоритетів, або "АБВ-аналіз";
- д) матрицю пріоритетів Д. Ейзенхауера.

*5. Чи передбачає аналіз щоденних перешкод часу оцінювання витрат часу щогодини:*

- а) так;
- б) ні?

6. До стратегій стрес-менеджменту відносять:

- а) відхід від проблеми;
- б) зміну ставлення до проблеми;
- в) нейтралізацію надлишку негативних емоцій;
- г) механізми психологічного захисту;
- д) гедоністичне мислення;
- е) зміну проблеми.

7. Психогігієна – це ... .

8. Структура освіченості особистості містить такі елементи:

- а) управління саморозвитком, управління навчанням, управління компетентністю;
- б) планування освіти, організація, мотивація до здобуття освіти, контроль освітньої діяльності;
- в) мотиваційно-ціннісний, когнітивно-пізнавальний, творчо-діяльни-ний, оцінно-рефлексивний компонент;
- г) формальне навчання, неформальне навчання, спонтанне навчання.

9. Сутність якої методики активізації саморозвитку полягає в об-ліку, аналізі та систематизації всіх змін у завданнях, змісті, вимогах виконуваної роботи, з одного боку, і тих змін, які за цей період відбулися у власній особистості та професійної компетентності – з іншого:

- а) оцінювання своїх особистісних професійно важливих якостей;
- б) інвентаризація змін у роботі та в собі;
- в) таблиця життєвих і професійних цілей;
- г) самоконтроль компетентності?

10. Складання фінансового плану для однієї людини або сім'ї, в якому відображені поточний фінансовий стан, особисті фінансові цілі і засоби їхнього досягнення – це:

- а) особисте фінансове планування;
- б) бюджет сім'ї;
- в) контроль фінансових потоків;
- г) оперативне планування.

11. Правило 60 % (Р. Дженкінс). У рамках методу весь сукупний дохід пропонується поділити такі частини:

- а) поточні витрати – 60 %; пенсійні (інвестиційні) накопичення – 10 %; довгострокові покупки і виплати – 10 %; нерегулярні витрати – 10 %; розваги – 10 %.



- б) поточні витрати – 60 %; нерегулярні витрати – 40 %;
- в) 60 % відносити на поточні витрати, 30 % – нерегулярні витрати – 10 % – розваги;
- г) 60 % відносити на поточні витрати, 30 % – забезпечення власних бажань, а 10 % – заощадження.

12. Чи є лідерство неформальною взаємодією:

- а) так;
- б) ні?

13. За теорією ціннісного обміну (Т. Кучмарські, С. Кучмарські), лідером є той, хто:

- а) володіє найбільш затребуваними якостями у значущих ситуаціях;
- б) має якості, які відповідають очікуванням групи;
- в) може навчити своїх послідовників (отримати новий досвід, знання, вміння і навички, цінності).

14. Хто вважав, що для ефективного лідерства на всіх рівнях організації лідери вищого рівня мають виховувати лідерів на нижчих рівнях управління за допомогою "погляду, що передається":

- а) Дж. Максвелл;
- б) К. Кешман;
- в) Н. Тічі;
- г) І. Адізес?

15. Хто вважав, що для ефективного лідерства необхідно подолати дев'ять ступенів зростання й удосконалення взаємовідносин між лідером і послідовниками:

- а) Дж. Максвелл;
- б) К. Кешман;
- в) С. Кові;
- г) І. Адізес?

## Практична частина

**1. Стереотипне завдання.** Розкрийте сутність стресу та напрямів боротьби з ним. Які похибки мислення стимулюють появу стресу? Наведіть приклади заходів із профілактики стресу.

**2. Діагностичне завдання.** Власний бюджет (або бюджет родини).

### Методичні рекомендації

Сформуйте власний бюджет (або бюджет родини) на місяць. Цей бюджет має враховувати реальні доходи (усі джерела доходів) та всі статті витрат (оплата комунальних послуг, продуктів харчування, транспортних витрат, розваг тощо). Результати слід представити у вигляді таблиці (табл. 5).

Таблиця 5

#### Власний (сімейний) бюджет

Доходи			Витрати		
№ п/п	Стаття	Сума, грн	№ п/п	Стаття	Сума, грн
1			1		
2			2		
3			3		
Усього			Усього		

Під час зведення бюджету необхідно врахувати можливість накопичення коштів або навпаки – витрати накопичень чи отримання кредитних коштів.

Проаналізуйте дані табл. 5. Чи раціонально ви використовуєте власні кошти?

Обґрунтуйте можливі напрями оптимізації власного бюджету.

**3. Евристичне завдання.** Розгорнуто та обґрунтовано прокоментуйте вислови видатних вчених-медиків про здоров'я:

1) "Поведінка є таким самим джерелом патології, як гени й середовище... Неправильна поведінка людей є більш частою причиною їхніх захворювань, аніж зовнішні дії чи слабкість природи людини" (М. Амосов);

2) "Усі ми чинимо, як марнотратні спадкоємці, не знаючи правдивої ціни здоров'ю, яке отримуємо в спадок. Ми втрачаємо його, не шкодуючи і не думаючи про майбутнє. І тільки тоді ми пізнаємо ціну цього скарбу, тільки тоді у нас з'являється бажання його зберегти, коли ми із здорових перетворюємося у хворих" (М. Петтенкофер).

Чи погоджуєтеся ви з цими висловами? Обґрунтуйте власну думку, наведіть приклади, що їх підтверджують або спростовують.

## Варіант 7

### Теоретична частина

#### Тестові завдання

1. Самоменеджмент є психологічним механізмом саморозвитку творчої особистості, здатної до безупинної самореалізації в професійній діяльності – це погляд на самоменеджмент В. Андрєєва:

- а) так;
- б) ні?

