

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ**  
**УНІВЕРСИТЕТ**

Економічний факультет

Кафедра економіки, менеджменту та комерційної діяльності

**Психологія розвитку та самоменеджменту**

методичні вказівки до вивчення дисципліни для здобувачів вищої освіти  
073 «Менеджмент» ОПП «Управління фінансово-економічною безпекою», ОПП  
«Менеджмент-бізнес-організацій», ОПП «Менеджмент ІТ в глобальному  
бізнес-середовищі»

076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»

ОПП «Організація комерційної діяльності у сфері торгівлі та послуг»,

281 «Публічне управління та адміністрування»

ОПП «Публічне управління та адміністрування»

Затверджено на засіданні кафедри  
«Економіка, менеджмент та  
комерційна діяльність»,  
протокол № 1 від 28 серпня 2023 р.

Психологія розвитку та самоменеджменту: метод. вказ. до вивч. дисц. для здобувачів вищої освіти 073 “Менеджмент” ОПП «Управління фінансово-економічною безпекою», ОПП «Менеджмент-бізнес-організацій», ОПП «Менеджмент ІТ в глобальному бізнес-середовищі», 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» ОПП «Організація комерційної діяльності у сфері торгівлі та послуг», 281 «Публічне управління та адміністрування» ОПП «Публічне управління та адміністрування» / [уклад.: В. О. Липчанський, Т. В. Тушевська] ; Центральноукраїн. нац. техн. ун-т. – Кропивницький : ЦНТУ, 2023. – 22 с.

**Укладачі:**

Липчанський Володимир Олександрович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри «Економіка, менеджмент та комерційна діяльність»;

Тушевська Тетяна Володимирівна, асистент кафедри «Економіка, менеджмент та комерційна діяльність»

**Рецензенти:** к.е.н., доц. Сторожук Оксана Василівна

к.е.н., доц. В'юник Ольга Володимирівна

**Відповідальна за випуск:** Сторожук О.В., к.е.н., доц.

Містить програму курсу «Психологія розвитку та самоменеджменту»; плани лекційних занять; зміст практичних занять, що включають питання для підготовки та обговорення, а також практичні завдання; рекомендації щодо організації самостійної та індивідуальної роботи студентів; список рекомендованої літератури для вивчення дисципліни

© Липчанський В.О.  
© Тушевська Т.В.  
Психологія розвитку та  
самоменеджмент.  
Методичні вказівки, 2023  
Центральноукраїнський  
національний  
технічний університет

## ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	5
2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	10
5. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ	14
6. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ	16
7. КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ	18
8. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	19
ДОДАТОК	22

## ВСТУП

В умовах активних змін у зовнішньому середовищі як підприємницького сектору економіки, так і публічних організацій, підвищуються вимоги до особистісного розвитку менеджерів, як пріоритетного основоположного чинника їх успішної діяльності. Роль особистості як багатокомпонентної структури, яка включає інтелектуальні, вольові, емоційні, комунікативні, психодинамічні якості, є беззаперечною у здійсненні управлінської діяльності.

Відповідно, перед менеджерами будь-якої сфери діяльності постають задачі організації оптимальних умов для психічного розвитку і формування особистості; визначення напрямків саморозвитку особистості; розуміння процесів самомотивації, планування, ухвалення рішень, організації власної діяльності та самоконтролю; вибору та застосування методів аналізу витрат часу та управління ним; використання інструментів тайм-менеджменту на практиці; управління ресурсом активності, стресостійкості й працездатності; вміння аналізувати конфліктні ситуації та пошук рішення щодо врегулювання конфліктів тощо. Саме ці напрямки дослідження розглядаються у ході вивчення дисципліни «Психологія розвитку та самоменеджмент».

Розроблена програма вивчення дисципліни призначена для здобувачів другого рівня вищої освіти, що навчаються на спеціальностях 073 «Менеджмент» (ОПП «Управління фінансово-економічною безпекою», ОПП «Менеджмент-бізнес-організацій», ОПП «Менеджмент ІТ в глобальному бізнес-середовищі»), 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» (ОПП «Організація комерційної діяльності у сфері торгівлі та послуг») та 281 «Публічне управління та адміністрування» (ОПП «Публічне управління та адміністрування»). Курс базується на знаннях у сфері психології управління, фізіології та психології праці, основ менеджменту, та конфліктології.

Опанування навчальної дисципліни забезпечує необхідний рівень сформованості таких вмінь: репродуктивного (вміння відтворювати знання, передбачені даною програмою); алгоритмічного (вміння використовувати знання в практичній діяльності при розв'язуванні типових ситуацій); творчого (здійснювати евристичний пошук і використовувати знання для розв'язання нестандартних завдань та проблемних ситуацій).

Таким чином, навчальна дисципліна «Психологія розвитку та самоменеджмент» дає можливість здобувачам оволодіти навичками самоуправління, засвоїти технології саморозвитку, розвитку потенціалу та лідерських якостей, що надає змогу ефективно організовувати свою діяльність, а відповідно і розумітися на управлінні іншими, брати на себе відповідальність за своє життя, професійне становлення та розвиток.

