

**Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара**

Факультет психології та спеціальної освіти

Кафедра педагогічної та вікової психології

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Проректор з науково-педагогічної роботи

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ Куземко В.А.  
\_\_\_\_\_ 2018 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ПП 5.3.1в Самоменеджмент особистості**

Рівень підготовки \_\_\_\_\_ перший (бакалаврський) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ 053 «Психологія» \_\_\_\_\_  
(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація \_\_\_\_\_  
(назва спеціалізації)

факультет/центр \_\_\_\_\_ психології \_\_\_\_\_  
(назва факультету/центру)

Дніпро – 2018 рік

Робоча програма «Самоменеджмент особистості» для студентів першого (бакалаврського) рівня підготовки за спеціальністю 053 – «Психологія», ДС-16-1,2,3  
«\_\_» червня, 2018 року - 12 с.

---

Розробник:

Грисенко Н. В. - доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри педагогічної та вікової психології

Протокол від «\_\_» червня 2018 р. №

Завідувач кафедри пед. та вікової психології

\_\_\_\_\_ (Носенко Е.Л.)

«\_\_» червня 2018 року

Схвалено науково-методичною комісією за напрямом підготовки/спеціальністю  
053 Психологія

Протокол від «\_\_» червня 2018 р. №

Голова \_\_\_\_\_ (Носенко Е.Л.)

«\_\_» червня 2018 року

Схвалено Вченою радою факультету психології та спеціальної освіти

Протокол від «\_\_» червня 2018 р. №

Голова \_\_\_\_\_ (Волков Д.С.)

«\_\_» червня 2018 року

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
		денна форма навчання	заочна форма навчання	вечірня форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 05 «Соціальні і поведінкові науки» Напрямок підготовки	Вибіркова		
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): 053 – «Психологія»	<b>Рік підготовки:</b>		
Змістових модулів – 4		3-й	3-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (к-ть годин)		<b>Семестр</b>		
Загальна кількість годин – 150		6-й	6, 7-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 5	I (бакалаврський) рівень вищої освіти	<b>Лекції</b>		
		36 год.	6 год.	18 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>		
		18 год.	4 год.	9 год.
		<b>Лабораторні</b>		
		0 год.	0 год.	0 год.
		<b>Самостійна робота</b>		
		96 год.	65 год.	93
<b>Індивідуальні завдання: види, години</b>				
<b>Вид контролю: залік</b>				

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання - 54/150, для заочної форми навчання – 10/65, для вечірньої форми навчання – 27/120.

## 2. Мета і завдання навчальної дисципліни

Сучасній людині важливо оволодіти вміннями та навиками самоорганізації, який отримав назву самоменеджменту (self-management). Самоменеджмент визначають як: 1) науку про самокерування і самоорганізацію людини; 2) роботу людини над собою у межах особистісного розвитку та оволодіння методами ділової активності (зокрема керування проектами, і раціонального планування фінансових витрат), керування власним життям. У понятті Самоменеджмент включають також здатність людини (зокрема керівника) організувати свою діяльність у такий спосіб, щоб чітко розпланувати робочий та вільний час, і управління власними ресурсами, тобто вміння їх набувати, зберігати, розвивати та раціонально використовувати й бути успішною і самодостатньою людиною.

Навчальна дисципліна “Самоменеджмент особистості” призначена для вивчення студентами 3 курсу факультету психології з метою засвоєння психологічних знань з теорій саморегуляції, ефективності розподілу часу, цілепокладання, що визначають рівень домагань людини.

Завданнями вивчення дисципліни є ознайомлення студентів з основними концепціями самоменеджменту, засобами діагностики рівня сформованості різних складових самоменеджменту особистості та з елементами тренінгової програми для підвищення його рівня.

В результаті вивчення дисципліни фахівець повинен **знати**: основні напрями та теорії самоменеджменту особистості; методики діагностики рівня самоменеджменту, зокрема: рівня саморегуляції, рівня домагань, ефективності розподілу часу та ін.; методи та прийом підвищення рівня самоменеджменту особистості.

Після закінчення курсу фахівець повинен **вміти**: застосовувати методики діагностики рівня самоменеджменту особистості, адекватно інтерпретувати отриманні дані, й на основі нагального рівня самоменеджменту особистості складати індивідуальну програму для підвищення рівня самоорганізації та ефективності розподілу часу.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### МОДУЛЬ І.

