

ІНСТИТУТ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ  
ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ УКРАЇНИ

*Кафедра психології*

СИЛАБУС  
ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ВППІБ 2.11.1. «САМОМЕНЕДЖМЕНТ ПСИХОЛОГА»**

ДЛЯ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ  
денної та заочної форм навчання

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА  
«ПСИХОЛОГІЯ»

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 «СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ»  
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

Курс	III	
Семестр	5-й	
Вид контролю	залік	
Кількість годин / кредитів	90 год. / 3 кредити	
з них:	<b>а. ф. н.</b>	<b>з. ф. н.</b>
<i>лекції</i>	30 год.	4 год.
<i>практичні</i>	–	–
<i>семінарські</i>	24 год.	4 год.
<i>індивідуальні завдання</i>	10 год.	10 год.
<i>самостійна робота</i>	26 год.	72 год.
Викладач	Ортікова Наталія Володимирівна, старший викладач	
Email:	natortik@gmail.com	
Консультації	ПН, СР – 12 <sup>00</sup> –16 <sup>00</sup>	

## 1. АНОТАЦІЯ КУРСУ

**Предметом вивчення** навчальної дисципліни є загальні закономірності, принципи і методи самоорганізації та самоуправління сучасного психолога.

Курс «Самоменеджмент психолога» орієнтований на підвищення професійної компетентності студентів як майбутніх фахівців у різних сферах практичної психології. Він надає можливість оволодіння студентами системою теоретичних знань та формування у них практичних умінь щодо самоорганізації, управління власним часом та власною поведінкою як найважливішими компонентами їх майбутньої професійної діяльності.

### **Міждисциплінарні зв'язки.**

Дисципліна «Самоменеджмент психолога» відповідно до структурно-логічної схеми дисциплін, передбачених навчальним планом підготовки бакалавра, викладається після вивчення дисциплін «Психологія особистості», «Загальна психологія», «Мотивація поведінки та діяльності людини» і виступає базою для вивчення таких дисциплін, як «Диференціальна психологія», «Вікова психологія», «Психологія праці», «Основи психологічної практики», «Психологічне консультування».

**Метою** викладання навчальної дисципліни є отримання здобувачами знань з організації самоменеджменту та набуття практичних навичок в управлінні власною поведінкою, ефективній організації власного часу для формування професійної майстерності та підвищення особистої конкурентоздатності.

**Основні завдання вивчення дисципліни** полягають в теоретичній та практичній підготовці студентів з питань:

- ознайомлення здобувачів із понятійно-категоріальним апаратом, методологічними принципами, методами та основними тенденціями розвитку самоменеджменту;
- формування навичок ефективного використання часу як ресурсу;
- вироблення навичок самоорганізації, мотивації, цілепокладання, розстановки пріоритетів, контролю і оцінки особистих показників діяльності;
- оволодіння методами організації життєвого та робочого часу, раціонального використання ресурсів;
- формування навичок самостійної, творчої роботи, вмінь організовувати свою працю.

## 2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення дисципліни студент повинен набути такі компетентності:

### Загальні компетентності

#### *Інструментальні компетентності:*

- здатність до аналізу концептуальних засад психології та визначення сутності законів і принципів психології;
- усне спілкування рідною мовою у процесі дискусії;
- знання другої мови при оволодінні іншомовними джерелами;
- вміння використовувати елементарні комп'ютерні навички (використання мережі Інтернет для опанування рекомендованих електронних джерел, робота у Microsoft Office PowerPoint при підготовці доповіді з презентацією, робота в програмі SPSS для обробки статистичних даних);
- вміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел;
- здатність знаходити своє місце в системі сучасних ринкових відносин, визначення такої сфери професійної діяльності, в якій найповніше можна використати професійний та творчий потенціал на користь як суспільним, так і власним інтересам;
- розширення свого кругозору, підвищення професійної майстерності на основі самоосвіти.