2. Напрямок самоменеджменту, який передбачає формування і розвиток навичок подолання різних психологічних бар'єрів на шляху до досягнення поставленої мети – це:

- а) управління комунікаціями;
- б) менеджмент справляння враження (impression management);
- в) управління саморозвитком;
- г) менеджмент особистих обмежень.

3. Чи передбачає самоменеджмент самостійне управління своєю професійною діяльністю лише керівника, менеджера, працівника, ділової людини:

- а) так;
- б) ні?

4. Які ознаки стосуються об'єктивного часу:

- а) загальний для всіх людей;
- б) індивідуальний для кожної людини;
- в) не піддається виміру;
- г) не піддається контролю?

5. Інвентаризація часу складається з:

- а) аналізу витрат часу, аналізу втрат часу, аналізу "поглиначів" часу;
- б) аналізу витрат часу, аналізу втрат часу, планування справ по важливості та терміновості;
- в) аналізу витрат часу, аналізу поглиначів часу, розроблення заходів по боротьбі з поглиначами;

г) аналізу витрат часу, аналізу втрат часу, аналізу поглиначів часу, планування професійних і особистих справ з урахуванням пріоритетності.

6. Чи відноситься ABC-хронометраж до методів управління часом:

а) так;

б) ні?

7. Чи правильне твердження: активність особистості – це особливий вид діяльності, що відрізняється інтенсифікацією своїх основних характеристик, а також наявністю таких властивостей, як ініціативність і ситуативність:

а) так;

б) ні?

8. Система поліпшення здоров'я має містити такі компоненти:

а) поліпшення фізичної форми;

б) зміна ставлення до проблем;

в) раціональне харчування;

г) механізми психологічного захисту;

д) зняття психологічної напруги;

е) поліпшення емоційного благополуччя.

9. Синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу та веде до виснаження особистісних ресурсів працівника, називають:

а) професійним (емоційним) вигоранням;

б) стресом;

в) фрустрацією;

г) емоційно-енергетичним виснаженням.

10. Структура освіченості особистості містить такі елементи:

а) управління саморозвитком, управління навчанням, управління компетентністю;

б) планування освіти, організація, мотивація до здобуття освіти, контроль освітньої діяльності;

в) мотиваційно-ціннісний, когнітивно-пізнавальний, творчо-діяльнісний, оцінно-рефлексивний компонент;

г) формальне навчання, неформальне навчання, спонтанне навчання.

11. *Послідовну зміну стадій розвитку працівника в одному підприємстві називають:*

- а) ситуаційною кар'єрою;
- б) системною кар'єрою;
- в) внутрішньоорганізаційною кар'єрою;
- г) професійною кар'єрою.

12. *Соціальні доходи – це... .*

13. *Складання фінансового плану для однієї людини або сім'ї, в якому відображені поточний фінансовий стан, особисті фінансові цілі та засоби їхнього досягнення – це:*

- а) особисте фінансове планування;
- б) бюджет сім'ї;
- в) контроль фінансових потоків;
- г) оперативне планування.

14. *За теорією Альфа-лідерства лідером є той, хто:*

- а) володіє найбільш затребуваними якостями у значущих ситуаціях;
- б) має якості, які відповідають очікуванням групи;
- в) може навчити своїх послідовників (отримати новий досвід, знання, вміння і навички, цінності);
- г) має якості, які можна згрупувати за такими процесами, як передбачення, вирівнювання та дія.

15. *Хто запропонував шляхи підйому по сходинках лідерства: статус, схвалення, продуктивність, наставництво, особистість:*

- а) Дж. Максвелл;
- б) К. Кешман;
- в) С. Кові;
- г) І. Адізес.

## **Практична частина**

**1. Стереотипне завдання.** Розкрийте сутність поняття "лідерство". Розкрийте зміст елементів лідерства. Які функції виконує лідер у сучасному суспільстві?

**2. Діагностичне завдання.** Розроблення власного меню з урахуванням індивідуальних особливостей.

### Методичні рекомендації

Визначте норму калорій на добу та розробіть власний раціон, який би враховував ваші індивідуальні особливості.

Визначити норму калорій на добу можна за формулою:

$$E_{\text{доб}} = \text{БРМ} \times \text{КФА}, \quad (1)$$

де  $E_{\text{доб}}$  – добова норма калорій;

БРМ – базовий рівень метаболізму;

КФА – коефіцієнт фізичної активності.

Базовий рівень метаболізму – величина, що залежить від статі, ваги, росту і віку людини. Чим вища людина, і чим більша її вага, тим більше енергії треба для обміну речовин, тим вищий базовий рівень метаболізму. Порахувати базовий рівень метаболізму можна за допомогою формули Гарріса–Бенедикта:

$$\begin{aligned} \text{БРМ для чоловіків} = & 88,362 + (13,397 \times \text{вага, кг}) + \\ & + (4,799 \times \text{ріст, см}) - (5,677 \times \text{вік, роки}); \end{aligned} \quad (2)$$

$$\begin{aligned} \text{БРМ для жінок} = & 447,593 + (9,247 \times \text{вага, кг}) + \\ & +(3,098 \times \text{ріст, см}) - (4.330 \times \text{вік, роки}). \end{aligned} \quad (3)$$

Наприклад, розрахунок для жінки з вагою 70 кг, ростом 170 см, що має 28 років, матиме такий вигляд:

$$\begin{aligned} \text{БРМ} = & 447,593 + (9.247 \times 70) + (3,098 \times 170) - (4.330 \times 28) = 447,593 \\ & + 647,29 + 526,66 - 121,24 = 1500,303 \text{ ккал.} \end{aligned}$$

Для обчислення загальної енергії витрат з урахуванням фізичного навантаження слід скористатися коефіцієнтом фізичної активності (КФА) (табл. 6).