## 1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою** вивчення навчальної дисципліни «Психологія розвитку та самоменеджмент» є формування системи наукових понять і уявлень про важливішу роль психологічного аспекту розвитку особистості в робочому середовищі для підвищення ефективності праці, набуття здобувачами компетентностей щодо здійснення самоуправління, саморозвитку та лідерських якостей, що спонукає до самореалізації фахівців, активізує пізнавальні інтереси, та евристичні здібності, як визначальні для формування професійної майстерності та конкурентоздатності сучасного фахівця в галузі управління.

**Завдання** вивчення дисципліни:

- обґрунтування актуальності психологічних знань та закономірностей розвитку особистості;
- вивчення рушійних сил, джерел і механізмів психічного розвитку протягом робочого та життєвого шляху людини;
- застосування сучасних принципів та напрямів наукової організації діяльності менеджера;
- визначення особистісних цінностей та цілей управлінця;
- розвинення навичок ефективного керівництва;
- організація управлінської діяльності менеджерів різних рівнів.
- засвоєння основних методик самоменеджменту для вибору індивідуальних ефективних способів здійснення професійної діяльності;
- навчити здобувачів використовувати особисті можливості, усвідомлено управляти ходом свого життя (самовизначатися) й переборювати зовнішні обставини як на роботі, так і в особистому житті.

**Передумови для вивчення дисципліни (структурно-логічна схема підготовки фахівця):** потребує базових знань з основ менеджменту, мотивації праці, фізіології та психології праці, конфліктології та психології управління.

## 2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	ін	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовний модуль 1. Методологічні підходи до психології розвитку та самоменеджменту</b>												
Тема 1. Предмет, завдання і методи психології розвитку та самоменеджменту	8	2				6	9	1				8
Тема 2. Особливості розвитку людини	8	2	2			4	8	1	1			6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 3. Закони, принципи, синергетична парадигма самоуправління	6	2				4	12					12
Тема 4. Людина як об'єкт та суб'єкт самоуправління	12	4	4			4	8	1	1			6
Тема 5. Формування цілей у діяльності менеджера	8	2	2			4	9		1			8
Тема 6. Організація діяльності менеджера	18	4	2			12	11	1				10
Тема 7. Дослідження та вимірювання результатів діяльності менеджера	6	2				4	12					12
<b>Змістовний модуль 2. Формування та розвиток менеджерського потенціалу</b>												
Тема 8. Розвиток потенціалу управлінця.	10	2	2			6	8	1	1			6
Тема 9. Діяльність керівника в процесі управління змінами	8	2				6	12					12
Тема 10. Конфлікти в діяльності менеджера	18	4	2			12	8	1	1			6
Тема 11. Технологічний самоменеджмент	6	4				2	12					12
Тема 12. Теоретико-методичні засади стратегічного самоменеджменту	12	2	2			8	11		1			10
<b>Усього годин</b>	120	32	16			72	120	6	6			108

### **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

У межах навчальної дисципліни «Психологія розвитку та самоменеджмент» здобувачі вищої освіти проходять навчання за двома змістовними модулями:

1. Методологічні підходи до психології розвитку та самоменеджменту.
2. Формування та розвиток менеджерського потенціалу.

#### **Змістовний модуль 1.**

##### **Методологічні підходи до психології розвитку та самоменеджменту**

##### **Тема 1. Предмет, завдання і методи психології розвитку та самоменеджменту**

Сутність та призначення дисципліни «Психологія розвитку та самоменеджмент». Предмет, об'єкт та суб'єкт вивчення курсу. Концепції та напрями дослідження самоменеджменту. Концепція Лотара Зайверта. Концепція М.Вудкока і Д.Френсіса. Концепція В.А.Андреєва Концепція А.Т.Хроленко. Концепція Бербеля і Хайнца Швальбе. Методологічна база дисципліни.

##### **Тема 2. Особливості розвитку людини**

Основні концепції психічного розвитку людини (психоаналіз, гуманістичний психоаналіз, біхевіоризм, гештальтпсихологія, генетична та когнітивна психологія, гуманістично-персоналістична психологія). Егоцентризм, реалізм та релятивізм, як ознаки розвитку людини. Проблема рушійних сил розвитку особистості з точки зору гуманістичної психології.

##### **Тема 3. Закони, принципи, синергетична парадигма самоуправління**

Закони та принципи самоуправління. Закономірності духовного розвитку. Синергетичний підхід до управління функціонуванням і розвитком людини. Моделі самоуправління розвитком людини. Життєва криза як рушійна сила розвитку Боротьба в самоменеджменті

##### **Тема 4. Людина як об'єкт та суб'єкт самоуправління**

Людський організм як об'єкт та суб'єкт самоуправління. Будова людського тіла. Організація нервової системи. Мозок людини як керуюча система. Саморегуляція організму. Гомеостаз. Формування моделі світу. Психіка людини та її функції в процесі праці. Закономірності активізації психічних процесів людини в трудовій діяльності. Емоції і почуття в процесі праці. Психічні властивості особистості, їх розвиток і прояви в трудовій діяльності.