#### *Міжособистісні компетентності:*

- здатність здійснювати комунікаційну діяльність;
- розуміння етичних аспектів проведення наукового дослідження;
- уміння працювати у команді;
- уміння донести до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення та власний досвід в галузі професійної діяльності;
- навички та уміння формування міжособистісних стосунків у колективі;
- розуміння традицій і звичаїв інших культур, уміння проявляти толерантне ставлення;
- здатність до критики та самокритики;
- уміння критично оцінювати явища, ситуації, діяльність осіб, спираючись на отриманні знання;
- позитивне ставлення до несхожості та інших культур;
- розуміти і дотримуватися етичних цінностей, у т.ч. у професійній діяльності;
- уміння протистояти проявам расової, національної, вікової дискримінації, гендерної нерівності;
- здатність працювати у міжнародному середовищі;
- уміння використовувати іноземну мову для забезпечення результативної професійної діяльності;
- уміння спілкуватися з експертами з інших галузей.

### ***Системні компетентності:***

- здатність застосовувати знання методів психології на практиці;
- здатність до навчання;
- здатність формувати нові ідеї (креативність);
- здатність працювати самостійно при опрацюванні джерел, підготовці альтернативних підходів до висвітлення наукової проблеми;
- здатність адаптуватися до нових ситуацій у професійній діяльності;
- здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до стандартів якості;
- здатність до формування культури мислення, її сприйняття;
- здатність нести соціальну відповідальність за діяльність організації.

### ***Фахові компетентності***

#### ***Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні***

##### ***знати:***

- предмет і завдання навчальної дисципліни «Самоменеджмент психолога»;
- основні тенденції розвитку самоменеджменту на сучасному етапі;
- світові тенденції розвитку самоменеджменту особистості;
- принципи, методи, методики, підходи, теорії та концепції сучасного самоменеджменту;
- основні напрями самоменеджменту (time-, team-, impression-, stress-, human-, resources- менеджмент);
- складові самоменеджменту;
- фактори та критерії успішної самопрезентації;
- особливості прояву стресу, критерії оцінки стресових ситуацій;
- особливості цілепокладання та досягнення мети;
- основні види мотивації;
- методи самоорганізації та самоконтролю.

##### ***вміти:***

- здійснювати стратегічне і повсякденне планування життя;
- застосовувати засоби самоменеджменту (техніки, технології, методи, прийоми тощо) для розв'язання функціональних завдань;
- застосовувати на практиці знання і навички самоменеджменту для досягнення життєвих цілей;
- застосовувати методики діагностики рівня самоменеджменту особистості, адекватно інтерпретувати отриманні дані;
- складати індивідуальну програму для підвищення рівня самоорганізації та ефективності розподілу часу;
- застосовувати методи оптимізації підвищеного рівня стресу;
- використовувати SMART-технології постановки цілей.

### 3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

Підготовка студентів з курсу «Самоменеджмент психолога» потребує використання активних форм навчання, які наближують навчальний процес до реальних професійних ситуацій.

Для активізації процесу навчання студентів у ході вивчення дисципліни застосовуються такі навчальні технології та засоби:

✓ **на лекціях** чітко та зрозуміло структурується матеріал; зосереджується увага студентів на проблемних питаннях; наводяться конкретні приклади практичного застосування отриманих знань; звертаються до зарубіжного досвіду вирішення окремих проблем; заохочуються студенти до критичного сприймання нового матеріалу замість пасивного конспектування; використовуються наочні матеріали, схеми, таблиці, моделі, графіки; використовуються технічні засоби навчання: мультимедійний проектор, слайди тощо;

✓ **на семінарських заняттях** обговорюються основні проблеми теми; проводяться дискусії, спрямовані на поглиблення, розширення, деталізацію і закріплення теоретичного матеріалу, які сприяють активізації пізнавальної діяльності студентів, формуванню самостійності суджень, умінню відстоювати власні думки, аргументувати їх на основі наукових фактів та сприяють оволодінню фундаментальними знаннями, допомагають розвивати логічне мислення, формувати переконання, оволодівати культурою толерантності.