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Самоменеджмент як наука.

##### Тема 1. Самоменеджмент як наука і технологія.

Визначення самоменеджменту. Завдання та функції самоменеджменту Напрями самоменеджменту (тайм-, стрес-, тім-, ресур-, імпресіон-менеджмент). Характеристика високого рівня самоменеджменту. Складові самоменеджменту: особистісні диспозиції та мотиваційні особливості. Процес формування функцій самоменеджменту. Методи експліцитної та імпліцитної діагностики рівня самоменеджменту (за О. С. Штепою).

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.** Саморегуляція та мотивація як основа самоменеджменту особистості.

**Тема 2.** Феномен саморегуляції як здатності особистості до оволодіння власною поведінкою.

Визначення поняття саморегуляції. Поняття саморегуляції в концепціях вітчизняних вчених (К.О.Абульханова-Славська, О.О.Конопкін, В.І.Моросанова, М.Й.Боришевський, І.В.Сергеєва,

О.Я.Чебикін, В.А.Іванніков та ін.). Функції саморегуляції. Особистісні складові саморегуляції. Характеристика особистості з високим рівнем саморегуляції. Види саморегуляції: усвідомлена, вольова, емоційна, смислова тощо. Методи діагностики рівня саморегуляції особистості.

### **Тема 3. Психологія мотивації.**

Визначення та співвідношення між собою понять потреба, мотив, мотивація, мета. Види та теорії потреб. Визначення групи біологічних (організмічних) та соціальних (психологічних) потреб. Визначення та загальна характеристика мотивів, що лежать в основі людської поведінки (мотив афіліації, мотив влади, просоціальні мотиви, мотив досягнення та ін.). Внутрішня та зовнішня мотивація. Фактори внутрішньої мотивації за В. Климчуком.

Характеристика мотивації досягнення успіху. Мотивація досягнення в концепціях зарубіжних та вітчизняних вчених. Сучасні теорії, що лежать в основі когнітивного підходу до розуміння мотивації досягнення: теорія каузальної атрибуції Б. Вайнера, теорія самоефективності А. Бандури, теорії очікуваної вартості/цінності (Дж. Аткинсон, Дж. Екклс), соціокогнітивна теорія К. Двека, теорія самоцінності М. Кавінгтона, теорія контролю, що сприймається Е. Скіннера. Методи діагностики мотивації досягнення.

### **Тема 4. Інші сучасні зарубіжні теорії саморегуляції та мотивації.**

Теорія контролю за дією М. Куля.

Теорія «чуття потоку» М. Чікзентміхалі. Визначення поняття «потік» та «чуття потоку». Показники «чуття потоку» особистості. Складові «чуття потоку».

Теорія реверсивності М. Аптера. Поняття реверсивності та активності особистості. Метамотиваційний рівень активності та його характеристика. Чинники виникнення метамотиваційного рівня активності. Метамотиваційні стани та їх характеристика.

Теорія внутрішньої резигнації М. Фалера. Визначення поняття «внутрішня резигнація». Показники внутрішньої резигнації особистості. Чинники виникнення внутрішньої резигнації.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. Сенс життя як основа розвитку особистісної зрілості.**

### **Тема 5. Психологія смислу та осмисленості життя.**

Визначення поняття смисл та осмисленість життя. Психологія смислу в теорії В. Франкла та А. Ленглея. Характеристики осмисленості життя за О. М. Леонтьєвим. Показники осмисленості життя. Методи діагностики осмисленості життя особистості.

### **Тема 6. Теорія особистісної зрілості (за О. С. Штепою)**

Визначення поняття зрілість та особистісна зрілість. Види зрілості та їх співвідношення з особистісною зрілістю. Поняття та складові особистісної зрілості в концепціях зарубіжних та вітчизняних вчених. Кроскультурні, вікові, гендерні відмінності у розумінні особистісної зрілості. Методи діагностики особистісної зрілості.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. Тренінги розвитку та підвищення рівня самоменеджменту особистості.**

**Тема 7. Методики та комплексні тренінги розвитку самоменеджменту особистості.**

Знайомство з окремими методиками: SWOT-аналіз, «Сузір'я емоцій», «Значущість/терміновість», «Три стільця Діснея», «Позитивне планування», «Три лідери», «Оракул», «ПАНКС», «Мапа внутрішньої країни», «Життєві завдання», «Літопис», «Критика», «Мотивація/професіоналізм», «Планування життя» та ін.

