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 № 1від 31 серпня 2021 р.)

Завідувач кафедри _____ проф. С.Л. Грабовська

Силабус з навчальної дисципліни

ПП1.3.06 «САМОМЕНЕДЖМЕНТ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ»,

що викладається в межах ОПП 05 – соціальні та поведінкові науки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для здобувачів з спеціальності _____ 053 – психологія _____

2018 рік вступу

Львів 2021 р.

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
Сторінка курсу	https://filos.lnu.edu.ua/department/psyholohiji
Інформація про курс	Дисципліна «Самоменеджмент навчальної діяльності студентів» є вибірковою дисципліною з спеціальності «психологія» для освітньої програми Бакалавр , яка викладається в 7 і 8 семестрі в обсязі 5 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, Freibyrg, 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: 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. Чепелєвої. (2013). Кіровоград : Імекс-ЛТД. Самопроектування особистості у дискурсивному просторі: монографія / Н.В.Чепелєва, М.Л.Смульсон, О.В.Зазимко, С.Ю.Гуцол [та ін.] ; за ред. Н.В. Чепелєвої. – К.: Педагогічна думка, 2016. 3. Колпаков В. М. Самоменеджмент / В. Колпако;в [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.nbuv.gov.ua.
Тривалість курсу	150 год.
Обсяг курсу	57 години аудиторних занять, з них 30 годин лекцій, 27 годин семінарсько-практичних занять та 93 годин самостійної роботи
Очікувані результати навчання	Загальні компетентності: ЗК 3. Здатність до застосування знань для розроблення проектів, які дають можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та/або професійну практику. результати. ЗК 7. Здатність саморозвиватися і самовдосконалюватися впродовж життя. Фахові компетентності спеціальності: ФК 4. Прогнозування результатів та планування своєї професійної діяльності із застосуванням існуючих та створенням нових процедур психодіагностики, психологічного консультування, психокорекції.

<table>
<tr><td></td><td>ФК 10. Здатність формувати цілі професійного самовдосконалення та обирати оптимальні шляхи їх досягнення.
Програмні результати навчання:
ПРН 7. Знання про фізичний потенціал організму, здоровий спосіб життя та його роль у формуванні особистості; формування установки на здоровий спосіб життя, здатність до творчого і просоціального використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності у процесі міжособової комунікації.
ПРН 10. Знання та розуміння провідних психологічних концепцій та новітніх теорій особистості; здатність критично аналізувати психологічні концепції, оцінювати і синтезувати нові ідеї у процесі дискусій.
Передбачається, що після завершення цього курсу студент буде :
- Знати: головні напрями самоменеджменту та їх завдання, суть головних концепцій самоменеджменту, головні завдання саморозвитку, види компетентності, кроки цілепокладання, концепції часу, види стресу та параметри стресогенності ситуації, головні характеристики команди та компоненти уміння особи працювати у команді, стратегії інграціації та способи організування виступу перед аудиторією, психологічні ресурси особистості;
- Вміти: уміння застосовувати методики головних напрямів самоменеджменту під час самопідготовки до навчальних занять, здатність розробити та застосувати план стратегії самостійного учіння.</td></tr>
<tr><td>Ключові слова</td><td>Цілепокладання, розуміння, рефлексія, досвід, компетенції, стрес, час, справляння враження, робота у команді, психологічні ресурси, життєві завдання, самозміни.</td></tr>
<tr><td>Формат курсу</td><td>Очний</td></tr>
<tr><td>Теми</td><td>7 семестр
<table>
<tr><th>Тиж. / дата / год.-</th><th>Тема, план, короткі тези</th><th>Форма діяльності (заняття)** *лекція, самостійна, дискусія, групова робота)</th><th>Література.*** Ресурси в інтернеті</th><th>Завдання, год</th><th>Термін виконання</th></tr>
<tr><td>2/ 07.09</td><td>Завдання самоменеджменту та самоорганізування у навчанні.
Головні напрями самоменеджменту</td><td>лекція</td><td>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, Freibyrg, 2003.