✓ **самостійну роботу студента** викладач планує разом зі студентом, але виконує її студент за завданнями та під методичним керівництвом і контролем викладача; зміст самостійної роботи за темами визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

Обов'язковими елементами активізації навчальної роботи студентів є чіткий контроль відвідування студентами занять, заохочення навчальної активності, справедлива диференціація оцінок.

**Структура навчальної дисципліни**  
**для студентів денної форми навчання**

Назва змістових модулів, тем	Кількість годин					
	денна форма навчання					
	Усього	в тому числі				
		Лекції	Семінарські	Практичні	СРС	Індивід. робота
90	30	24	–	26	10	
<b>Модуль I</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади самоменеджменту психолога</b>						
<i>Тема 1.</i> Самоменеджмент як сучасна освітня та управлінська технологія.	6	2	–	–	4	–
<i>Тема 2.</i> Закономірності, принципи і методи само менеджменту.	14	4	4	–	6	–
<i>Тема 3.</i> Напрями самоменеджменту: time-, team-, impression-, stress- human-, resources-менеджмент.	20	8	8	–	4	–
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>–</b>	<b>14</b>	<b>–</b>
<b>Змістовий модуль 2. Управління часом, цілепокладання та досягнення мети</b>						
<i>Тема 4.</i> Прийоми та техніки формування цілей. Етапи їх досягнення.	14	6	4	–	4	–
<i>Тема 5.</i> Методи управління своїм часом, аналіз щоденних перешкод у розподілі часу.	20	8	6	–	6	–
<i>Тема 6.</i> Самомотивування та самоконтроль психолога.	6	2	2	–	2	–
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>40</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>–</b>	<b>12</b>	<b>–</b>
<b>Усього годин за модулем I</b>	<b>80</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>–</b>	<b>26</b>	<b>–</b>
<b>Модуль II</b>						
<b>ІНДЗ</b>	<b>10</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>10</b>
<b>Усього годин:</b>	<b>90</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>–</b>	<b>26</b>	<b>10</b>
<b>Підсумковий контроль – залік</b>						

***Структура навчальної дисципліни  
для студентів заочної форми навчання***

Назва змістових модулів, тем	Кількість годин					
	заочна форма навчання					
	Усього	в тому числі				
		Лекції	Семі- нарські	Прак- тичні	СРС	Індивід. робота
	90	4	4	–	72	10
<b>Модуль I</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади самоменеджменту психолога</b>						
<i>Тема 1.</i> Самоменеджмент як сучасна освітня та управлінська технологія.	13	–	–	–	13	–
<i>Тема 2.</i> Закономірності, принципи і методи само менеджменту.	13	1	–	–	12	–
<i>Тема 3.</i> Напрями самоменеджменту: time-, team-, impression-, stress- human-, resources-менеджмент.	14	1	–	–	11	–
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>–</b>	<b>36</b>	<b>–</b>
<b>Змістовий модуль 2. Управління часом, цілепокладання та досягнення мети</b>						
<i>Тема 4.</i> Прийоми та техніки формування цілей. Етапи їх досягнення.	12	–	–	–	12	–
<i>Тема 5.</i> Методи управління своїм часом, аналіз щоденних перешкод у розподілі часу.	16	2	2	–	12	–
<i>Тема 6.</i> Самомотивування та самоконтроль психолога.	12	–	–	–	12	–
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>–</b>	<b>36</b>	<b>–</b>
<i>Усього годин за модулем I</i>	<i>80</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>–</i>	<i>72</i>	<i>–</i>
<b>Модуль II</b>						
<i>ІНДЗ</i>	<i>10</i>	–	–	–	–	<i>10</i>
<b>Усього годин:</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>–</b>	<b>72</b>	<b>10</b>
<b>Підсумковий контроль – залік</b>						

## **Методи навчання**

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

### ***Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:***

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, проблемна-лекція);
- наочні (презентація, демонстрування; опорних сигналів; опорних конспектів);
- практичні методи (вправи; практичні завдання; спостереження).

### ***Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:***

- метод проблемного викладу матеріалу;
- моделювання життєвих ситуацій;
- мозковий штурм;
- метод опори на життєвий досвід;
- навчальної дискусії.