Таблиця 6

#### Групи працездатного населення залежно від фізичної активності

Групи фіз. активності	КФА	Орієнтовний перелік спеціальностей
1	2	3
I – працівники переважно розумової праці, дуже легка фізична активність	1,4	Наукові працівники, студенти гуманітарних спеціальностей, програмісти, контролери, педагоги, диспетчери, працівники пультів управління та інші

1	2	3
II – працівники зайняті легкою працею, легка фізична активність	1,6	Водії трамваїв, тролейбусів, працівники конвеєрів, пакувальники, швейники, працівники радіоелектронної промисловості, агрономи, медсестри, санітарки, працівники зв'язку, сфери обслуговування, продавці промтоварів та інші
III – працівники середньої тяжкості праці, середня фізична активність	1,9	Слюсарі, наладчики, настроювачі, верстатники, буровики, водії автобусів, лікарі-хірурги, текстильники, взуттьовики, залізничники, продавці продтоварів, водники, апаратники, металурги-доменщики, працівники хімзаводів та інші
IV – працівники важкої фізичної праці, висока фізична активність	2,2	Будівельні робітники, помічники буровиків, прохідники, переважна більшість сільськогосподарських робітників і механізаторів, доярки, овочівники, деревообробники, металурги і ливарники та інші
V – працівники особливо важкої фізичної праці, дуже висока фізична активність	2,5	Механізатори і сільськогосподарські робітники в посівний і збиральний періоди, вальники лісу, бетонярі, муляри, землекопи, вантажники немеханізованої праці та інші

Тобто для жінки з БРМ 1500,303 ккал, яка є науковим співробітником НДІ, добова норма калорій становитиме:

$$\text{Едоб} = 1500,3 \times 1,4 = 2100,42 \text{ ккал.}$$

Для розроблення власного меню на тиждень на основі визначеної добової норми калорій слід скористатися нормативами щодо потреб дорослого населення в білках, жирах, вуглеводах та енергії (табл. 7 і 8).

Таблиця 7

**Добова потреба дорослого населення в білках, жирах, вуглеводах та енергії (чоловіки)**

Група	КФА	Вік (років)	Енергія (ккал)	Білки (г)		Жири (г)	Вуглеводи (г)
				усього	у т. ч. тваринні		
1	2	3	4	5	6	7	8
I	1,4	18 – 29	2 450	80	40	81	350
		30 – 39	2 300	75	37	77	327
		40 – 59	2 100	68	34	70	300
II	1,6	18 – 29	2 800	91	45	93	400
		30 – 39	2 650	84	42	88	380
		40 – 59	2 500	80	39	82	360
III	1,9	18 – 29	3 300	106	52	107	478
		30 – 39	3 150	100	47	103	456
		40 – 59	2 950	96	48	96	426

1	2	3	4	5	6	7	8
IV	2,2	18 – 29	3 900	108	54	128	566
		30 – 39	3 700	102	51	120	528
		40 – 59	3 500	96	48	113	499
V	2,5	18 – 29	4 100	117	58,5	154	586
		30 – 39	3 900	111	55,5	144	550
		40 – 59	3 700	104	52	137	524

Таблиця 8

**Добова потреба дорослого населення в білках, жирах,  
вуглеводах та енергії (жінки)**

Група	КФА	Вік (років)	Енергія, ккал	Білки, г		Жири, г	Вуглеводи, г
				усього	у тому числі тваринні		
I	1,4	18 – 29	2 000	61	30	62	300
		30 – 39	1 900	59	29	60	280
		40 – 59	1 800	58	28	58	240
II	1,6	18 – 29	2 200	66	34	70	326
		30 – 39	2 150	65	32	70	315
		40 – 59	2 100	63	32	66	313
III	1,9	18 – 29	2 600	76	40	80	394
		30 – 39	2 550	74	39	83	377
		40 – 59	2 500	72	38	80	373
IV	2,2	18 – 29	3 050	87	46	90	473
		30 – 39	2 950	84	45	85	462
		40 – 59	2 850	82	43	85	439

**3. Евристичне завдання.** Розгорнуто та обґрунтовано прокоментуйте афоризми з погляду сучасного розуміння сутності освіти і освіченості: 1) "Ми вчимося все життя, не рахуючи десятка років, проведених у школі" (Габріель Лаубе); 2) "Кожен, хто перестає вчитися, старіє, – не важливо, в 20 або 80 років, – а будь-який інший, хто продовжує вчитися, залишається молодим. Найважливіше в житті – це зберегти мозок молодим" (Генрі Форд).

Чи погоджуєтеся ви з цими висловами? Обґрунтуйте свою думку та наведіть приклади.



## Варіант 8

### Теоретична частина

#### Тестові завдання

1. *Особистісні передумови виникнення самоменеджменту:*

а) конкуренція, зростання масштабів і динамізму змін у підприємстві та бізнесі, що вимагають від менеджерів освоєння нових навичок керування, боротьби з власним відставанням від конкурентів, безперервного саморозвитку;

б) помилкові рішення (перекладання провини на обставини і оточення як небажання визнати свою провину); невирішення проблем; зловживання алкоголем як спосіб піти від обридлої реальності та ін.;

в) дезорієнтація щодо мети, виконання роботи, яка не приносить задоволення, та інші види самообману;

г) стрес (порушення термінів виконання завдань, постійна дратівливість і запальність, відсутність ентузіазму в роботі).

2. *Ким розроблена концепція лайф-менеджменту:*

а) В. О. Андрєєвим;

б) Л. Зайвертом;

в) О. Т. Хроленко;

г) М. Вудкоком і Д. Френсісом

д) немає правильної відповіді?

3. *Які ознаки стосуються суб'єктивного часу:*

а) загальний для всіх людей;

б) індивідуальний для кожної людини;

в) не піддається виміру;

г) є відчуттям часу;

д) не піддається контролю?

