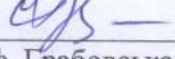


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Факультет філософський
Кафедра психології

Затверджено

На засіданні кафедри психології
філософського факультету
Львівського національного університету
імені Івана Франка
(протокол № 1 від 31 серпня 2021 р.)

Завідувач кафедри  _____
проф. Грабовська С.Л.

Силабус з навчальної дисципліни
«Самоменеджмент навчальної діяльності студентів»,
що викладається в межах ОПП «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для здобувачів зі
спеціальності 053 «Психологія»
2021 рік вступу

Львів 2021

Назва курсу	Самоменеджмент навчальної діяльності студентів
Адреса викладання курсу	вул. Університетська, 1, м. Львів
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Філософський факультет, кафедра психології
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	Галузь знань – 05 – соціальні та поведінкові науки Спеціальність – 053 – психологія
Викладачі курсу	Штепа Олена Станіславівна, доцент, доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук
Контактна інформація викладачів	Olena.Shtepa@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	Консультації щодо організаційних питань можливі через листування електронною поштою, консультації щодо змісту питань і проблем, що аналізуються у програмі курсу «Самоменеджмент навчальної діяльності студентів» проводимуться згідно з розкладом консультацій викладачів кафедри психології: четвер, 18.00 – 19.00
Сторінка курсу	https://filos.lnu.edu.ua/department/psycholohiji
Інформація про курс	Дисципліна «Самоменеджмент навчальної діяльності студентів» є вибірковою дисципліною з спеціальності «психологія» для освітньої програми Бакалавр , яка викладається в 6 семестрі в обсязі 6 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
Коротка анотація курсу	Об'єктом вивчення самоменеджмент навчальної діяльності студента є самоорганізування особистості. Предметом даної дисципліни є психологічні механізми самоорганізування особистості. Даний курс акцентує увагу на самопізнанні та самозмінах особистості у процесі і результаті отримання нової інформації. Отримані знання та практичні навички сприятимуть формуванню у студентів загальної компетентності з особистісного саморозвитку та практичних умінь щодо особистісного та професійного самоздійснення.
Мета та цілі курсу	Мета – даного курсу є формування у студентів умінь застосувати теоретичні знання з самоменеджменту та практичні уміння самоорганізування для оптимізування власної стратегії учіння. Завдання курсу – полягає у формуванні й актуалізації у студентів умінь самоорганізування та самопроектування у ситуаціях навчання, а також здатності екстраполювати ці уміння на життєві та професійні ситуації.
Література для вивчення дисципліни	Основна література: 1. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник] / О. Штепа. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – С. 294-329. 2. Bishof A., Bishof K. Selfmanagement. – Rudolf HaybeVerlag, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2003. 3. Kinan K. Selfmanagement (Management on the palm). – Oval Prodjekt, 1998. 4. Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New York-London-Toronto, 2004. Додаткова література:

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Газилишин В. Відчуття втрати часу у кризових ситуаціях / В. Газилишин // Практична психологія та соціальна робота. – №11. – 2006. – С.24-25. 2. Занюк С. С. Психологія мотивації [навч. посіб.]. – К.: Либідь, 2002. Копець Л. В. Психологія особистості. – К.: Вид. дім “Києво-Могилянська академія”, 2007. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. (2013). Кіровоград : Імекс-ЛТД. Самопроєктування особистості у дискурсивному просторі: монографія / Н.В.Чепелева, М.Л.Смульсон, О.В.Зазимко, С.Ю.Гуцол [та ін.]; за ред. Н.В. Чепелевої. – К.: Педагогічна думка, 2016. 3. Колпаков В. М. Самоменеджмент / В. Колпаков; [навч. посіб.]. – К. : ДП “Видавничий дім “Персонал”, 2008. 4. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / [ред. кол. Н. Софій]. – Київ : Контекст, 2000. 5. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Кн. 2. Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. У 2 кн. – К. : Либідь, 2006. 6. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 7. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л.З. Сердюк. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 8. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : наук. моногр. / за наук. ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 9. Avinash K. Dixit, Barry J. Naletuff. Thinking Strategically. The competitive adge in business, politics and everyday life. – WW. Norton&Company. – New York, 1991. 10. Halan Y. C. Managing TIME, New dawn press, Inc., UK-USA-India. – Sterling Publishers Pvl. Ltd., 2005. 11. Morgenstern J. Organizing From The Inside out. The foolorof system for organizing your home, your office, and your life, Henry Holt and company. – New York, 1998. 12. Effective self-management techniques. C. W. Von Bergen. http://homepages.se.edu/cvonbergen/files/2018/01/Effective-Self-management-Techniques.pdf 13. Self-management Skills. https://ncert.nic.in/vocational/pdf/kees102.pdf інтернет-джерела: www.periodicals.kazarin.ua; www.journals.pu.if.ua; www.psychpersonality.inf.ua; www.lib.iitta.gov.ua; www.pu.if.ua; www.ua.appsyjournal.com; www.scienceandeducayion.pdpu.edu; http://problemps.kpnu.edu.ua; www.nbuu.gov.ua.
Тривалість курсу	180 год.
Обсяг курсу	48 години аудиторних занять, з них 48годин семінарсько-практичних занять. 132 години самостійної роботи
Очікувані результати навчання	<p>Курс скерований на формування інтегральної компетентності:</p> <p>Здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.</p>