### ***Методи контролю й самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності:***

- усного контролю;
- письмового контролю;
- самоконтролю та взаємоконтролю;
- рецензування відповідей.



## 4. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Контроль і оцінювання знань, вмінь та навичок студентів здійснюється згідно з кредитно-модульною системою організації навчального процесу і складається з двох етапів: поточного та підсумкового.

**Поточний контроль** здійснюється в процесі вивчення дисципліни на семінарських заняттях і проводиться у терміни, які визначаються календарним планом.

Завданням поточного контролю є перевірка розуміння та засвоєння теоретичного матеріалу, вироблення навичок проведення розрахункових робіт, умінь самостійно опрацьовувати тексти, здатності осмислити зміст теми, умінь публічно чи письмово представити певний матеріал (презентація).

**Об'єктами поточного контролю** знань студентів є:

- систематичність, активність, своєчасність та результативність роботи над вивченням програмного матеріалу дисципліни, у т.ч. виконання домашніх завдань та розв'язання задач;
- виконання завдань для самостійного опрацювання;
- виконання індивідуального завдання.

**Об'єктом підсумкового контролю знань** студентів у формі **заліку** є виконання усних та письмових завдань.

Рейтинг студента із засвоєння дисципліни визначається за 100 бальною шкалою. Підсумкова оцінка курсу навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове тестування рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять та самостійної роботи (модульний контроль); оцінка (бали) за виконання практичних індивідуальних завдань. Підсумкова оцінка виставляється після повного вивчення навчальної дисципліни, яка виводиться як сума проміжних оцінок за змістові модулі. Остаточна оцінка рівня знань студентів **денної** форми навчання складається з рейтингу навчальної роботи, для оцінювання якої призначається 75 балів, і рейтингу з атестації – 25 балів. Для студентів **заочної** форми навчання відповідно – з рейтингу навчальної роботи – 50 балів, і рейтингу з атестації – 50 балів.

**Розподіл балів, які отримують студенти**  
**денної форми навчання**

Поточне тестування та самостійна робота							Підсумковий тест	Сума	
Змістовий модуль 1			Модульна контрольна робота	Змістовий модуль 2					ІНДЗ
T 1	T 2	T 3		10	T 4	T 5	T 6	10	
5	6	6	6		6	6			
17			18						
75									

**Розподіл балів, які отримують студенти**  
**заочної форми навчання**

Поточне тестування, самостійна та контрольна робота						Підсумковий тест	Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2				
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	50	100
50							

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

- 90-100 балів – **відмінно** (A, відмінно);
- 82-89 балів – **добре** (B, дуже добре);
- 75-81 балів – **добре** (C, добре);
- 68-74 балів – **задовільно** (D, задовільно);
- 61-67 балів – **задовільно** (E, достатньо);
- 35-60 балів – **незадовільно** (FX, з можливістю повторного складання);
- 1-34 балів – **незадовільно** (F, з обов'язковим повторним курсом).

## **Критерії оцінювання**

Еквівалент оцінки в балах для кожної окремої теми може бути різний, загальну суму балів за тему визначено в робочій навчальній програмі дисципліни. Розподіл балів між видами занять (лекції, семінарські заняття, самостійна робота) можливий шляхом спільного прийняття рішення викладача і студентів на першому занятті.

### **Критерії оцінювання:**

**«ВІДМІННО»** (А, 90-100 балів) – студент дає вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді не менш ніж на 90% питань, рішення задач та виконання вправ є правильними, демонструє знання матеріалу підручників, посібників, інструкцій, проводить узагальнення і висновки, акуратно оформлює завдання, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу, проявляє активність і творчість у виконанні групових завдань;

**«ДОБРЕ»** (В, 82-89 балів, дуже добре; С, 75-81 балів, добре) – студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій і розрахунків, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді не менш ніж на 75% питань, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу, проявляє активність у виконанні групових завдань;

**«ЗАДОВІЛЬНО»** (D, 68-74 балів, задовільно; E, 61-67 балів, достатньо) – студент дає правильну відповідь не менше ніж на 61% питань, або на всі питання дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки, які виправляє за допомогою викладача; при цьому враховується наявність конспекту за темою завдань та самостійність, участь у виконанні групових завдань;

**«НЕЗАДОВІЛЬНО»** (FX, 35-60 балів, незадовільно з можливістю повторного складання; F, 1-34 бали з обов'язковим повторним курсом) – студент дає правильну відповідь не менше ніж на 35% питань, або на всі питання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки, має неповний конспект лекцій, індиферентно або негативно проявляє себе у виконанні групових завдань, загалом має поверхневе уявлення про основний навчальний матеріал, не може ним оперувати.