4. *Інвентаризація часу складається з:*

а) аналізу витрат часу, аналізу втрат часу, аналізу "поглиначів" часу;

б) аналізу витрат часу, аналізу втрат часу, планування справ по важливості та терміновості;

в) аналізу витрат часу, аналізу поглиначів часу, розроблення заходів по боротьбі з поглиначами;

г) аналізу витрат часу, аналізу втрат часу, аналізу поглиначів часу, планування професійних і особистих справ з урахуванням пріоритетності.

*5. Чи належить метод "салями" до методів управління часом:*

- а) так;
- б) ні?

*6. До стратегій стрес-менеджменту відносять:*

- а) відхід від проблеми;
- б) зміну ставлення до проблеми;
- в) нейтралізацію надлишку негативних емоцій;
- г) механізми психологічного захисту;
- д) гедоністичне мислення;
- е) зміну проблеми.

*7. Основні помилки мислення, які призводять до виникнення чи посилення стресу, – це ... .*

*8. Структура освіченості особистості містить такі елементи:*

- а) управління саморозвитком, управління навчанням, управління компетентністю;
- б) планування освіти, організація, мотивація до здобуття освіти, контроль освітньої діяльності;
- в) мотиваційно-ціннісний, когнітивно-пізнавальний, творчо-діяльни-ний, оцінно-рефлексивний компонент;
- г) формальне навчання, неформальне навчання, спонтанне навчання.

*9. Горизонтальна кар'єра – це ... .*

*10. Чи є кар'єрограми, карти кар'єри, портфоліо кар'єрного просування, сценарії аналізу кар'єри технологіями визначення оптимального кар'єрного шляху:*

- а) так;
- б) ні?

*11. Для успішної реалізації особистого фінансового ризик-менеджменту необхідно вирішити такі питання:*

- а) управління доходами, управління витратами, створення накопичень, страхування;

б) створення резерву; диверсифікація ризиків; турбота про ліквідність; страхування;

в) контроль фінансових потоків; диверсифікація ризиків; складання бюджету; турбота про ліквідність;

*12. Платоспроможність – це ... .*

*13. За теорією ціннісного обміну (Т. Кучмарські, С. Кучмарські), лідером є той, хто:*

а) володіє найбільш затребуваними якостями у значущих ситуаціях;

б) має якості, які відповідають очікуванням групи;

в) може навчити своїх послідовників (отримати новий досвід, знання, вміння і навички, цінності).

*14. Чи правильним є твердження, що менеджери вміють делегувати владу, а лідери схильні контролювати:*

а) так;

б) ні?

*15. Навичка "гострити пилку" означає регулярно, послідовно та мудро застосовувати такі виміри нашої натури:*

а) тілесний, емоційний, розумовий та духовний;

б) емпатія, синергія, служіння;

в) читання, планування, візуалізація.

## **Практична частина**

**1. Стереотипне завдання.** Наукова організація праці та її вплив на становлення самоменеджменту. Як пов'язаний самоменеджмент з іншими науками?

**2. Діагностичне завдання.** Визначення ключових сфер власного життя та рольових функцій.

### **Методичні рекомендації**

Заповніть табл. 9. У колонці "Ключові сфери" випишіть свої ключові сфери життя. Ключові сфери життя – це кілька (рекомендовано п'ять-десять) основних напрямів діяльності окремої людини. Прикладами

ключових сфер життя можуть бути: саморозвиток, сім'я, спілкування, наука, робота, здоров'я тощо.

У колонці "Складники" напишіть кілька напрямів, що відповідають одній ключовій сфері. Наприклад, у рамках ключової сфери "розвиток" можуть виділятися такі складники: особистий розвиток, професійний розвиток і духовний розвиток. Перебуваючи в різних сферах діяльності, людина виконує безліч різноманітних обов'язків, які пов'язані з реалізацією певних рольових функцій.

У колонці "Рольова функція" выпишіть рольові функції, виконувані вами в рамках окремої ключової сфери або її складника. Рольовими функціями, наприклад, можуть бути: чоловік/дружина, студент, менеджер, дослідник, викладач, мандрівник тощо. Різні люди мають різний набір рольових функцій. Його склад головним чином залежить від центру життєвих інтересів. Виділення та розуміння ролей є важливою передумовою ефективності діяльності.

У колонці "Розподіл часу" спробуйте дати кількісну оцінку розподілу фактичного (в колонці "Фактичний") і бажаного (в колонці "Бажаний") часу на виконання кожної рольової функції.

Таблиця 9

### Мій центр життєвих інтересів

Ключові сфери	Складники	Рольова функція	Розподіл часу %	
			Фактичний	Бажаний

Побудуйте кругові діаграми розподілу часу "Фактичний" та "Бажаний". Зіставте фактичний і бажаний результат розподілу часу на виконання кожної рольової функції.

Проаналізуйте отримані результати. Чи задоволені ви результатами аналізу? Доповніть висновок, відповівши на запитання:

1. Яку з ключових сфер життя ви вважаєте найголовнішою? Чому? Чи відповідає уявлення про головну сферу життя реальності, тобто чи витрачаєте ви на неї найбільше часу?

2. Ви змінювали протягом життя уявлення про головне? Як ви вважаєте, часто потрібен перегляд центру життєвих інтересів?

**3. Евристичне завдання.** Проаналізуйте вислів відомого бізнесмена Моріса Фленагана "Деякі лідерами народжуються, деякі своєю працею досягають лідерських позицій, а деяким лідерство просто нав'язують. До якого типу людей ви віднесете себе? А може бути, ви воліли б взагалі не бути лідером?". Висловіть свою думку щодо причин становлення лідера. Обґрунтуйте власну думку.

## Варіант 9

### Теоретична частина

#### Тестові завдання

*1. Самоменеджмент є послідовним і цілеспрямованим виконанням певних функцій, серед них планування своєї діяльності, ухвалення рішень щодо майбутніх справ, контроль підсумків і коригування цілей. Що пропущено:*

- а) делегування повноважень;
- б) інформація та комунікація;
- в) самомотивація;
- г) реалізація і організація особистого трудового процесу?