### **Тема 5. Формування цілей у діяльності менеджера**

Цінності як об'єкт дослідження. Суть, види та інструменти постановки цілей. Засоби впорядкування та встановлення пріоритетності цілей. Психологія цілепокладання. Сучасні методика постановки та досягнення цілей: SMART, OGTM, метод цілепокладання BSQ, Японський метод Кайдзен.

### **Тема 6. Організація діяльності менеджера**

Зміст та особливості управлінської праці. Основні види розподілу та кооперації управлінської діяльності. Методи нормування управлінської праці. Організація робочого місця менеджера. Тайм-менеджмент, або вміння управляти часом. Техніка організації особистої роботи менеджера. Делегування повноважень. Основні перешкоди делегуванню. Розподіл завдань. Методи управління ресурсом активності та працездатності. Типова крива працездатності. Концепцію «Work-life balance».

### **Тема 7. Дослідження та вимірювання результатів діяльності менеджера**

Оцінювання управлінської діяльності менеджера. Методи визначення і вимірювання сильних сторін менеджера. Модель управлінської результативності менеджера «6+1». Оцінювання організаційного дизайну управлінської роботи. Матриця «сфокусованість-енергійність». Модель ефективного співвідношення професійних та управлінських обов'язків менеджера. Метод вимушеного ранжирування і метод вимушеного розподілу

## **Змістовний модуль 2**

### **Формування та розвиток менеджерського потенціалу**

#### **Тема 8. Розвиток потенціалу управлінця.**

Сутність, види і напрями розвитку менеджерського потенціалу. Саморозвиток, самоосвіта, самовиховання та самопізнання керівника. Стресостійкість управлінця. Характеристика керівника з творчим підходом до виконання посадових обов'язків. Бар'єри розвитку потенціалу менеджера. Постановка проблеми та спроба її вирішити різними методами пробудження творчої ініціативи. Soft-skills та емоційний інтелект менеджера. Психологічні особливості стилів керівництва. Гендерні особливості управлінця. Лідерство як елемент процесу розвитку особистості менеджера. Планування і контроль ділової кар'єри

#### **Тема 9. Діяльність керівника в процесі управління змінами**

Поняття змін у роботі менеджера. Види реакцій працівників на зміни в організації. Модель поведінки керівника у період змін. Формування адаптивності в умовах постійних змін. Аутсорсинг: види та особливості

застосування. Аутстафінг - сучасний метод управління змінами. Бенчмаркінг і специфіка його використання в управлінні змінами. Даунсайзинг.

### **Тема 10. Конфлікти в діяльності менеджера**

Поняття конфлікту. Структурна модель конфлікту. Причини виникнення конфліктних ситуацій. Конфліктогени. Тригери. Фази розвитку конфлікту. Психологія конфлікту. Закономірності взаємовідносин і поведінки людей у конфліктних ситуаціях. Керівник як суб'єкт конфлікту. Стили конфліктної поведінки: поступки, компромісу, консенсусу, ухилення, співробітництва. Конфліктність та толерантність у спілкуванні. Самоконтроль емоцій. Картографія конфлікту. Методи і прийоми подолання конфліктних ситуацій. Моделі поведінки особистості в процесі переговорів. Технології стратегій і тактик в переговорному процесі. Медіація. Страйки як спосіб вирішення конфлікту.

### **Тема 11. Технологічний самоменеджмент**

Використання засобів самоуправління за реалізації основних функцій самоменеджменту. Організація інформаційного забезпечення. Особливості використання засобів самоуправління. Саморегуляція в самоуправлінні. Технології самовиховання і взаєморозуміння. Соціокультурні та психофізіологічні технології самоуправління

### **Тема 12. Теоретико-методичні засади стратегічного самоменеджменту.**

Становлення і сутність стратегічного самоменеджменту. Організація стратегічного самоменеджменту. Стратегічне мислення в самоменеджменті. Місія і стратегічне цілепокладання в самоменеджменті. Стратегічне планування в самоменеджменті

#### 4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Концепції психічного розвитку людини	2
2.	Психофізіологічні особливості розвитку людини	4
3.	Сучасні методики постановки та досягнення цілей	2
4.	Основи тайм-менеджменту	2
5.	Професійні якості менеджера та розвиток його потенціалу	2
6.	Конфлікти в діяльності менеджера	2
7.	Планування ділової кар'єри менеджера	2
	<b>Всього</b>	<b>16</b>

##### **ПЗ №1. Концепції психічного розвитку людини**

*Питання, які виносяться на розгляд:*

1. Психоаналіз (А. Адлер, З. Фрейд, К. Юнг та ін.).
2. Гуманістичний психоаналіз (Е. Еріксон).
3. Біхевіоризм (Дж. Уотсон та ін).
4. Гештальтпсихологія (М. Вертгеймер, К. Дункер та ін)
5. Генетична та когнітивна (М. Айзенк, Дж. Брунер, Ж. Піаже та ін.) психологія про закономірності розвитку інтелекту.
6. Гуманістично-персоналістична психологія (А. Маслоу, В. Штерн та ін.).