Kinan K. Selfmanagement (Management on the palm). – Oval Prodjekt, 1998.</td><td>Конспектування наукової літератури з теми, виконання завдань.
3 год.</td><td></td></tr>
</table></td></tr>
</table>

				Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New York-London-Toronto, 2004.		
	4/ 24.09 11.50- 13.10	Головні проблеми самоменеджмент у навчання: формування компетентності. Life-long-learning: доцільність, завдання, компетенції; проблема співвідношення характеру і мотивації.	лекція	Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізуванн я особистості) : [навч. посібник]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. Bishof A., Bishof K. Selfmanagement. – Rudolf HaybeVerlag, Federal Republic of Germany, Freibyrg, 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.	Конспектуван ня наукової літератури з теми, виконання завдань. 3 год.	
	6/ 05.10 11.50- 13.10	Психологічна характеристика прагнення успіху у контексті самоздійснення. Професійне, особистісне, екзистенційне самоздійснення людини.	лекція	Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізуванн я особистості) : [навч. посібник]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. Bishof A., Bishof K. Selfmanagement. – Rudolf HaybeVerlag, Federal Republic of Germany, Freibyrg, 2003. Kinan K. Selfmanagement (Management on the palm). – Oval Prodjekt, 1998.	Конспектуван ня наукової літератури з теми, виконання завдань. 3 год.	

				Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New York-London-Toronto, 2004.		
	8/ 19.10 11.50- 13.10	Уміння самопроектування (ресурс-менеджмент): проблеми і завдання. Ресурсний стан.	лекція	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, Freibyrg, 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. 3 год.	
	10/ 02.11 11.50- 13.10	Ресурс-менеджмент. Види ресурсів особистості: внутрішні, особистісні, стресостійкості, психологічні, інформаційні.	лекція	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, Freibyrg, 2003. Kinan K. Selfmanagement	Конспектування наукової літератури з теми, виконання завдань. 3 год.	

				(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.		
	12/ 16.11 11.50-13.10	Ресурс-менеджмент. Психологічні концепції ресурсів.	лекція	Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 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. 3 год.	

8 семестр

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності (заняття)** *лекція, самостійна, дискусія, групова робота)	Література.*** Ресурси в інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
1/	**Цілепокладання** Особливості цілі і мети. Кроки цілепокладання.	лекція			
1/	Уміння визначати цілі. Оцінка цілі за SMART-критеріями: конкретна, вимірювана, значуща, досяжна, визначена у часі. *Практичне завдання: аналіз цілей учіння за* SMART-критеріями	дискусія, робота у групі, практичне завдання	Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. Kinan K. Selfmanagement (Management on the palm). – Oval Prodjekt, 1998	Конспектування наукової літератури з теми, виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 3,7 год.	

				Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New York-London-Toronto, 2004.			
	2/	**Стрес-менеджмент.** Типи стресорів. Види стресу.	лекція				
	2/	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 з теми, виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 3,7 год.		
	2/	Психологія сприймання людиною невизначеності (особливості рефлексії, внутрішньої діалогічності, серендипності, grit)	дискусія, робота у групі, практичне завдання	Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.	Конспектування наукової літератури з теми, виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 3,7 год.		
	3/	Стресостійкість, резильєнтність, життєстійкість	лекція				
	3/	Характеристика стресостійкості. Ефективні стратегії успішного долання стресу. *Практичне завдання:визначення рівня психологічного стресу та стані зниженої працездатності*	дискусія, робота у групі, практичне завдання	Ohid Yaqub. Serendipity: Towards a taxonomy and a theory. http://dx.doi.org/10.1016/j.respol.2017.10.007 How true is grit? Assessing its relations to high school and college students' personality characteristics, self-regulation, engagement, and achievement / K. Muenks [et al.] // Journal of Educational Psychology. 2017. Vol. 109. № 5. P. 599—620. DOI:10.1037/edu000	Конспектування наукової літератури з теми, виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 3,7 год.		

			0153			
3/	Самоорганізування часу (**тайм-менеджмент**). поводження з часом: використання і резервування	лекція	Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. – New York-London-Toronto, 2004.			
4/	Ефективність прийомів тайм-менеджменту	дискусія, робота у групі, практичне завдання		Конспектування наукової літератури з теми, виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 3,7 год.		
4/	Ситуативне завдання: аналіз ефективності методик тайм-менеджменту. Практичне завдання:аналіз уміння організовувати власний час	дискусія, робота у групі, практичне завдання	Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. Проблеми сучасної психології Вип. 47. 2020. 231–252. https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/197760/197929	Конспектування наукової літератури з теми, виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 3,7 год.		
5/	Головні аспекти часу (психофізичний, психофізіологічний, особистісно-психологічний, соціально-психологічний). Концепції часу	лекція				
5/	Аналіз сприймання часу. «Режим часу».	дискусія, робота у групі, практичне завдання	Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.	Конспектування наукової літератури з теми, виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ.		