Тренінг розвитку мотивації досягнення особистості.

Тренінг розвитку внутрішньої мотивації.

Тренінг розвитку особистісної зрілості.

### **Тема 8. Тренінги окремих напрямів самоменеджменту особистості.**

Загальна характеристика тайм-менеджменту. Концепції тайм-менеджменту. Аналіз витрат власного часу (методика «Хронограф»). Вміння виставляти пріоритети. Планування часу. Побудова стратегії життя.

Загальна характеристика ресурс-менеджменту. Аналіз діяльності особистості з точки зору ресурсу – визначення видів діяльності, що пригнічує, та видів діяльності, що виступають ресурсом. Планування діяльності з точки зору ресурса.

Загальна характеристика стрес-менеджменту. Визначення поняття стрес. Аналіз поведінки в ситуації стресу. Визначення та діагностика домінуючих механізмів психологічного захисту та копінг-поведінки.

Загальна характеристика тім-менеджменту. Визначення поняття група. Процес групотворення та формулювання групових цілей. Теорії лідерства. Механізми розвитку лідерських вмінь. Методики налагодження групового клімату.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин																	
	денна форма						Заочна форма						Вечірня форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>Модуль 1</b>																		
<b>Змістовий модуль 1. Самоменеджмент як наука</b>																		
<i>Тема 1. Самоменеджмент як наука і технологія</i>	14	2	2	-	-	10	10	2	-	-	-	8	16	2	2	-	-	12
Разом за змістовим модулем 1	14	2	2	-	-	10	10	2	-	-	-	8	16	2	2	-	-	12
<b>Змістовий модуль 2. Саморегуляція та мотивація як основа самоменеджменту особистості.</b>																		
<i>Тема 2. Феномен саморегуляції як здатності особистості до оволодіння власною поведінкою</i>	16	4	2	-	-	10	16	1	1	-	-	6	11	2	1	-	-	8
<i>Тема 3. Психологія мотивації.</i>	16	4	2	-	-	10				-	-	8	13	2	1			
<i>Тема 4. Інші сучасні зарубіжні теорії саморегуляції та мотивації.</i>	20	6	2	-	-	12	10	1	1	-	-	8	15	2	1	-	-	12
Разом за змістовим модулем 2	52	14	6	-	-	32	26	2	2	-	-	22	39	6	3	-	-	30
<b>Змістовий модуль 3. Сенс життя як основа розвитку особистісної зрілості.</b>																		
<i>Тема 5. Психологія смислу та осмисленості життя.</i>	22	6	2	-	-	14	12	1	1	-	-	6	17	2	1	-	-	14

Тема 6. Теорія особистісної зрілості (за О. С. Штепою)	16	4	2	-	-	10					-	-	4	15	2	1	-	-	12
Разом за змістовим модулем 3	38	10	4			24		1	1	-	-	10	32	4	2	-	-		26
<b>Змістовий модуль 4. Тренінги розвитку та підвищення рівня самоменеджменту особистості.</b>																			
Тема 7. Методики та комплексні тренінги розвитку самоменеджменту особистості	16	4	2	-	-	10					-	-	10		2	1	-	-	10
Тема 8. Тренінги окремих напрямів самоменеджменту особистості	30	6	4	-	-	20	27	1	1				15	13					
Разом за змістовим модулем 4	46	10	6	-	-	30	27	1	1	-	-	25	33	6	2	-	-		25
<b>Усього годин</b>	150	36	18	-	-	96	75	6	4	-	-	65	120	18	9	-	-		99

### 5. Теми семінарських занять

Семінарські заняття не передбачені.

