

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти

УЗГОДЖЕНО

Декан ФЛСК

_____ Наталія ЛАДОГУБЕЦЬ

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи

_____ Анатолій ПОЛУХІН

« ____ » _____ 2023 р.



Система менеджменту якості

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«Психологія самоменеджменту»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»


Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма: «Психологія»

Форма навчання	Семестр	Усього (годин/кредитів ЕCTS)	Лекції	Практ. заняття	Лабораторні	Самостійна робота	ДЗ / РГР /К	КР / КПр	Форма сем. контролю
Денна	1	105/3,5	17	17	-	71	-	-	диф.залик 1 с
Заочна									

Індекс РМ-8-053-1/23-2.1.3

СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2023

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія самоменеджменту»	Шифр документа	СМЯНАУ РП 12.01.07-01-2023
		стор. 2 з 12	

Робочу програму навчальної дисципліни «Психологія самоменеджменту» розроблено на основі освітньо-професійних програм «Психологія», навчальних та робочих навчальних планів №НМ-8-053-1/23, №РМ-8-053-1/23; підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробила:

доцент _____ Наталія ГОРДІЄНКО

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Психологія» – кафедри авіаційної психології, протокол № ___ від «___» _____ 2023 р.

Гарант освітньо-професійної програми «Психологія»

_____ Оксана ЛИЧ

Завідувач кафедри

_____ Лада ЯКОВИЦЬКА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методично-редакційної ради Факультету лінгвістики та соціальних комунікацій, протокол № ___ від «___» _____ 2023 р.

Голова НМРР _____ Анжеліка КОКАРСВА

Рівень документа – 3б


Плановий термін між ревізіями – 1 рік

Контрольний примірник



ЗМІСТ

Вступ	4
1. Пояснювальна записка	4
1.1. Місце, мета, завдання навчальної дисципліни	4
1.2. Результати навчання, які дає можливість досягти навчальна дисципліна	4
1.3. Компетентності, які дає можливість здобути навчальна дисципліна	5
1.4. Міждисциплінарні зв'язки	6
2. Програма навчальної дисципліни	6
2.1. Зміст навчальної дисципліни	6
2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до кожного модуля	6
2.3. Тематичний план	8
3. Навчально-методичні матеріали з дисципліни	8
3.1. Методи навчання	8
3.2. Рекомендована література (базова і допоміжна)	8
3.3. Інформаційні ресурси в Інтернет	9
4. Рейтингова система оцінювання набутих студентом знань та вмінь	10

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія самоменеджменту»	Шифр документа	СМЯНАУ РП 12.01.07-01-2023
		стор. 4 з 12	

ВСТУП

Робоча програма (РП) навчальної дисципліни «Психологія самоменеджменту» розроблена на основі «Методичних рекомендацій до розроблення і оформлення робочої програми навчальної дисципліни денної та заочної форм навчання», затверджених наказом ректора від 29.04.2021 № 249/од, та відповідних нормативних документів.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Місце, мета, завдання навчальної дисципліни.

Дана навчальна дисципліна є теоретичною та практичною основою сукупності знань та вмінь, що формують профіль фахівця в галузі психології.


Метою навчальної дисципліни «Психологія самоменеджменту» є надання теоретико-практичних знань з актуальних проблем психології самоменеджменту, оволодіння якими забезпечить формування у студентів компетентностей щодо здійснення самоуправління, саморозвитку, розвитку лідерських якостей, що дасть змогу більш ефективно організувати свою діяльність, брати на себе відповідальність за своє життя, професійне становлення та розвиток.

Завдання вивчення навчальної дисципліни:

- ознайомити студентів з психологією самоменеджменту, як наукою, її сучасними галузями та методами дослідження і практичного використання;
- розкрити зміст теоретичних, науково-методичних засад психології самоменеджменту;
- обґрунтувати актуальності самоменеджменту як складників професійної компетентності та побудови на цій основі нової моделі поведінки;
- засвоїти основні методики самоменеджменту для вибору індивідуальних ефективних способів здійснення професійної діяльності;
- оволодіти навичками управління особистісними ресурсами (власним часом, активністю і працездатністю, управлінням конфліктами, профілактикою стресу, психологічною компетентністю, психологічною культурою);
- засвоїти технології саморозвитку та розвитку лідерських якостей, що надає змогу більш ефективно організувати свою діяльність, брати на себе відповідальність за своє життя, професійне становлення та розвиток.

1.2. Результати навчання, які дає можливість досягти навчальна дисципліна.