*2. Командний менеджмент – це ... .*

*3. Чи розглядав О. Т. Хроленко самоменеджмент як практикум підвищення свого ділового потенціалу шляхом підвищення рівня ділової культури в різних її аспектах:*

- а) так;
- б) ні?

*4. Інвентаризація часу складається з:*

- а) аналізу витрат часу, аналізу втрат часу, аналізу "поглиначів" часу;
- б) аналізу витрат часу, аналізу втрат часу, планування справ по важливості та терміновості;
- в) аналізу витрат часу, аналізу поглиначів часу, розроблення заходів по боротьбі з поглиначами;
- г) аналізу витрат часу, аналізу втрат часу, аналізу поглиначів часу, планування професійних і особистих справ з урахуванням пріоритетності.

5. Чи є метод таблиць О. Федорова методом управління часом:

- а) так;
- б) ні?

6. Як називається метод організації виконання складних і неприємних завдань, який передбачає, що насамперед необхідно зробити ті справи, що найбільш неприємні та складні:

- а) метод "помідора";
- б) метод "швейцарського сиру";
- в) метод В. Парето;
- г) метод "з'їсти жабу";
- д) матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера?

7. Три основних стратегії стрес-менеджменту:

- а) відхід від проблеми; зміна проблеми; зміна ставлення до проблеми;
- б) нейтралізація надлишку негативних емоцій; формування впевненості в собі (аутотренінг); пошук ресурсів (які вже є, які потрібно добути і як?; складання плану на найближчий час);
- в) механізми психологічного захисту; гедоністичне мислення; копінг-стратегії.

8. Структура освіченості особистості містить такі елементи:

- а) управління саморозвитком, управління навчанням, управління компетентністю;
- б) планування освіти, організація, мотивація до здобуття освіти, контроль освітньої діяльності;
- в) мотиваційно-ціннісний, когнітивно-пізнавальний, творчо-діяльнісний, оцінно-рефлексивний компонент;
- г) формальне, неформальне, спонтанне навчання.

9. Чи є карти кар'єри технологіями ефективної самопрезентації:

- а) так;
- б) ні?

10. Сутність якої методики активізації саморозвитку полягає в обліку, аналізі та систематизації всіх змін у завданнях, змісті, вимогах виконуваної роботи, з одного боку, і тих змін, які відбулися у власній особистості та професійної компетентності – з іншого:

- а) оцінювання своїх особистісних професійно важливих якостей;
- б) інвентаризація змін у роботі і в собі;

- в) таблиця життєвих і професійних цілей;
- г) самоконтроль компетентності?

*11. Складання фінансового плану для однієї людини або сім'ї, в якому відображені поточний фінансовий стан, особисті фінансові цілі та засоби їхнього досягнення – це:*

- а) особисте фінансове планування;
- б) бюджет сім'ї;
- в) контроль фінансових потоків;
- г) оперативне планування.

*12. Особистий (сімейний) резерв – сума грошей, сформована на випадок виникнення непередбачених обставин:*

- а) так;
- б) ні.

*13. Згідно з чийми поглядами на лідерство ідеального лідера не існує та не може існувати, однак існує ідеальне лідерство:*

- а) Д. Гоулмана.
- б) К. Кешмана;
- в) Н. Тічі;
- г) І. Адізеса?

*14. Чи правильне твердження, що "реактивні люди" перекладають провину за свою поведінку на обставини, середовище чи його вплив. Їхня поведінка – це результат обставин":*

- а) так;
- б) ні?

*15. Хто вважав, що для ефективного лідерства необхідно подолати дев'ять ступенів зростання й удосконалення взаємовідносин між лідером і послідовниками:*

- а) Дж. Максвелл;
- б) К. Кешман;
- в) С. Кові;
- г) І. Адізес;
- д) Л. Зайверт?

## Практична частина

**1. Стереотипне завдання.** Які функції виконує лідер у сучасному суспільстві? Наведіть приклади розвитку лідерства в організації відповідно до сучасних теорій лідерства.

**2. Діагностичне завдання.** Проаналізуйте власні "поглиначі" часу та визначте заходи боротьби з перевитратами часу.

### Методичні рекомендації

Розгляньте найбільш типові "поглиначі" часу: нечітка постановка цілей; відсутність пріоритетів у справах; спроби дуже багато зробити за один раз; відсутність цілісного уявлення про завдання та шляхи їхнього вирішення; незадовільне планування робочого дня; особиста неорганізованість, "завалений" письмовий стіл; недостатня мотивація; пошук документів, пам'ятних записок, адрес, телефонних номерів тощо; недоліки кооперації або розподілу праці; відволікаючі від справ телефонні дзвінки; незаплановані відвідувачі; нездатність сказати "ні"; відсутність самодисципліни; невміння довести справу до завершення; відволікання; тривалі наради; відсутність комунікативних зв'язків; надмірна комунікабельність; відкладання справ; недостатнє делегування справ.

Виберіть із запропонованого списку або напишіть інші властиві вам перешкоди, які найчастіше зустрічаються в звичній для вас діяльності.

Проаналізуйте свій робочий день та вихідний день стосовно перешкод часу табл. 10.

Таблиця 10

### Аналіз щоденних перешкод часу

	Перешкода	Початок	Кінець	Витрачено часу	Зовнішні причини	Внутрішні причини	Ідеї з подолання
Робочий день							
1							
2							
...							
...							
Вихідний день							
1							
2							
...							
...							



Проаналізуйте дані табл. 10. Наскільки сильно ці перешкоди заважають досягненню мети та уповільнюють вашу діяльність? Чи намагалися ви з ними боротися? У який спосіб і з яким результатом? Запропонуйте заходи щодо зниження нецільових витрат часу.

**3. Евристичне завдання.** Проаналізуйте та прокоментуйте правила психогієни Б. Ф'юсела:

- 1) "Не страждати";
- 2) "Завжди бути в гарному настрої";
- 3) "Не допускати перевтоми!".