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		
		Денна	Заочна	Вечірня
1	Самоменеджмент як наука і технологія	2	-	2
2	Феномен саморегуляції як здатності особистості до оволодіння власною поведінкою.	2	1	1
3	Психологія мотивації.	2		1
4	Інші сучасні зарубіжні теорії саморегуляції та мотивації.	2	1	1
5	Психологія смислу та осмисленості життя.	2	1	1
6	Теорія особистісної зрілості (за О. С. Штепою)	2		1
7	Методики та комплексні тренінги розвитку самоменеджменту особистості.	2	1	1
8	Тренінги окремих напрямів самоменеджменту особистості.	4		1
<b>Разом:</b>		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>9</b>

### 7. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені

## 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			Вид самостійної роботи
		Денна	Заочна	Вечірня	
1.	<p><b>Змістовий модуль 1.</b> Самоменеджмент як наука.</p> <p><i>Тема 1. Самоменеджмент як наука і технологія</i></p> <p>Підготувати доповіді на теми: «Самоменеджмент як напрям сучасної науки психології», «Особистісні та мотиваційні диспозиції самоменеджменту особистості», «Основні напрями самоменеджменту».</p> <p>Провести діагностику рівня само менеджменту особистості за методиками О С. Штепи.</p>	6	4	8	Доповідь
2.	<p><b>Змістовий модуль 2.</b> Саморегуляція та мотивація як основа самоменеджменту особистості.</p> <p><i>Тема 2. Феномен саморегуляції як здатності особистості до оволодіння власною поведінкою.</i></p> <p>Охарактеризувати погляди зарубіжних а вітчизняних вчених на феномен саморегуляції. Проаналізувати особливості усвідомленої, вольової та смислової саморегуляції особистості. Провести діагностику рівня саморегуляції особистості за методикою І. В. Моросанової.</p>	8	4	8	Доповідь, таблиця
3.	<p><i>Тема 3. Психологія мотивації.</i></p> <p>Характеристика основних потреб/мотивацій, що лежать в основі поведінки людини. Підготувати доповіді за основними теоріями когнітивного підходу до мотивації досягнення: «Атрибутивна теорія мотивація М. Вайнера», «Теорія завченої безпорадності М. Селігмана», «Теорія самоефективності А. Бандури», «Теорія очікуваної цінності Дж. Аткинсона та К. Еккла», «Соціокогнітивна теорія К. Двека». Провести діагностику мотиваційного профілю особистості за методикою Мільмана.</p>	8	4	8	Доповідь.
4.	<p><i>Тема 4. Інші сучасні зарубіжні теорії саморегуляції та мотивації.</i></p> <p>Підготувати доповіді за темами: «Теорія контролю за дією М. Куля: переваги та недоліки», «Теорія «чуття потоку» М. Чікзентміхалі: переваги та недоліки», «Теорія реверсивності М. Аптера: переваги та недоліки», «Теорія внутрішньої резигнації М. Фалера: переваги та недоліки»</p>	8	4	8	Доповідь



5.	<b>Змістовий модуль 3.</b> Сенс життя як основа розвитку особистісної зрілості. <i>Тема 5. Психологія смислу та осмисленості життя.</i> Порівняльна характеристика психології смислу В. Франкла та психології смислу Д. О. Леонтева. Провести діагностику смислової структури особистості за методикою Д.О.Леонтєва.	8	4	8	Доповідь, творча робота
6.	<i>Тема 6. Теорія особистісної зрілості (за О. С. Штепою)</i> Підготувати доповіді на теми: «Конструкт особистісної зрілості в зарубіжних та вітчизняних теоріях», «Кроскультурні, вікові та гендерні відмінності особистісної зрілості». Провести діагностику рівня особистісної зрілості особи за методикою О. С. Штепи.	6	4	8	Доповідь, Творча робота
7.	<i>Підготовка до поточного тестування</i>	14	8	8	
8.	<i>Підготовка комплексного звіту дослідження за проведеними методиками</i>	10	9	12	Звіт
9.	<b>Змістовий модуль 4.</b> Тренінги розвитку та підвищення рівня самоменеджменту особистості <i>Тема 7. Методики та комплексні тренінги розвитку самоменеджменту особистості.</i> Охарактеризувати основні принципи створення тренінгів розвитку самоменеджменту особистості. Підібрати вправи для основних етапів тренінгової роботи.	10	10	10	Таблиця, творча робота
10.	<i>Тема 8. Тренінги окремих напрямів самоменеджменту особистості.</i> Скласти власну програму тренінгу за обраним напрямом самоменеджменту.	20	15	15	Програма тренінгу
<b>Разом</b>		96	65	93	

## 9. Індивідуальні завдання

Не передбачені.