ПРН1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія самоменеджменту»	Шифр документа	СМЯНАУ РП 12.01.07-01-2023
		стор. 5 з 12	

ПРН5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

ПРН8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПРН9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПРН11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

1.3. Компетентності, які дає можливість здобути навчальна дисципліна.

В процесі вивчення дисципліни «Психологія самоменеджменту» у студентів мають бути сформовані наступні **компетентності**:

Інтегральна компетентність (ІК):

Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов та вимог.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Цінування та повага до різноманітності та мультикультурності.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні (фахові) компетентності (СК):


СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, консультаційну, психодіагностичну та інші) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія самоменеджменту»	Шифр документа	СМЯНАУ РП 12.01.07-01-2023
		стор. 6 з 12	

1.4. Міждисциплінарні зв'язки.

Навчальна дисципліна «Психологія самоменеджменту» має міждисциплінарні зв'язки з вивченням таких дисциплін, як: «Психологічна служба», «Організаційна психологія», «Управлінський консалтинг» та інших.

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Зміст навчальної дисципліни

Навчальний матеріал дисципліни структурований за модульним принципом і складається з навчального модуля а саме:

– навчального модуля № 1 «Психологія самоменеджменту», який є логічно завершеною, відносно самостійною, цілісною частиною навчальної дисципліни, засвоєння якої передбачає проведення модульної контрольної роботи та аналіз результатів її виконання.

2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до модуля

Модуль №1 «Психологія самоменеджменту»

Інтегровані вимоги модуля №1: в процесі засвоєння матеріалу модуля «Психологія самоменеджменту» студент має вміти:

- застосовувати концептуальні підходи самоменеджменту для пояснення процесів самомотивації, планування, ухвалення рішень, організації власної діяльності та самоконтролю;
- здійснювати обґрунтований вибір методів аналізу витрачання часу й управління часом і застосовувати їх;
- здійснювати обґрунтований вибір методів управління ресурсом активності й працездатності та застосовувати їх;
- здійснювати обґрунтований вибір методів управління стресом та застосовувати їх;
- здійснювати обґрунтований вибір методів управління конфліктом та застосовувати їх;
- визначати напрями саморозвитку особистості менеджера;
- здійснювати діагностику та розвиток лідерських компетентностей.
- здійснювати діагностику та розвиток психологічної компетентності та психологічної культури.

Тема 1.1. Теоретичні основи психології самоменеджменту. Сутність і призначення самоменеджменту. Передумови виникнення самоменеджменту. Переваги застосування психології самоменеджменту. Сутність поняття "психологія самоменеджменту". Основні напрями психології самоменеджменту. Основні концепції самоменеджменту. Функції самоменеджменту. "Коло правил" Л. Зайверта. Цикл самоменеджменту.



Тема 1.2. Психологія управління ресурсом часу. Сутність ресурсу часу. Характеристики об'єктивного та суб'єктивного часу. Методи аналізу витрачання часу. Напрями витрат часу людиною часу протягом доби. Методи управління часом. Сутність методик управління часом. Режим роботи з використанням методу "помідора". Правила та критерії тайм-менеджменту. Саморозвантаження: методи і прийоми.

Тема 1.3. Поняття про стрес. Причини виникнення стресу. Структура стресу. Стадії стресу. Класифікація стресорів. Еустрес і дистрес. Ступені стресу. Особливості розвитку стресових станів у студентської молоді. Передумови виникнення стресових станів у студентської молоді. Психогігієна та збереження психічного здоров'я особистості.

Тема 1.4. Формування психологічної готовності персоналу організації до роботи в команді. Поняття команди в організації. Види команд. Критерії відмінності команди від звичайної групи. Феномен команди організації: умови ефективної командної роботи, якості членів команди, психографічний профіль командного гравця. Рольова структура команди та основні особливості команд, порівняно зі "звичайними" робочими групами. Основні принципи організації командної форми робіт. Умови успішної діяльності працівників команди.


Тема 1.5 Психологічні умови попередження конфліктів в організаціях. Поняття «конфлікт». Причини виникнення конфліктів (загальні та часткові). Типи конфліктів. Функції конфліктів в організаціях. Конфліктогени та ескалація конфлікту. Основні стилі поведінки в конфлікті.

Тема 1.6 Мотивація персоналу організацій та самомотивація. Загальна характеристика мотивації діяльності персоналу організацій. Особливості мотивації і самомотивації в діяльності особистості. Турбота про індивідуальну мотивацію з точки зору особистості. 5 способів самомотивації.