	1/	Аналіз проблем самоменеджменту у навчанні.	дискусія, робота у групі, практичне завдання	<p>Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012.</p> <p>Bishof A., Bishof K. Selfmanagement. – Rudolf HaybeVerlag, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2003.</p> <p>Kinan K. Selfmanagement (Management on the palm). – Oval Prodjekt, 1998.</p> <p>Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New York-London-Toronto, 2004.</p>	Конспектування наукової літератури 3 теми, виконання завдань. 11 год.	
	2/	<p>Уміння визначати цілі. Оцінка цілі за SMART-критеріями: конкретна, вимірювана, значуща, досяжна, визначена у часі.</p> <p><i>Практичне завдання: аналіз цілей учіння за SMART-критеріями</i></p>	дискусія, робота у групі, практичне завдання	<p>Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012.</p> <p>Bishof A., Bishof K. Selfmanagement. – Rudolf HaybeVerlag, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2003.</p> <p>Kinan K. Selfmanagement (Management on the palm). – Oval Prodjekt, 1998.</p> <p>Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New York-London-Toronto, 2004.</p>	Конспектування наукової літератури 3 теми, виконання завдань. 11 год.	
	3/	Самоорганізування у стресових ситуаціях. Характеристика невизначеності, транзитивності	дискусія, робота у групі, практичне завдання	Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012.	Конспектування наукової літератури 3 теми, виконання	

				<p>Bishof A., Bishof K. Selfmanagement. – Rudolf HaybeVerlag, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2003.</p> <p>Kinan K. Selfmanagement (Management on the palm). – Oval Prodjekt, 1998.</p> <p>Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New York-London-Toronto, 2004.</p>	<p>ня завдань. 11 год.</p>	
4/	<p>Характеристика стресостійкості. Ефективні стратегії успішного додання стресу. <i>Практичне завдання: визначення рівня психологічного стресу та стані працездатності</i></p>	<p>дискусія, робота у групі, практичне завдання</p>	<p>Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012.</p> <p>Bishof A., Bishof K. Selfmanagement. – Rudolf HaybeVerlag, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2003.</p> <p>Kinan K. Selfmanagement (Management on the palm). – Oval Prodjekt, 1998.</p> <p>Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New York-London-Toronto, 2004.</p>	<p>Конспектування наукової літератури з теми, виконання завдань. 11 год.</p>		
5/	<p>Ефективність прийомів тайм-менеджменту</p>	<p>дискусія, робота у групі, практичне завдання</p>	<p>Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012.</p> <p>Bishof A., Bishof K. Selfmanagement. – Rudolf HaybeVerlag, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2003.</p>	<p>Конспектування наукової літератури з теми, виконання завдань. 11 год.</p>		

				<p>Kinan K. Selfmanagement (Management on the palm). – Oval Prodjekt, 1998.</p> <p>Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New York-London-Toronto, 2004.</p>		
6/	Аналіз сприймання часу. «Режим часу».	дискусія, робота у групі, практичне завдання	<p>Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012.</p> <p>Bishof A., Bishof K. Selfmanagement. – Rudolf HaybeVerlag, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2003.</p> <p>Kinan K. Selfmanagement (Management on the palm). – Oval Prodjekt, 1998.</p> <p>Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New York-London-Toronto, 2004.</p>	Конспектування наукової літератури з теми, виконання завдань. 11 год.		
7/	Уміння публічного виступу. <i>Практичне завдання: аналіз ефективності й результативності публічного виступу.</i>	дискусія, робота у групі, практичне завдання	<p>Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012.</p> <p>Bishof A., Bishof K. Selfmanagement. – Rudolf HaybeVerlag, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2003.</p> <p>Kinan K. Selfmanagement (Management on the palm). – Oval Prodjekt, 1998.</p>	Конспектування наукової літератури з теми, виконання завдань. 11 год.		

				Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New York-London-Toronto, 2004.		
8/	Уміння публічного виступу. <i>Практичне завдання: аналіз ефективності й результативності публічного виступу.</i>	дискусія, робота у групі, практичне завдання	Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. Bishof A., Bishof K. Selfmanagement. – Rudolf HaybeVerlag, Federal Republic of Germany, Freibyrig, 2003. Kinan K. Selfmanagement (Management on the palm). – Oval Prodjekt, 1998. Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New York-London-Toronto, 2004.	Конспектування наукової літератури з теми, виконання завдань. 11 год.		
9/	Аналіз показників ефективної роботи особи у команді / групі. Індивідуалізм.	дискусія, робота у групі, практичне завдання	Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. Bishof A., Bishof K. Selfmanagement. – Rudolf HaybeVerlag, Federal Republic of Germany, Freibyrig, 2003. Kinan K. Selfmanagement (Management on the palm). – Oval Prodjekt, 1998. Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New	Конспектування наукової літератури з теми, виконання завдань. 11 год.		