*Ситуаційна задача.* Завдання: визначити, якої точки зору дотримується кожна дійова особа: біхевіористичної, гештальтистської, психоаналітичної, гуманістичної, когнітивістської або ж еклектичної; обґрунтувати своє рішення.

*Реферат:* Концепція гармонійного розвитку людини Г. Гурджієва.

##### **ПЗ №2. Психофізіологічні особливості розвитку людини**

*Питання, які виносяться на розгляд:*

1. Психіка людини та її функції в процесі праці
2. Закономірності активізації психічних процесів людини в трудовій діяльності
3. Емоції і почуття в процесі праці
4. Психічні властивості особистості, їх розвиток і прояви в трудовій діяльності.

*Завдання:* Підготовка презентацій по заданим темам:

1. Саморегуляція на основі відчуття і сприйняття
2. Пам'ять як система складних психічних процесів. Суть цих процесів.
3. Розподіл і переключення уваги в процесі праці.
4. Вольові властивості людини та їх значення для високопродуктивної праці.
5. Види емоцій та їх вплив на працездатність і продуктивність праці.

6. Характеристика темпераментів стосовно трудової діяльності.
7. Характер людини та його структура стосовно трудової діяльності.
8. Якісні і кількісні характеристики здібностей стосовно трудової діяльності
9. Репродуктивні і творчі, потенційні та актуальні здібності.
10. Локус контролю і самооцінка працівника.
11. Самоуправління людини з урахуванням біоритмів

### **ПЗ №3. Сучасні методики постановки та досягнення цілей**

*Питання, які виносяться на розгляд:*

1. SMART.
2. OGTM.
3. Метод цілепокладання BSQ.
4. Японський метод Кайдзен.

*Завдання 1.* Аналіз кожного з методів цілепокладання та розгляд їх на конкретних прикладах.

*Завдання 2.* Визначення переваг та недоліків використання методів цілепокладання.

### **ПЗ № 4. Основи тайм-менеджменту**

*Питання, які виносяться на розгляд:*

1. Методика управління часом.
2. Поглиначі часу.
3. Інвентаризація витрат часу.
4. Сервіси, що допомагають управляти часом.

*Завдання 1.* Підготовка презентацій на теми:

1. Система управління часом Б. Франкліна.
2. Матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера.
3. Часовий принцип В. Парето
4. Система АБВ-аналізу
5. Метод «Альпи»
6. Метод «помідора»
7. Метод «слона» або метод «салямі»
8. Метод «швейцарського сиру»
9. Метод «з'їсти жабу»

*Завдання 2.* Есе на тему: «Прокрастинація: причини виникнення та способи боротьби».

### **ПЗ №5. Професійні якості менеджера та розвиток його потенціалу**

*Питання, які виносяться на розгляд:*

1. Розвиток менеджера як особистості.
2. Soft-skills та емоційний інтелект менеджера.
3. Психологічні особливості стилів керівництва
4. Лідерство як елемент процесу розвитку особистості менеджера

*Завдання 1.* «Самооцінка компетентності».

*Завдання 2.* Брейнстормінг «Справжній лідер – хто він?».

*Завдання 3.* Діагностика лідерських здібностей здобувачів (тестування).

*Завдання 4.* Вправи на розвиток лідерських якостей.

*Завдання 5.* Батл «Гендерні особливості управлінця».

### **ПЗ № 6. Конфлікти в діяльності менеджера**

*Питання, які виносяться на розгляд:*

1. Психологія конфлікту
2. Моделі поведінки особистості в процесі переговорів.
3. Керівник як суб'єкт конфлікту.
4. Технології стратегій і тактик в переговорному процесі. Медіація.

*Завдання 1.* Ситуаційні задачі. Пошук шляхів виходу із конфліктних ситуацій.

*Завдання 2.* Опрацювати картографію конфлікту на конкретних прикладах.

*Завдання 3.* Відпрацювання навичок ділового спілкування у переговорах; врегулювання конфлікту; досягнення згоди.

### **ПЗ № 7. Планування ділової кар'єри менеджера**

*Питання, які виносяться на розгляд:*

1. Поняття «кар'єра» та її види.
2. Рушійні мотиви кар'єри
3. Планування і контроль ділової кар'єри.

*Завдання 1.* Побудова власної кар'єрограми здобувачем.

### **Вимоги до презентацій**

**Презентація** є інформаційним продуктом, призначеним для подання будь-якого об'єкта (у нашому випадку – програмної теми) в максимально простій та зручній для сприйняття формі. Можливості презентації дозволяють одночасно використовувати цілий ряд засобів інформаційного впливу – тексти, графіку, анімацію, звук, відео. Така комплексна організація інформаційного середовища дає значний вииграш в якості ділового спілкування, як наслідок, навчання створення презентації є важливою складовою навчального процесу.

