

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра педагогіки та психології професійної освіти

ТИПОВІ ТЕСТИ

з дисципліни «**Психологія самоменеджменту**»
за спеціальністю 053 «Психологія»

Укладач: доцент кафедри педагогіки
та психології професійної освіти
Наталія ГОРДІЄНКО

Типові тести розглянуто
та схвалено на засіданні кафедри
педагогіки та психології професійної освіти
протокол №14 від 11 вересня 2023 р.

Завідувач кафедри Ельвіра ЛУЗІК

**ТЕСТОВІ ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТІВ З
ДИСЦИПЛІНИ ПСИХОЛОГІЯ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ**

Оберіть правильну відповідь

1. *Термін «самоменеджмент» вперше було запропоновано:*

- а) В. Парето;
- б) Д. Ейзенхауером;
- в) Л. Зайвертом;
- г) В. Андрєєвим.

2. *Самоменеджмент -це*

- а) вироблення вмінь у напрямі ефективної організації, планування діяльності та часу особистості;
- б) управління своїм станом, своїми бажаннями та емоціями, своїми планами і своєю поведінкою, вміння себе організувати і мотивувати;
- в) академічна дисципліна, соціальна наука, предметом якої вивчення соціальної організації;
- г) формування і розвиток навичок цілеутворення, планування та управління своїм часом.

3. *Раціональне визначення того, як людина збирається досягти поставлених перед собою цілей, це функція:*

- а) планування;
- б) постановка цілей;
- в) прийняття рішень;
- г) інформація і комунікація.

4. *Який з пунктів не входить до обов'язкових пунктів плану саморозвитку особистості за концепцією самоменеджменту В. І. Андрєєва:*

- а) виявлення власних обмежень;
- б) послідовне подолання виявлених обмежень;
- в) ухвалення рішень;
- г) впровадження в практику освоєних навичок і умінь.

5. *Хто з авторів пропонує такі функції самоменеджменту, як встановлення цілей, планування, організація та контроль і додає таку специфічну функцію самоменеджменту, як самосвідомість?*

- а) Л. Зайверт;
- б) С. Штапаук;
- в) В. Андрєєв;
- г) О. Хроленко.

6. Згідно якої методики 80% кінцевих результатів діяльності менеджера досягається за 20% витраченого часу?

- а) принципом Паретто;
- б) принципом Ейзенхауера;
- в) АБВ аналізом;
- г) методом «Альпи».

7. Стилі поведінки в конфліктній ситуації визначаються через співвідношення:

- а) ступеня орієнтації на себе і цілі організації;
- б) ступеня орієнтації на себе і опонента;
- в) ступеня орієнтації на цілі організації і на потреби працівників;
- г) ступеня орієнтації на опонента і цілі організації.

8. Команда – це:

- а) група осіб, об'єднаних виконуваними завданнями для виконання цілей організації;
- б) об'єднання співробітників для виконання індивідуальних завдань, які стоять перед ними;
- в) особлива форма взаємодії співтовариства людей, цілеформуючого лідера, що існує на базовій психологічній основі – системній комбінації інтертипних взаємин;
- г) група людей різних національностей, де кожен виконує завдання.

9. У ситуації дефіциту часу і інформації найбільш доцільно використати стиль поведінки в конфліктній ситуації:

- а) компроміс;
- б) уникнення;
- в) співпраця;
- г) суперництво.

10. Які з наведених особливостей рольової структури відповідають команді, на відміну від робочої групи:

- а) ролі гармонійно взаємодіють та взаємодоповнюють одна одну;
- б) ролі задаються ззовні;
- в) керівник виконує формально-адміністративні функції;
- г) введення нових членів носить формальний характер.

Рекомендована література

1. Бондарчук, О. І. (2018). Соціальна самоєфективність педагогічних працівників як чинник психологічної безпеки освітнього середовища. Зб. наук. статей Київського міжнар. університету й Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Серія: «Психологічні науки: проблеми і здобутки». 2(12), 5–24.

2. Гордієнко, Н. (2021). Розвиток психологічної компетентності працівників районних методичних кабінетів у післядипломній освіті. Дис. на

здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. педагогічна та вікова психологія, Київ.

3. Карамушка Л. М. Психологія управління конфліктами в організації : монографія / Л.М. Карамушка, Т.М. Дзюба. — К. : Наук. світ, 2009. — 268 с.

4. Мирончук Н.М. Самомотивація як складова самоорганізації викладача у професійній діяльності // Проблеми освіти: зб. наук. праць / ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. – Вип. 88 (частина 2). – С. 65-74.

5. Розвиток психологічної культури особистості в процесі безперервної освіти / кол. авт.; під ред. С. Б. Кузікової, Г. Є. Улунової. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. – 224 с