				York-London-Toronto, 2004.		
10/	Особистісний брендинг за соціально-психологічними властивостями особистості	дискусія, робота у групі, практичне завдання		<p>Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012.</p> <p>Bishof A., Bishof K. Selfmanagement. – Rudolf HaybeVerlag, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2003.</p> <p>Kinan K. Selfmanagement (Management on the palm). – Oval Prodjekt, 1998.</p> <p>Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New York-London-Toronto, 2004.</p>	Конспектування наукової літератури 3 теми, виконання завдань. 11 год.	
11/	Інтелект-мапа психологічних ресурсів особи. Способи актуалізування психологічних ресурсів особистості.	дискусія, робота у групі, практичне завдання		<p>Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012.</p> <p>Bishof A., Bishof K. Selfmanagement. – Rudolf HaybeVerlag, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2003.</p> <p>Kinan K. Selfmanagement (Management on the palm). – Oval Prodjekt, 1998.</p> <p>Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New York-London-Toronto, 2004.</p>	Конспектування наукової літератури 3 теми, виконання завдань. 11 год.	
12/	Уміння поновлювати власний ресурсний стан.	дискусія, робота у групі, практичне завдання		<p>Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів:</p>	Конспектування наукової літератури 3	

	Концепція PsyCap.		ЛНУ імені Івана Франка, 2012. Bishof A., Bishof K. Selfmanagement. – Rudolf HaybeVerlag, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2003. Kinan K. Selfmanagement (Management on the palm). – Oval Prodjekt, 1998. Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New York-London-Toronto, 2004.	теми, виконання завдань. 11 год.	
Підсумковий контроль, форма	Поточний: поточне опитування, перевірка практичних завдань, оцінка самостійної роботи. Підсумковий: залік в кінці 6 семестру поточного навчального року				
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з соціогуманітарних дисциплін.				
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	Лекції, дискусії, рефлексивні завдання.				
Необхідне обладнання	Ноутбук, проектор				
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою: 9 семінарсько-практичних занять (0-4) 36 балів і 0-14 балів – самостійна робота; 0-50 балів – теоретичне і практичне завдання екзамену. Підсумкова оцінка складається з суми балів, отриманих студентом протягом семестру і на екзамені. Робота кожного студента на семінарсько-практичному занятті – самостійні усні відповіді, виконання домашніх завдань до заняття, виконання практичних завдань на занятті. Письмові роботи студентів мають бути виконані ними самостійно та містити обґрунтування власної відповіді і аналіз проблеми. Жодні форми академічної недоброчесності не толеруються. Відпрацювання за пропущені заняття приймаються відповідно до рішень Ректорату Університету.				
Питання до заліку	Характеристика головних напрямів самоменеджменту Аналіз головний концепцій самоменеджменту Характеристика психологічних особливостей, що зумовлюють рівень умінь самоменеджменту особи Характеристика самоменеджменту як конкурентної та унікальної переваги особи Аналіз результатів емпіричних досліджень умінь самоменеджменту Характеристика напрямів та складових саморозвитку особистості Психологічна характеристика прагнення успіху				

	<p>Характеристика складових студентської компетентності</p> <p>Характеристика складових загальної компетентності</p> <p>Характеристика навчальних компетенцій</p> <p>Головні завдання цілепокладання</p> <p>Головні завдання тайм-менеджменту</p> <p>Головні завдання стрес-менеджменту</p> <p>Головні завдання тім-менеджменту</p> <p>Головні завдання імпрешн-менеджменту</p> <p>Головні завдання ресурс-менеджменту</p> <p>Характеристика основних режимів часу за А. Болотовою</p> <p>Аналіз головних стратегій резервування часу</p> <p>Аналіз основних підходів до оптимальності розподілу часу</p> <p>Характеристика суб'єктивних показників стресогенної ситуації</p> <p>Характеристика видів стресорів</p> <p>Аналіз успішних стратегій додання стресу</p> <p>Характеристики конструктивного розвитку групи</p> <p>Характеристика групових процесів</p> <p>Аналіз відмінностей групи і команди</p> <p>Характеристика умінь, значущих для ефективної роботи особи у команді</p> <p>Характеристика стратегій інграціяції за Е. Джоунсом та Р. Пітменом</p> <p>Характеристика концепції «консервування» ресурсів С. Хобфолла</p> <p>Характеристика асертивної поведінки</p> <p>Характеристика людини-бренду</p> <p>Характеристика особливостей інформувального та переконувального виступу</p>
Опитування	<p>Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано навчальною частиною по завершенню курсу. https://forms.gle/G1LAiJHpuadLaVEJ9</p>