## 5. ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Політика курсу полягає в послідовному та цілеспрямованому здійсненні навчального процесу на засадах прозорості, доступності, наукової обґрунтованості, методичної доцільності та відповідальності учасників освітнього процесу.

### ***1. Науково-педагогічні, наукові та педагогічні працівники закладу вищої освіти зобов'язані:***

- 1) забезпечувати високий науково-теоретичний і методичний рівень викладання;
- 2) дотримуватись норм педагогічної етики, моралі, поважати людську гідність майбутніх спеціалістів;
- 3) залучати здобувачів освіти до наукової діяльності;
- 4) дотримуватися в освітньому процесі академічної доброчесності та забезпечувати її дотримання здобувачами вищої освіти;
- 5) розвивати в осіб, які навчаються в Інституті, самостійність, ініціативу, творчі здібності;
- 6) дотримуватися законів України, статуту та Етичного Кодексу ІПК ДСЗУ, інших нормативно-правових актів.

### ***2. Здобувачі вищої освіти, зобов'язані:***

- 1) дотримуватися вимог законодавства, Статуту та правил внутрішнього розпорядку Інституту;
- 2) виконувати вимоги з охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії, протипожежної безпеки, передбачені відповідними правилами та інструкціями;
- 3) виконувати вимоги освітньої програми та досягати визначених для відповідного рівня вищої освіти результатів навчання:
  - не пропускати заняття без поважної причини та не запізнюватися;
  - брати активну участь в освітньому процесі, вести конспекти лекцій, практичних занять, готувати теоретичний та практичний матеріал, виконувати передбачені курсом вправи, вирішувати задачі та тестові завдання;
  - здійснювати самостійну підготовку до занять згідно до затвердженого плану;
  - відпрацьовувати пропущені заняття (лекції, практичні, семінарські) у вигляді рефератів, презентацій, розрахунків згідно з темою заняття під час консультацій викладача за розкладом кафедри не пізніше завершення семестру;
  - складати згідно з графіком поточний модульний контроль (ІНДЗ, контрольна робота) з дисципліни;

4) дотримуватись академічної доброчесності:

- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилатись на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримуватись норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надавати достовірну інформацію про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності:

- повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо);
- повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми;
- відрахування із Інституту.

## 6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Занюк С.С. Психологія мотивації. Київ: Либідь, 2002. 304с.
2. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Санкт-Петербург: Питер, 2011. 224 с.
3. Колпаков В.М. Самоменеджмент: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. 528 с.
4. Крикун О.А. Самоменеджмент: учебное пособие. Харьков: ХНУ имени В.Н. Каразина, 2014. 344 с.
5. Лукашевич Н.П. Самоменеджмент: Учебник Ника-Центр, 2007. 344с.
6. Нетепчук В.В. Самоменеджмент: Навч. посібник. Рівне: НУВГП, 2013. 354 с.
7. Орликовський М.О. Самоменеджмент: практикум: навч. посіб. для студ. екон. вузів. / М.О. Орликовський, Г.В. Осовська, В.І. Ткачук. Київ: Кондор, 2012. 410 с.
8. Сладкевич В.П. Мотивационный менеджмент: курс лекцій. Киев: МАУП, 2001. 168 с.
9. Штепа О.С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості): навч. посіб. Львів: Вид-во Львівського університету ім. І. Франка, 2012. 361 с.
10. Юрик Н.Є. Самоменеджмент: Курс лекцій. Тернопіль: ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. 89 с.