Тема 1.7. Лідерство як елемент процесу самоменеджменту. Поняття та сутність лідерства. Сутнісні характеристики лідерства. Структура лідерства. Відмінності між лідером та керівником (менеджером). Складники "емоційного інтелекту" за Д. Гоулманом.

Тема 1.8. Розвиток психологічної компетентності особистості. Загальна характеристика психологічної компетентності особистості. Структура психологічної компетентності особистості.

Тема 1.9. Розвиток психологічної культури особистості. Загальна характеристика психологічної культури особистості. Чинники формування психологічної культури особистості.

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія самоменеджменту»	Шифр документа	СМЯНАУ РП 12.01.07-01-2023
		стор. 8 з 12	

2.3. Тематичний план

№ п/п	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год.)			
		Усього	Лекції	Практ. заняття	СРС
1	2	3	4	5	6
Модуль №1 «Психологія самоменеджменту»					
1.1	Теоретичні основи психології самоменеджменту	1 семестр			
		12	2	2	8
1.2	Психологія управління ресурсом часу	12	2	2	8
1.3	Поняття про стрес	12	2	2	8
1.4	Формування психологічної готовності персоналу організації до роботи в команді	12	2	2	8
1.5	Психологічні умови попередження конфліктів в організаціях	12	2	2	8
1.6	Мотивація персоналу організацій та самомотивація	12	2	2	8
1.7	Лідерство як елемент процесу самоменеджменту	12	2	2	8
1.8	Розвиток психологічної компетентності особистості	12	2	2	8
1.9	Розвиток психологічної культури особистості	9	1	-	8
1.10	Модульна контрольна робота	8	-	1	7
Усього за модулем		105	17	17	71
Усього за навчальною дисципліною		105	17	17	71

3. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ З ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Методи навчання


При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання: лекції з використання мультимедійних презентацій, робота в малих групах, семінар-дискусія, розв'язування ситуаційних завдань, рольова гра, тощо.

3.2. Рекомендована література

Базова література

3.2.1 Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе. Базові навички медіації однолітків: навчально-методичний посібник / Андрєєнкова В.Л., Левченко К.Б., Матвійчук М.М., Дацко О.В. Київ: ФОП Нічога С.О. 2020. 200 с.

3.2.2 Лугова В. М. Основи самоменеджменту та лідерства [Електронний ресурс]: навчальний посібник / В. М Лугова, С. М. Голубев. – Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. – 212 с.

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія самоменеджменту»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2023
		стор. 9 з 12	

3.2.3 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 внутрішніх справ, 2021. 280 с.

3.2.4 Тайм-менеджмент: 20 корисних програм та мобільних додатків: вебсайт. URL:<http://melni.me/tajm-menedzhment-20-korysnyhsajtiv-ta-mobilnyhdodatktiv>. (дата звернення: 10.08.2022).

Допоміжна література

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

3.2.6 Гордієнко Н. В. Розвиток психологічної компетентності працівників районних методичних кабінетів у післядипломній освіті: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 педагогічна та вікова психологія / Н. В. Гордієнко. – Київ, 2021. – 290 с. (українською мовою).

3.2.7 Самоменеджмент [Електронний ресурс] : навчальний посібник / С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало та ін. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. – 150 с.

3.2.8 Методологічні підходи до самоменеджменту [Електронний ресурс] <http://dspace.wunu.edu.ua/retrieve/18615/>

3.3. Інформаційні ресурси в інтернеті

3.3.1 Дозволь собі бути щасливим» (<https://youtu.be/F0vuS2vnf28>).

3.3.2. Законодавство України. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws>

3.3.3. Українські підручники он-лайн. URL: <http://pidruchniki.ws>

3.3.4. Профілактика синдрому емоційного вигорання
http://gati.snau.edu.ua/web/files/psiholog/emoc_vigoran.pdf

3.3.5. Експрес-техніки зняття психоемоційного напруження»
https://youtu.be/Gx_J86bTajo

3.3.6. Відновлення психолога після роботи з клієнтами, які проживають кризи, втрату та горе» https://youtu.be/8f_gSC6qqk

3.3.7. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час
https://www.youtube.com/watch?v=wu_3WBBpfy0


3.3.8. Дитяча травма війни: індикатори та умови подолання. Хібукі-терапія як засіб підтримки та відновлення психологічного здоров'я