На другому слайді повинен бути план презентації. Для розкриття кожного з пунктів плану має відводитися не менше одного слайду.

Підготовка презентації складається з кількох етапів:

1. Обрання теми.
2. Складання плану.
3. Розроблення проекту (сценарію).
4. Пошук, збирання і підготовка матеріалів.
5. Створення презентації.
6. Апробація презентації та внесення коректив.

Складання плану презентації і обрання сценарію її розроблення на пряму залежить від її теми та виду.

Презентація повинна мати чітку структуру. Доцільно дотримуватися такої послідовності:

- 1) актуальність проблеми та її значення;
- 2) відомі шляхи вирішення проблеми, їх порівняльний аналіз і критика;
- 3) формулювання мети дослідження;
- 4) опис проведеного дослідження: методика, експеримент, приклади тощо;
- 5) аналіз отриманих результатів;
- 6) висновки та рекомендації щодо використання результатів.

Етап пошуку, збирання і підготовки матеріалів презентації мінімалізується до обробки матеріалів за допомогою перекладу незнайомих слів та виразів, і виокремлення ідей для представлення їх на слайдах. Після створення презентації до її оприлюднення перед групою однокласників і викладачем, здобувачі повинні мати можливість показати її викладачу для попередньої перевірки і внесення коректив.

### **Оформлення презентацій**

1. Створювати презентації рекомендується у таких програмах/мобільних додатках, як Power Point, Canva, Google Презентації тощо.
2. Презентацію має бути обсягом від 12 до 18 слайдів.
3. Перший слайд обов'язково повинен містити тему презентації, ПІБ студента(ів), групу, факультет, місто і рік.
4. Стислий виклад матеріалу, максимальна інформативність тексту
5. Графічне наповнення презентації повністю покладається на креативне бачення студента.

Оприлюднення презентації може бути здійснено, як на аудиторних консультаційних заняттях, так і на дистанційних. Демонстрація може відбуватися одночасно для всіх студентів групи (аудиторно чи дистанційно) або у два окремих етапи – дистанційний і аудиторний. Дистанційне оприлюднення може здійснюватися у різних формах – у режимі онлайн через Skype, Zoom тощо.

## 5. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
1.	Предмет, завдання і методи психології розвитку та самоменеджменту	6
2.	Особливості розвитку людини	4
3.	Закони, принципи, синергетична парадигма самоуправління	4
4.	Людина як об'єкт та суб'єкт самоуправління	4
5.	Формування цілей у діяльності менеджера	12
6.	Організація діяльності менеджера	4
7.	Дослідження та вимірювання результатів діяльності менеджера	6
8.	Розвиток потенціалу управлінця.	6
9.	Діяльність керівника в процесі управління змінами	12
10.	Конфлікти в діяльності менеджера	2
11.	Технологічний самоменеджмент	8
12.	Теоретико-методичні засади стратегічного самоменеджменту	72
	Всього	6

Якість засвоєння студентами знань з психології розвитку та самоменеджменту значною мірою залежить від ступеня їхньої самостійності у навчанні. Тому особлива увага у професійній підготовці майбутніх спеціалістів сфери управління приділяється організації їх самостійної роботи. З цією метою до кожної навчальної теми підібрано різні за складністю завдання, запропоновано питання для обговорення і самостійного опрацювання.

У ході самостійної роботи студенти мають глибоко усвідомити основні питання психології розвитку та самоменеджменту, оволодіти системою необхідних знань і засвоїти базові уміння й навички їх творчого застосування у власній діяльності щодо раціоналізації використання власних ресурсів.

Упродовж усього періоду навчання у вищих закладах освіти студенти виконують різні за характером, рівнем складності та змістом наукові роботи.

Найпростішою з них є реферат – доповідь на певну тему, що включає огляд відповідних літературних та інших джерел або виклад змісту самостійно проведеної студентом наукової роботи. Важливо зазначити, що реферат охоплює не лише висвітлення відповідної інформації, але й виявлення ставлення до неї того, хто реферує ці джерела.

При роботі над рефератом або доповіддю студент може проявити власну ініціативу і самостійність у підборі літературних джерел, аналізі нормативно-правової документації, складанні плану роботи та її оформленні. Це необхідно

не тільки для вироблення в нього вміння працювати з матеріалом, а й для розвитку професійної культури та мовлення майбутнього спеціаліста.

Перш, ніж приступити до написання реферату чи доповіді, доцільно:

- а) підібрати необхідну літературу з теми та опрацювати її;
- б) скласти план роботи;
- в) співставити факти, які розглядаються в літературі, виділити в них загальне та особливе, узагальнити вивчений матеріал відповідно до розробленого плану;
- г) підготувати необхідні приклади та ілюстрації, сформулювати власні висновки з даної теми.