Як використання цих правил може вплинути на управління ресурсом активності та працездатності?

Фахівці яких спеціальностей найбільше потребують оволодіння навичками стрес-менеджменту?

## Варіант 10

### Теоретична частина

#### Тестові завдання

*1. Завдання самоменеджменту полягають у такому:*

- а) формування та розвиток навичок ефективного використання власних ресурсів для досягнення поставлених цілей;
- б) формування та розвиток навичок попередження або подолання стресових ситуацій завдяки власній психологічній компетентності;
- в) формування і розвиток навичок цілеутворення, планування та управління своїм часом;
- г) усі варіанти правильні.

*2. Чи є інтелект-карти Т. Б'юзена методом управління часом:*

- а) так;
- б) ні?

*3. Який метод управління часом за своєю суттю – це певний ритм роботи, що передбачає повне занурення у роботу на 25 хв. Після цього занурення передбачена перерва на 5 – 8 хв:*

- а) метод "помідора";
- б) метод "швейцарського сиру";
- в) метод В. Парето;

- г) "АБВ-аналіз";
- д) АВС-хронометраж;
- е) матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера.

4. *Працездатність особистості – це ... .*

5. *Стійку індивідуальну часову періодизацію психофізіологічного стану людини називають:*

- а) психотипом;
- б) хронотипом;
- в) ресурсом активності та працездатності;
- г) властивістю особистості.

6. *Основні підходи до вирішення професійного вигорання:*

- а) відхід від проблеми; зміна проблеми; зміна ставлення до проблеми;
- б) нейтралізація надлишку негативних емоцій; формування впевненості в собі (аутотренінг); пошук ресурсів (які вже є, які потрібно добути і як?; складання плану на найближчий час);
- в) механізми психологічного захисту; гедоністичне мислення; копінг-стратегії;
- г) турбота про себе та зниження рівня стресу; трансформація негативних переконань, почуттів відчаю, втрати сенсу та безнадійності; підвищення рівня професійної майстерності.

7. *Правило 60 % (Р. Дженкінс). У рамках методу весь сукупний дохід пропонується поділити такі частини:*

- а) поточні витрати – 60 %; пенсійні (інвестиційні) накопичення – 10 %; довгострокові покупки і виплати – 10 %; нерегулярні витрати – 10 %; розваги – 10 %.
- б) поточні витрати – 60 %; нерегулярні витрати – 40 %;
- в) 60 % відносити на поточні витрати, 30 % – нерегулярні витрати; 10 % – розваги;
- г) 60 % відносити на поточні витрати, 30 % – забезпечення власних бажань, а 10 % – заощадження.

8. *Для успішної реалізації особистого фінансового ризик-менеджменту необхідно вирішити такі питання:*

- а) управління доходами, управління витратами, створення накопичень, страхування;
- б) створення резерву; диверсифікація ризиків; турбота про ліквідність; страхування;

в) контроль фінансових потоків; складання бюджету; диверсифікація ризиків; турбота про ліквідність.

9. *Сімейний бюджет – це ... .*

10. *Послідовну зміну стадій розвитку працівника в одному підприємстві називають:*

- а) ситуаційною кар'єрою;
- б) системною кар'єрою;
- в) внутрішньоорганізаційною кар'єрою;
- г) професійною кар'єрою.

11. *Чи ґрунтується методика планування кар'єри В. Сандерса на методі SWOT-аналізу:*

- а) так;
- б) ні?

12. *Лідер – це ... .*

13. *Яка модель лідерства поєднує чотири ключові якості, якими має володіти ідеальний лідер: власна енергія, зараження енергією інших, воля до перемоги, виконання задуманого:*

- а) двигуна лідерства Н. Тічі;
- б) "гнучкості лідерства" В. Джойнера і С. Джозефса;
- в) пов'язуючого лідерства Дж. Ліпман-Блюмен;
- г) "4Е" Дж. Уелча?

14. *Який підхід до лідерства направлено на вивчення особливостей сприйняття лідера послідовниками та закономірностей формування його лідерського образу:*

- а) персоналістичний;
- б) ситуаційний;
- в) когнітивно-атрибуційний;
- г) ціннісний;
- д) поведінковий?

15. *До методів навчання поза робочим місцем відносяться лекції, ділові ігри, інсценування, тренінги, метод вирішення практичних ситуацій (кейсів), конференції, семінари, круглі столи, дискусії, екскурсії:*

- а) так;
- б) ні?

## Практична частина

**1. Стереотипне завдання.** Розкрийте сутність поняття "кар'єра", розгляньте моделі кар'єри. Розкрийте сутність та зміст технологій оптимізації постановки кар'єрних цілей і процесу розроблення планів кар'єри.

**2. Діагностичне завдання.** Дослідження психічних станів особистості

### Методичні рекомендації

Використовуючи психологічні тести (Методика визначення домінуючого стану Л. В. Кулікова), визначте власний психічний стан, схильність до стресу, рівень професійного (емоційного) вигоряння .

#### Тест 1. Методика визначення домінуючого стану (Л. В. Куліков)

В опитувальнику наведено ознаки, які характеризують стан, поведінку та ставлення людини до різних явищ. Оцініть, наскільки ці характеристики притаманні вам.

Свою згоду з кожним наведеним твердженням необхідно виразити за допомогою семибальної шкали:

- 1) повністю не згоден;
- 2) згоден у малій мірі;
- 3) згоден майже наполовину;
- 4) згоден наполовину;
- 5) згоден більш ніж наполовину;
- 6) згоден майже повністю;
- 7) згоден повністю.

Запишіть обраний бал на аркуші для відповідей поряд із номером твердження, не пропускаючи жодного пункту опитувальника.