## 10. Методи навчання

**Словесні** (бесіди, дискусії, інструктажі); **Наочні** (демонстрація, ілюстрація); **Практичні** (самостійна робота, індивідуальна робота); **Проблемні** (проблемне викладання, частково-пошукове, дослідне); **Інтерактивні** (евристична бесіда, проблемна лекція, мозковий штурм, методи з використанням мультимедійних технологій та ін.)

## 11. Методи контролю

**Практична контрольна перевірка** (синтезована; ймовірна); **Тестовий метод**; **Програмований метод**; **Взаємоконтроль**; **Самоконтроль**; **Самооцінка**.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти денної та вечірньої форми навчання

Змістовий модуль №1	Змістовий модуль № 2	Змістовий модуль № 3	Змістовий модуль № 4	Сума
3	11	52	34	100

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

Змістовий модуль №1	Змістовий модуль № 2	Змістовий модуль № 3	Змістовий модуль № 4	Сума
100				100

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	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	
75-81	<b>C</b>		
64-74	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
0-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	<b>F*</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

\* виставляється тільки якщо залік складений комісією.

**13. Методичне забезпечення**

опорний конспект лекцій, ілюстративні матеріали, літературні джерела.

**14. Рекомендована література**

**Базова:**

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Адаир Д. Искусство управлять людьми и самим собой. – М.: Эксмо, 2006. – С. 245 – 454.
3. Аптер М. За пределами черт личности: реверсивная теория мотивации / пер. с англ. В. С. Хомика. – Луцк, 2004. – 107с.
4. Баришева О. І. Становлення потребово – мотиваційної сфери як показник особистісної зрілості // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України/ За ред. С. Д. Максименко. – К., 2003, Т.5, ч.5. – с.20 – 25.

5. Бишоф А., Бишоф К. Самоменеджмент. – М.: ОМЕГА-М, 2006. – С. 25 – 47.
6. Васильев И.А., Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация и контроль за действием. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991.
7. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. – М.: Смысл; 2006. – 336 с.
8. Занюк С. С. Психология мотивации. – Київ: Либідь, 2002. – 304с.
9. Ильин В. М. Мотивы и мотивация. – СПб, 2002. – 413 с.
10. Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности. – СПб.: Питер, 2003. – 640с.
11. Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с.
12. Климчук В.О. Дослідження особливостей розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологія – №1 (25). – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. – С. 222-232.
13. Леонтьев Д. А. Личностная зрелость как опосредование личностного роста / [http://liber.rsuh.ru/Conf/Psyh\\_razvitie/leontieu\\_2.htm](http://liber.rsuh.ru/Conf/Psyh_razvitie/leontieu_2.htm)
14. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 1999.
15. Моргенстерн Дж. Тайм менеджмент. М.: “Деловая книга”, 2001.
16. Нестерова Е. А. Личностная зрелость и ее структура // <http://psychology.spb.ru>
17. Современная психология мотивации / под. ред.. Д. А. Леонтьева. - М.: Смысл; 2002. – 343 с.
18. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
19. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. СПб.: Речь, 2001.
20. Хайкин В. Активность (характеристики и развитие). – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. С 42 – 57.
21. Штепа О. С. Складові процеси самоменеджменту та діагностика його рівня // Актуальні проблеми практичної психології. Збірник наукових праць. Частина І. – Херсон, ПП Вишемирський В. С., 20080 механізм самоорганізування психологічного здоров'я / О. С. Штепа. // Психологічні перспективи. Науковий часопис Волинського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 14. – Луцьк 2009. – С. 430 – 436.
22. Штепа О. С. Структура та формування функції самоменеджменту / О. С. Штепа // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, В. Д. Потапової. – Т. 15. част. 2. – К., 2008. – С. 430 – 436.

#### **Допоміжна:**

1. Білан О. І., Партико Т. Б., Хома О. Є. Методичні рекомендації для діагностики шкільної зрілості дітей 6 – 7 років // Конспект. Серія психологічна. – № 1. – 1994. – с.39 – 52
2. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, в. Зинченко. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2003. – 672с
3. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. – СПб.: Речь, М.: смысл, 2002. – 80с.

4. Лойшен Ш. Психологический тренинг изменений. Школа Вирджинии Сатир. – СПб.: Питер, 2001. – 180с.

5. Психология личности: Словник-довідник / За редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с.

### 15. Інформаційні ресурси

1. <http://iqlib.ru> Інтернет бібліотека освітніх видань, в яких зібрані електронні підручники, довідкові і учбові посібники. Зручний пошук за ключовими словами, окремими темами і галузям знання.