Ч.1.:<https://www.youtube.com/watch?v=oFOkBXDyInI>

Ч.2.:<https://www.youtube.com/watch?v=HxWB1h8k3n4>

3.3.9. Піраміда Ділтса: використання коучингу у забезпеченні психологічного здоров'я особистості в умовах війни та повоєнний час

<https://www.youtube.com/watch?v=cksqx7bDtcg>

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія самоменеджменту»	Шифр документа	СМЯНАУ РП 12.01.07-01-2023
		стор. 10 з 12	

4. РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАБУТИХ СТУДЕНТОМ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ

4.1. Оцінювання окремих видів виконаної студентом навчальної роботи здійснюється в балах відповідно до табл. 4.1.

Таблиця 4.1

Вид навчальної роботи	Максимальна кількість балів
	Денна форма навчання
Відповіді на теоретичні питання, тощо під час аудиторної роботи на практичних заняттях	10б×6=60
Виконання експрес-контрольної роботи	20 балів
<i>Для допуску до виконання модульної контрольної роботи студент має набрати не менше</i>	<i>48 балів</i>
Виконання модульної контрольної роботи	20
Усього за модулем	100
Усього за дисципліною	100

Залікова рейтингова оцінка визначається (в балах та за національною шкалою) за результатами виконання всіх видів навчальної роботи протягом семестру.

4.2. Виконані види навчальної роботи зараховуються студенту, якщо він отримав за них позитивну рейтингову оцінку.


4.3. Сума рейтингових оцінок, отриманих студентом за окремі види виконаної навчальної роботи, становить поточну модульну рейтингову оцінку, яка заноситься до відомості модульного контролю.

4.4. Сума підсумкової семестрової модульної та залікової рейтингових оцінок, у балах становить підсумкову семестрову рейтингову оцінку, яка перераховується в оцінки за національною шкалою та шкалою ECTS (табл. 4.2, 4.3).

Таблиця 4.2

Відповідність підсумкової модульної рейтингової оцінки в балах оцінкам за національною шкалою

Модуль №1	Оцінка за національною шкалою
Денна форма навчання Заочна форма навчання	
90-100	Відмінно
75-89	Добре
60-74	Задовільно
менше 60	Незадовільно

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія самоменеджменту»	Шифр документа	СМЯНАУ РП 12.01.07-01-2023
		стор. 11 з 12	

Таблиця 4.3

Відповідність підсумкової семестрової рейтингової оцінки в балах оцінці за національною шкалою та шкалою ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	Відмінно	A	Відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
82-89	Добре	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
75-81		C	Добре (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
67-74	Задовільно	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
60-66		E	Достатньо (виконання задовольняє мінімальним критеріям)
35-59	Незадовільно	FX	Незадовільно (з можливістю повторного складання)
1-34		F	Незадовільно (з обов'язковим повторним курсом)

4.5. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка в балах, за національною шкалою та шкалою ECTS заноситься до заліково-екзаменаційної відомості, навчальної картки та залікової книжки студента, наприклад, так: **92/Відм./A**, **87/Добре/B**, **79/Добре/C**, **68/Задов./D**, **65/Задов./E** тощо.

4.6. Підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни дорівнює підсумковій семестровій рейтинговій оцінці. Зазначена підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни заноситься до Додатку до диплома.



(Ф 03.02 – 01)

АРКУШ ПОШИРЕННЯ ДОКУМЕНТА

№ прим.	Куди передано (підрозділ)	Дата видачі	П.І.Б. отримувача	Підпис отримувача	Примітки

(Ф 03.02 – 02)

АРКУШ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ДОКУМЕНТОМ

№ пор.	Прізвище ім'я по-батькові	Підпис ознайомленої особи	Дата ознайомлення	Примітки

(Ф 03.02 – 04)

АРКУШ РЕЄСТРАЦІЇ РЕВІЗІЇ

№ пор.	Прізвище ім'я по-батькові	Дата ревізії	Підпис	Висновок щодо адекватності

(Ф 03.02 – 03)

АРКУШ ОБЛІКУ ЗМІН

№ зміни	№ листа (сторінки)				Підпис особи, яка внесла зміну	Дата внесення зміни	Дата введення зміни
	Зміненого	Заміненого	Нового	Анульованого			

(Ф 03.02 – 32)

УЗГОДЖЕННЯ ЗМІН

	Підпис	Ініціали, прізвище	Посада	Дата
Розробник				
Узгоджено				
Узгоджено				
Узгоджено				