#### *Текст опитувальника*

1. Мій організм сильно реагує на перепади погоди чи зміну клімату.
2. Дуже часто буває настрій, коли я легко відволікаюся від справи, стаю неуважним та замріяним.
3. Дуже часто я хвилююся.
4. Я часто погано засинаю.
5. Багато незначних неприємностей виводить мене з себе.
6. Мої думки постійно повертаються до можливих невдач, і мені важко направити їх в інше русло.

7. Я часто хвалю людей, яких знаю дуже мало.
8. Я відчуваю незрозуміле хвилювання, страх.
9. Якщо все проти мене, я нітрохи не падаю духом.
10. Я прокидаюся вранці невідпочилим і стомленим.
11. Часто я почуваю себе непотрібним.
12. Мені не вдається стримувати свою досаду чи гнів.
13. Складні завдання підіймають мені настрій.
14. У мене часто болить голова.
15. Часто буває, що я з кимось пліткую.
16. У мене часто виникає передчуття, що мене очікує якесь покарання.
17. Мене легко зачепити словом.
18. Я сповнений енергії.
19. Існує конфлікт між моїми планами і дійсністю.
20. У ситуаціях довготривалих нервово-психічних навантажень я проявляю витривалість.
21. Мої манери за столом вдома зазвичай не такі гарні, як у гостях.
22. Дуже часто яка-небудь дрібниця оволодіває моїми думками та хвилює мене кілька днів.
23. Дуже часто я почуваю себе виснаженим, в'ялим.
24. Я втрачаю вдалу можливість через те, що недостатньо швидко вирішую.
25. Є дуже багато речей, які мене легко дратують.
26. Я часто відчуваю напруження та занепокоєння, думаючи про те, що відбулося протягом дня.
27. Коли я погано себе почуваю, я дратівливий.
28. Дуже часто у мене буває хандра (похмурий настрій).
29. Уранці, після пробудження, я ще довго почуваюся виснаженим і розбитим.
30. Мені дуже подобається постійно долати нові труднощі.
31. У мене є бажання багато що змінити у своєму житті, але не вистачає сил.
32. У більшості випадків я легко долаю розчарування.
33. Задоволення одних моїх потреб і бажань робить неможливим задоволення інших.
34. Часто непристойний жарт мене смішить.
35. Я дивлюся в майбутнє з абсолютною впевненістю.
36. Я дуже часто втрачаю терпіння.
37. Люди розчаровують мене.

38. Мені часто приходять в голову погані думки, про які краще не розповідати.

39. Мені все швидко набридає.

40. Мені здається, що я близький до нервового зриву.

41. Я часто відчуваю загальну слабкість.

42. Мені часто говорять, що я запальний.

*Ключ:*

"Ак": 9, 13, 18, 20, 30, 32, 35.

"То": 1, 4, 10, 14, 23, 29, 41.

"Сп": 3, 6, 8, 16, 22, 26.

"Ст": 5, 12, 25, 36, 39, 40, 42.

"Зд": 2, 11, 17, 19, 24, 28, 31, 33, 37.

"Об": 7, 15, 21, 27, 34, 38.

*Основні шкали методики:*

*Шкала "Ак":* "активне – пасивне ставлення до життєвої ситуації".

Високі оцінки (більше 60 балів). Виражене активне, оптимістичне ставлення до життєвої ситуації, є готовність до подолання перешкод, віра в свої можливості. Відчуття сил для подолання перешкод і досягнення своїх цілей. Життєрадісність вища, ніж у більшості людей.

Низькі оцінки (менше 40 балів). Пасивне ставлення до життєвої ситуації, в оцінці багатьох життєвих ситуацій переважає песимістична позиція, невіра в можливість успішного подолання перешкод.

*Шкала "То":* "тонус: високий – низький".

Високі оцінки. Характерна висока активність. Суб'єктивні відчуття внутрішньої зібраності, запасу сил, енергії. Готовність до роботи.

Низькі оцінки. Характерна втома, незібраність, млявість, інертність, низька працездатність. Менше можливостей проявляти активність, витратити енергію, зменшений ресурс сил, підвищена стомлюваність. Схильність проявляти астеничні реакції на труднощі, що виникають.

*Шкала "Сп":* "спокій – тривога".

Високі оцінки. Велика впевненість в своїх силах і можливостях.

Низькі оцінки. Присутня схильність відчувати занепокоєння в широкому колі життєвих ситуацій. Очікування подій із несприятливим результатом, передчуття майбутньої загрози (покарання, втрати поваги або самоповаги) без ясного усвідомлення її джерел.

*Шкала "Ст":* "стійкість – нестійкість емоційного тону".

Високі оцінки. Переважає рівний позитивний емоційний тон. Висока емоційна стійкість, у стані емоційного збудження зберігається адекватність і ефективність психічної саморегуляції, поведінки і діяльності.

Низькі оцінки. Знижена емоційна стійкість, легко виникає емоційне збудження, настрій мінливий, переважає негативний емоційний тон.

*Шкала "Зд": "задоволеність – незадоволеність життям".*

Високі оцінки. Задоволеність життям загалом, її ходом, самореалізацією, тим, як іде життя. Людина відчуває здатність брати на себе відповідальність, готовність подолати труднощі в реалізації своїх здібностей (якщо вищі потреби активізовані).

Низькі оцінки. Незадоволеність життям загалом. Низька оцінка особистісної успішності. Часто характерний відхід у сумніви, який дозволяє ухилитися від необхідності робити життєвий вибір.

*Шкала "Об": "позитивний – негативний образ самого себе".*

Дуже високі оцінки говорять про недостатньо розвинене розуміння себе. Сума понад 65 балів дає підстави припускати низьку критичність у самооцінюванні, нещирість.

Оцінки 60 – 64 бали означають знижену критичність у самооцінюванні, недостатню адекватність самооцінки. Якщо за шкалами "Ст", "Сп" або "Зд" отримані високі оцінки – більше 60, то, найімовірніше, дані загалом недостатньо надійні.