2. Електронна бібліотечна система «Университетская библиотека – on-line» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) ЕБС з тематики охоплює всю галузь гуманітарних знань і призначена для використання в процесі навчання у вищій школі, як студентами і викладачами, так і фахівцями-гуманітаріями.

3. Психологическая наука и образование [www.psyjournals.ru](http://www.psyjournals.ru)

4. [www.psylist.com](http://www.psylist.com) – методичні матеріали з психології.

5. [www.koob.ru](http://www.koob.ru) – теоретичні матеріали з різних галузей.

Примітки:

1. Робоча програма навчальної дисципліни є нормативним документом вищого навчального закладу і містить виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та їх обсяг, визначає форми та засоби поточного і підсумкового контролів.

2. Розробляється лектором. Робоча програма навчальної дисципліни розглядається на засіданні кафедри, у раді (методичної комісії) факультету (навчального закладу), підписується завідувачем кафедри, головою ради (методичній комісії) і затверджується проректором (заступником директора) вищого навчального закладу з навчальної роботи.

Формат бланка А4 (210×297 мм.).

# Структура рейтингової системи оцінювання дисципліни

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

Кафедра педагогічної та вікової психології

Дисципліна Самоменеджмент особистості

Академічні групи ДС-16-1,2,3; ДС-17-1в

Навчальний рік 2018/2019

Семестр 3

## Елементи контролю за модулем (100 балів)

- участь у дискусії (по 1 балу: теми 1-6, максимум 6 балів);
- написання творчих робіт (по 2 бала: теми 5-7, критерії оцінювання повнота, змістовність та обґрунтованість проведеного теоретичного аналізу, максимум 6 балів);
- створення таблиць порівняльних характеристик (по 2 бала, теми 2, 7, максимум 4 бала);
- виконання індивідуального завдання – написання комплексного звіту дослідження складових самоменеджменту за запропонованими методиками (максимум 24 балів, критерії оцінки: змістове наповнення, системний аналіз отриманих показників, повнота висновків, за кожним критерієм по 8 балів);
- виконання індивідуального завдання – створення власної програми тренінгу за обраним напрямом самоменеджменту (максимум 30 балів, критерії оцінки: змістове наповнення, обсяг використаної літератури, дотримання формальних вимог, презентація тренінгу аудиторії та залученість аудиторії в роботу, за кожним критерієм по 6 балів);
- написання контрольної роботи (максимум 30 балів, відповіді на 3 відкриті запитання по 7 балів та розв'язання 1 ситуаційного завдання – 9 балів).

Викладач-лектор

Грисенко Н. В.

Викладач, який проводить  
практичні заняття

Грисенко Н. В.

Затверджено на засіданні кафедри, протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 р.

Завідувач кафедри

проф. Носенко Е. Л.

# Структура рейтингової системи оцінювання дисципліни

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

Кафедра педагогічної та вікової психології

Дисципліна Самоменеджмент особистості

Академічні групи ДС-16-1з

Навчальний рік 2018/2019

Семестр 3

## Елементи контролю за модулем (100 балів)

- написання творчих робіт (по 5 балів: теми 5-7, критерії оцінювання повнота, змістовність та обґрунтованість проведеного теоретичного аналізу, максимум 15 балів);
- написання комплексного звіту дослідження складових самоменеджменту за запропонованими методиками (максимум 27 балів, критерії оцінки: змістове наповнення, системний аналіз отриманих показників, повнота висновків, за кожним критерієм по 9 балів);
- створення власної програми тренінгу за обраним напрямом самоменеджменту (максимум 30 балів, критерії оцінки: змістове наповнення, обсяг використаної літератури, дотримання формальних вимог, презентація тренінгу аудиторії та залученість аудиторії в роботу, за кожним критерієм по 6 балів);
- написання контрольної роботи (максимум 30 балів, відповіді на 3 відкриті запитання по 7 балів та розв'язання 1 ситуаційного завдання – 7 балів).

Викладач-лектор

Грисенко Н. В.

Викладач, який проводить  
практичні заняття

Грисенко Н. В.

Затверджено на засіданні кафедри, протокол № \_\_ від «\_\_»\_\_\_\_\_2018 р.

Завідувач кафедри

проф. Носенко Е. Л.