				занять. 3,7 год.		
5/	Уміння справляти враження (**імпрешн-менеджмент**) Завдання імпрешн-менеджменту. Стратегії інграціації	лекція				
6/	Уміння публічного виступу. *Практичне завдання: аналіз ефективності й результативності публічного виступу.*	дискусія, робота у групі, практичне завдання	Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.	Конспектування наукової літератури з теми, виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 3,7 год.		
6/	Уміння публічного виступу. *Практичне завдання: аналіз ефективності й результативності публічного виступу*	дискусія, робота у групі, практичне завдання	Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.	Конспектування наукової літератури з теми, виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 3,7 год.		
7/	Уміння працювати у команді (**тіім-менеджмент**) Характеристика групових процесів та станів. особливості групи і команди.	лекція				
7/	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.	Конспектування наукової літератури з теми, виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 3,7 год.		
7/	Соціально-психологічні властивості особистості	лекція	Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Підручник: У 2 кн. Кн. 2. Соціальна	Конспектування наукової літератури з теми,		

				психологія груп. Прикладна соціальна психологія. К., 2006.	виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 3,7 год.		
	8/	Особистісний брендинг за соціально-психологічними властивостями особистості	дискусія, робота у групі, практичне завдання				
	8/	Психологічний вплив: практична апробація та аналіз ефекту застосування прийомів.	дискусія, робота у групі, практичне завдання	Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.	Конспектування наукової літератури з теми, виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 3,7 год.		
	9/	Континуум самоорганізування: планування – «чуття потоку»	лекція				
	9/	GROW-аналіз умінь самоменеджменту у навчанні	дискусія, робота у групі, практичне завдання	Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.	Підгот. до сем.-практ. занять. 3,7 год.		

Підсумковий контроль, форма	**екзамен** в кінці 8 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 за виконання практичних завдань з курсу, які відбуватимуться у 8 семестрі. Поточні: оцінка самостійної роботи, оцінка індивідуальних завдань, поточне опитування (усне та письмове) Бали начисляються за таким співвідношенням: виконання студентом завдань семінарських і практичних занять (0-80 балів) та письмове виконання індивідуального завдання (0-20 балів); Підсумкова оцінка складається з суми балів, отриманих студентом протягом семестру.

	Робота кожного студента на семінарсько-практичному занятті – самостійні усні відповіді, виконання домашніх завдань до заняття, виконання практичних завдань на занятті – оцінюється щозаняття від 0 до10 балів. Змістом індивідуального завдання з курсу є письмове виконання аналітичної роботи «Аналіз ефективності самоменеджменту у навчанні» 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 екзамену	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 Характеристика складових студентської компетентності Характеристика складових загальної компетентності Характеристика навчальних компетенцій Головні завдання цілепокладання Головні завдання тайм-менеджменту Головні завдання стрес-менеджменту Головні завдання тіім-менеджменту Головні завдання імпрешн-менеджменту Головні завдання ресурс-менеджменту Характеристика основних режимів часу за А. Болотовою Аналіз головних стратегій резервування часу Аналіз основних підходів до оптимальності розподілу часу Характеристика суб'єктивних показників стресогенної ситуації Характеристика видів стресорів Аналіз успішних стратегій долання стресу Характеристики конструктивного розвитку групи Характеристика групових процесів Аналіз відмінностей групи і команди Характеристика умінь, значущих для ефективної роботи особи у команді Характеристика стратегій інграціації за Е. Джоунсом та Р. Піттменом Характеристика концепції «консервування» ресурсів С. Хобфолла Характеристика асертивної поведінки Характеристика людини-бренду Характеристика особливостей інформувального та переконувального виступу
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано навчальною частиною по завершенню курсу. https://forms.gle/G1LAiJHpuadLaVEJ9