Показники в діапазоні 40 – 59 характеризують ступінь прийняття особистістю себе. Чим вищий стандартний бал, тим нижча критичність самооцінки та більше прийняття себе з усіма своїми недоліками. За оцінок менше 50 балів є підстави говорити про достатню щирість у відповідях, вираженому прагненні до адекватності в оцінці своїх психологічних особливостей, про критичність у самооцінюванні.

Низькі оцінки – менше 40 балів – говорять не тільки про високу критичності в оцінюванні себе і велике прагнення бути щирим, а й про негативне ставлення до себе.

**3. Евристичне завдання.** Дайте обґрунтовану відповідь на запитання: Чи може людина з неадекватною самооцінкою (заниженою або завищеною) досягти успіху в житті? Які перешкоди вона має подолати для цього?

Яким чином можна підняти занижену самооцінку?

Чи можна змінити самооцінку самостійно, без підтримки психолога або іншої сторонньої допомоги?

## Рекомендована література

### Основна

1. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник / М. Й. Варій. – Київ : Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
2. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – Київ : Центр учбової літератури, 2016. – 388 с.
3. Дружинин В. Н. Психология : учебник для экономических вузов / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 672 с.
4. Дубровська Д. М. Основи психології : навч. посіб. [Текст] / Д. М. Дубровська. – Львів : Світ, 2001. – 280 с.
5. Загальна психологія : підручник для студ. вищ. навч. закл. [Текст] / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – Київ : МАУП, 2001. – 256 с.
6. Колесов Д. В. Введение в общую психологию / Д. В. Колесов. – Москва : МПСИ, 2002. – 736 с.
7. Корольчук М. С. Основи психології : опорні конспекти, схеми, методики / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, В. М. Марченко. – Київ : Ніка-Центр, 2009. – 320 с.
8. Крюкова О. В. Психологія: в схемах, таблицях, коментарях : кредитно-модульний курс / О. В. Крюкова, В. О. Лефтеров, М. Ю. Рогозіна ; Донецький національний університет, кафедра психології. – Донецьк : ДонНУ, 2009. – 178 с.
9. Мажник Н. А. Психологія і педагогіка : навч. посіб. / Н. А. Мажник, Л. О. Сасіна. – Харків : ІНЖЕК, 2003. – 199 с.
10. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 583 с.
11. Максименко С. Д. Загальна психологія / С. Д. Максименко. – Київ : ЦУЛ, 2004. – 272 с.
12. Немов Р. С. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 2004. – 687 с.
13. Психологія: навч. посіб. / Т. В. Іванова, О. А. Кривопишина, П. І. Сахно та ін. ; за заг. ред. Л. М. Кудояра. – Суми : Сумський державний університет, 2011. – 331 с.
14. Сергєєнкова О. П. Загальна психологія : навч. посіб. / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – Київ : Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.



## Додаткова

15. Волкова М. Н. Деятельностный подход и категория деятельности в психологии : учеб. пособ. / М. Н. Волкова. – Владивосток : Мор. гос. ун-т, 2007. – 78 с.

16. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Смысл ; Эксмо, 2005. – 1136 с.

17. Галактионов И. В. Психология творческой деятельности: структура, этапы, механизмы, методы исследования : учеб. пособ. / И. В. Галактионов. – Хабаровск : Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017. – 124 с.

18. Корнєв М. Н. Соціальна психологія : підручник / М. Н. Корнєв, А. Б. Коваленко. – Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 1995. – 304 с.

19. Костандов Э. А. Психофизиология сознания и бессознательного / Э. А. Костандов. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 176 с.

20. Семиченко В. А. Психологія особистості [Текст] / В. А. Семиченко. – Київ : Видавець Ешке О. М., 2001. – 427 с

21. Фролова С. В. История и методология психологии XX – XXI вв. / С. В. Фролова. – Саратов : СГУ им. Н. Г. Чернышевского, 2018. – 167 с.

22. Щекин Г. Визуальная психодиагностика : познание людей по их внешности и поведению : учеб.-метод. пособ. / Г. Щекин. – Киев : МАУП, 2001. – 615 с.

## Інформаційні ресурси

23. Библиотека по психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://flogiston.ru/library>.

24. Психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psi.webzone.ru>.

25. Психологические тесты онлайн. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psyttests.org>.

## Зміст

Вступ.....	3
Контрольна робота (за варіантами).....	5
Варіант 1. Теоретична частина .....	5
Практична частина.....	7
Варіант 2. Теоретична частина .....	9
Практична частина.....	12
Варіант 3. Теоретична частина .....	13
Практична частина.....	16
Варіант 4. Теоретична частина .....	23
Практична частина.....	26
Варіант 5. Теоретична частина .....	27
Практична частина.....	30
Варіант 6. Теоретична частина .....	31
Практична частина.....	33
Варіант 7. Теоретична частина .....	35
Практична частина.....	37
Варіант 8. Теоретична частина .....	41
Практична частина.....	43
Варіант 9. Теоретична частина .....	45
Практична частина.....	48
Варіант 10. Теоретична частина .....	49
Практична частина.....	52
Рекомендована література.....	56
Основна.....	56
Додаткова.....	57
Інформаційні ресурси .....	57

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

# ОСНОВИ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ ТА ЛІДЕРСТВА

**Методичні рекомендації  
до виконання контрольних робіт  
для студентів усіх спеціальностей  
другого (магістерського) рівня**

*Самостійне електронне текстове мережеве видання*

Укладач **Лугова** Вікторія Миколаївна

Відповідальний за видання *Г. В. Назарова*

Редактор *В. Ю. Степаненко*

Коректор *В. Ю. Труш*

План 2021 р. Поз. № 142 ЕВ. Обсяг 59 с.

---

Видавець і виготовлювач – ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61166, м. Харків, просп. Науки, 9-А

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру  
ДК № 4853 від 20.02.2015 р.*