### **Вимоги до рефератів**

1. У рефераті потрібно розкрити суть проблеми, що розглядається, дати визначення основних понять, огляд стану проблеми та основних підходів до її вивчення, викласти своє розуміння даної проблеми і зробити висновки.

2. Структура реферату:

- титульна сторінка (див. додаток);
- зміст реферату;
- вступ (актуальність проблеми та ступінь її розробленості);
- основна частина;
- висновки, рекомендації;
- список використаної літератури (3-5 джерел, при чому слід обов'язково вказувати автора, назву книги, місто і рік видання).

3. При написанні реферату потрібно використовувати різні наукові і науково-популярні джерела (монографії, наукові збірники, наукові журнали тощо).

4. Обсяг реферату – 15 сторінок рукописного або 10 сторінок друкованого тексту (формат А4).

5. Реферат зараховуватиметься (або не зараховуватиметься) за результатами співбесіди.

### **Тематика рефератів**

1. Технології самоменеджменту.
2. Головні методи самоменеджменту.
3. Функції самоменеджменту.
4. Вплив принципів самоменеджменту на діяльність менеджера.
5. Специфічні закони самоменеджменту
6. Роль самомотивації у процесі діяльності керівника.
7. Застосування законів самоменеджменту у практиці менеджера
8. Формування стратегії дій менеджера у процесі саморозвитку.
9. Роль менеджера та працівників у команді
10. Взаємозв'язок ролей керівництва та стилів управління.
11. Взаємозв'язок стилів управління та клімату в організації.

12. Перешкоди на шляху створення сприятливого клімату в організації та підвищення задоволеності працівників від виконуваних завдань.
13. Роль керівника у формуванні позитивного клімату в колективі.
14. Порівняльний аналіз ролей та якостей менеджера, працівників у команді.
15. Види стилів керівництва, їхній вплив на діяльність організації.
16. Клімат в організації та його вплив на розвиток менеджера.
17. Зарубіжний досвід формування клімату в організацій.
18. Формування самостійності менеджера, працівників.
19. Особливості створення навчальних ситуацій.
20. Сучасні ефективні методи навчання для власного вдосконалення.
21. Розвиток латерального мислення.
22. Співвідношення інтелектуального та емоційного інтелекту.
23. Розвиток емпатії в менеджерів.
24. Зарубіжний досвід подолання стресових наслідків у діяльності менеджера.
25. Короткостроковий і довгостроковий стрес у діяльності менеджера.
26. Вітчизняна практика боротьби з стресом в організаціях.
27. Двовимірна модель управління Р.Блейка та Дж.Моутона
28. Стилі поведінки в конфлікті (за К.Томасом і Р.Кілменом)
29. Стреси менеджерів, які виникають внаслідок організації праці

## **6. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ**

При вивченні дисципліни «Психологія розвитку та самоменеджмент» здобувачам ВО запропоновано виконувати наступні індивідуальні завдання:

- реферат з теми (модуля) або вузької проблематики;
- розв'язування та складання ситуативних задач різного рівня з теми (модуля) або курсу;
- учать в науково-практичних конференціях, або публікація статей на тематику згідно плану курсу;
- написання авторського есе;
- створення презентацій на задану тему.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) включає додаткову роботу студента протягом навчального семестру. Метою ІНДЗ є самостійне детальне дослідження окремих проблем функціонування та розвитку конфліктів в організаціях, вивчення оптимальних методів для організації ефективної роботи менеджерів, удосконалення методичних та практичних підходів в області психології праці, а також систематизація, поглиблення, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань студента з дисципліни, розвиток навичок самостійної роботи.

ІНДЗ з дисципліни «Психологія розвитку та самоменеджмент» передбачає написання студентами науково-пошукових робіт, підготовку повідомлень та презентацій, аналітичний огляд наукових публікацій за заданою

тематикою, підготовку матеріалів до науково-практичних студентських конференцій.

*Написання науково-пошукової роботи або презентації* створює для студента можливість самостійно досліджувати інформаційні джерела, в яких висвітлюються проблеми впровадження у господарську практику, узагальнювати представлену інформацію та виділяти основне, вивчати і давати оцінку основним проблемам, шукати шляхи та висловлювати пропозиції щодо їх подолання.

*Аналітичний (критичний) огляд наукових публікацій за заданою тематикою* розвиває навички самостійної науково-дослідної та практичної роботи, дозволяє студенту критично проаналізувати погляди різних науковців на певну проблему, узагальнити опрацьовані дані, висловити та обґрунтувати власну точку зору на вирішення проблеми, що загалом сприяє розвитку та поглибленню у студента наукового і практичного інтересу до майбутньої професійної діяльності.

Студенти, що бажають прийняти участь у науковій роботі, можуть підготувати *матеріали для участі у науково-практичних студентських конференціях*. Для самостійної роботи пропонується написання тез доповіді або наукової статті для студентів, які зацікавлені у поглибленому вивченні дисципліни.

Орієнтовна структура індивідуальних навчально-дослідних завдань для студентів:

- вступ (зазначається тема, мета та завдання роботи);
- теоретичне обґрунтування (виклад базових теоретичних положень, законів, принципів тощо, на основі яких виконується завдання);
- основні результати роботи та їх обговорення (подаються статистичні або якісні результати роботи, схеми, малюнки, моделі, описи, систематизована реферативна інформація та її аналіз тощо);
- висновки;
- список використаних джерел.

### **Теми індивідуальних завдань**

1. Загальна характеристика сучасних наукових поглядів на сутність самоменеджменту.
2. Особливості здорового способу життя та підтримування ресурсу працездатності у екстремальному ритмі життя.
3. Здоровий спосіб життя як основний критерій ефективності використання ресурсу активності та працездатності.
4. Психогігієнічна компетентність особистості.
5. Зняття негативних наслідків стресу та розвитку стресостійкої поведінки
6. Поняття ресурсу освіченості та освітнього потенціалу особистості.
7. Компетенції емоційного інтелекту.

8. Кар'єрний потенціал особистості.
9. Засоби активізації професійного саморозвитку менеджера
10. Модель збалансованих показників ефективності як інструмент побудови самокерованих систем.
11. Напрями підвищення емоційного стану працівників, відчуття радості, зацікавленості до роботи.
12. Соціально-психологічна адаптація менеджера в колективі.
13. Засоби вироблення бажання і енергії до роботи, навчання.
14. Синдром професійного вигорання менеджера.

## **7. КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ**

Методи контролю знань студентів з залікового модуля: усні, письмові, практичні, тестові перевірки; оцінка за індивідуальне науково-дослідне завдання; оцінка залученості здобувача у вирішенні ситуаційних задач..

Передбачені наступні форми контролю:

- а) поточний контроль: оцінювання усних відповідей на практичних заняттях, доповідей, рефератів, тест-контроль, вирішення проблемних ситуацій.
- б) модульний контроль: тести до рубіжного контролю, модульні контрольні питання-завдання, модульна контрольна робота, виконання і захист ІНДЗ.
- в) підсумковий контроль – залік, який виставляється за результатами поточного та модульного оцінювання; підсумковий тест.

Для поточного контролю використовуються результати практичних занять.

### **Розподіл балів на практичних заняттях**

№ з/п	Форма проведення	Оцінка в балах
1.	Індивідуальне науково-дослідне завдання	до 10
2.	Модульне тестування	до 10
3.	Підготовка і виступ із презентацією	до 7
4.	Самостійна робота	до 5
5.	Написання і захист реферату	до 5
5.	Підготовка і виступ з доповіддю	до 5
6.	Написання есе	до 5
7.	Доповнення виступу, участь у дискусії	до 2
8.	Участь у рольовій, діловій грі	до 2
9.	Виконання ситуаційних завдань	до 2

Семестровий залік полягає в оцінці рівня засвоєння здобувачем вищої освіти навчального матеріалу на лекційних, практичних, семінарських або

лабораторних заняттях і виконання індивідуальних завдань за стобальною та дворівневою («зараховано», «не зараховано») та шкалою ЄКТС результатів навчання.

Критерії оцінки заліку:

- «**зараховано**» – студент має стійкі знання про основні поняття дисципліни, може сформулювати взаємозв'язки між поняттями.

- «**не зараховано**» – студент має значні пропуски в знаннях, не може сформулювати взаємозв'язку між поняттями, що вивчаються в курсі, не має уявлення про більшість основних понять дисципліни, що вивчається.

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 8. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основні

1. Боковець В. В., Соколовська В. В. Управління конфліктними ситуаціями в роботі з персоналом. *Ефективна економіка*. 2020. № 10. URL: <http://www.economy.nauka.com.ua/?op=1&z=8244> (дата звернення: 17.06.2022).

2. Лугова В. М. Основи самоменеджменту та лідерства : навчальний посібник / В. М. Лугова, С. М. Голубев. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.

3. Мельман В. О. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Соціально-психологічні основи менеджменту» (для студентів 1 курсу денної та 2 курсу заочної форми навчання галузі знань 07 – Управління та адміністрування, спеціальності 073 – Менеджмент) / В. О. Мельман ; Харків.

нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 47 с. с

4. Методичні вказівки до вивчення дисципліни «Конфліктологія» для студентів денної форми навчання за спеціальностями 281 «Публічне управління та адміністрування» та 051 «Економіка» (Управління персоналом і економіка праці) / Уклад. В.О. Липчанський, Т. В. Тушевська. Кропивницький : ЦНТУ, 2019.

5. Пічугіна Т. С. Управління змінами. Навчальний посібник. Х. : ХДУХТ, 2017. 226 с.

6. Прищак, М. Д. Психологія управління в організації : навчальний посібник / М. Д. Прищак, О. Й. Лесько. [2-ге вид., перероб. і доп.]. Вінниця , 2016. 150 с.

7. Самоменеджмент : навчальний посібник / Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар, В. В. Гобела, О. П. Подра, Г. В. Коваль. Львів : Львівський державний університет внут рішніх справ, 2021. 280 с

8. Самоменеджмент. Навчальний посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форм навчання за спеціальністю 073 «Менеджмент», ОП «Менеджмент організацій і адміністрування», / Укладач: З.М. Шильнікова; ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 224 с.

9. Тайм-менеджмент: 20 корисних програм та мобільних додатків : веб-сайт. URL:<http://melni.me/tajm-menedzhment-20-korysnyhsajtiv-ta-mobilnyh-dodatktiv>. (дата звернення: 10.08.2022).

10. Фізіологія та психологія праці : метод. вказ. до вивч. диск. для студ. ден. форми навч. за спец. 051 «Економіка» (Управління персоналом і економіка праці) / [уклад. В. О. Липчанський, Т. В. Тушевська] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т. Кропивницький : ЦНТУ, 2019. 94 с.

11. Managing Conflict and Negotiation : веб-сайт. URL: [https://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/58510\\_Nahavandi\\_Chapter\\_11\\_proof.pdf](https://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/58510_Nahavandi_Chapter_11_proof.pdf) (дата звернення: 25.08.2022).

12. McConnon Shay & Margaret (2008). Conflict management in the workplace. 146 p.

13. Self-Management: Time Management, Life Management and Personal Management (2013). 102 p

#### Додаткові

1. Васильєва О.А. Психологія ділового спілкування : навчально-методичний посібник / О.А. Васильєва. Ізмаїл : ІДГУ, 2018. 177 с.

2. Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.

3. Психологія управління: курс лекцій для студентів денної і заочної форм навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія» / укладач О.С. Юрков. Мукачєво: МДУ, 2017. 179 с.

4. Сумець О. М. Стратегічний менеджмент : підручник / О. М. Сумець ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Кременч. льот. коледж. Харків : ХНУВС, 2021. 208 с.

5. Федоришина Л. М., Камінський В.І. Самоменеджмент як мистецтво управління індивідуальним людським капіталом Глобальні та національні проблеми економіки. 2016. Вип. 10. URL: <http://global-national.in.ua/archive/10-2016/111.pdf>.

6. Gilbreth L.M. (2020). The Psychology of Management : New special edition. 2020. 233 p.

7. Zartman I William. (2008). Negotiation and Conflict Management Essays on theory and practice. 300 p.

### **Інформаційні ресурси**

1. Бюро примирення Ірини Калінської. URL: [www.lawhelper.com.ua](http://www.lawhelper.com.ua)
2. Вирішення конфліктів в Україні та закордоном (Український центр порозуміння). URL: [www.commonground.org.ua](http://www.commonground.org.ua)
3. Законодавство України. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws>
4. Інтернет-портал для управлінців. URL: [www.Management.com.ua](http://www.Management.com.ua)
5. Національна служба посередництва і примирення. URL: [www.nspp.gov.ua](http://www.nspp.gov.ua)
6. Портал управління змінами. URL: <https://pdp.nacs.gov.ua/>
7. Психологічний захист та його механізм. URL: [www.horting.org.ua/note/1455](http://www.horting.org.ua/note/1455)
8. Сайт наукової бібліотеки «Буковина». URL: <http://buklib.net>
9. Сайт Національної бібліотеки імені В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbu.gov.ua/>
10. Український центр медіації. URL: [www.kmbs.ua/storage/files/\\_brochure.pdf](http://www.kmbs.ua/storage/files/_brochure.pdf)
11. Українські підручники он-лайн. URL: <http://pidruchniki.ws>
12. International Security and Partnership Center, Центр міжнародної безпеки та партнерства. URL: [www.ispc.org.ua](http://www.ispc.org.ua)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ

Економічний факультет

Кафедра економіки, менеджменту та комерційної діяльності

## РЕФЕРАТ

з дисципліни «Психологія розвитку та самоменеджмент»

на тему:

«\_\_\_\_\_»

Виконав: студент(ка) групи \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (ПП/б)

Перевірив: \_\_\_\_\_

(вчене звання, посада)

\_\_\_\_\_ (ПП/б)

Кропивницький – 202\_\_\_\_

Навчально-методичне видання

## **ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ТА САМОМЕНЕДЖМЕНТ**

методичні вказівки до вивчення дисципліни для здобувачів вищої освіти  
073 “Менеджмент” ОПП «Управління фінансово-економічною  
безпекою», ОПП «Менеджмент-бізнес-організацій», ОПП «Менеджмент ІТ в  
глобальному бізнес-середовищі»,  
076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»  
ОПП «Організація комерційної діяльності у сфері торгівлі та послуг»,  
281 «Публічне управління та адміністрування»  
ОПП «Публічне управління та адміністрування»

### **Укладачі:**

Липчанський Володимир Олександрович, кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри «Економіка, менеджмент та комерційна діяльність»

Тушевська Тетяна Володимирівна, асистент кафедри «Економіка,  
менеджмент та комерційна діяльність»;