

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Національний авіаційний університет**

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра педагогіки та психології професійної освіти

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ  
РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

з дисципліни «**Психологія самоменеджменту**»

за спеціальністю 053 «**Психологія**»

Укладач: доцент кафедри педагогіки  
та психології професійної освіти

Наталія ГОРДІЄНКО

Методичні рекомендації розглянуто  
та схвалено на засіданні кафедри  
педагогіки та психології професійної освіти  
протокол №14 від 11 вересня 2023 р.

Завідувач кафедри Ельвіра ЛУЗІК

## **Зразок методичних рекомендацій щодо виконання самостійної роботи**

### **Тема 1.1 Теоретичні основи психології самоменеджменту**

1. Сутність психології самоменеджменту та мету.
2. Основні напрями психології самоменеджменту.
3. Функції психології самоменеджменту.

Розглядаючи **перше питання**, необхідно з'ясувати, чому ефективно управляти собою у сучасних умовах неможливо без глибокого розуміння суті і змісту самоменеджменту. У чому ж полягає суть «психології самоменеджменту»? Які тлумачення має поняття «психології самоменеджменту». Де немає управління собою? Які потенційні обмеження саморозвитку особистості: невміння управляти собою, розмиті особисті цінності, нечіткі особисті цілі, зупинений саморозвиток, недостатність навички вирішувати проблеми, невміння впливати на людей, відсутність розуміння мотивації працівників;

Аналізуючи **друге питання**, необхідно охарактеризувати основні напрями психології самоменеджменту: управління часом (time-management), стрес-менеджмент, кар'єрний менеджмент, менеджмент особистих обмежень, управління конфліктами, управління саморозвитком, управління комунікаціями, командний менеджмент, менеджмент справляння враження, ресурс-менеджмент, лайф-менеджмент. Ці наукові напрями самоменеджменту вивчають специфіку проявів управління собою. Також слід визначити оцінку особистості самої себе, яка істотно впливає на стиль роботи: неадекватна самооцінка, завищена самооцінка (невміння правильно оцінити власний рівень працездатності, компетентності, стану здоров'я), занижена самооцінка.

У **третьому питанні** розкрити функції самоменеджменту: встановлення цілей (аналіз і формування особистих цілей); планування (розроблення планів й альтернативних варіантів своєї діяльності); ухвалення рішень (ухвалення рішень з майбутніх справ); реалізація та організація (складання порядку денного й організація особистого трудового процесу для здійснення поставлених завдань); контроль (самоконтроль і контроль підсумків; у разі необхідності – коригування цілей); інформація та комунікація (пошук та обмін інформацією, здійснення комунікаційних зв'язків, необхідні на всіх етапах процесу самоменеджменту).

### **Рекомендована література**

#### **Базова література**

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

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

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.

4. Тайм-менеджмент: 20 корисних програм та мобільних додатків: вебсайт. [URL:http://melni.me/tajm-menedzhment-20-korysnyhsajtiv-ta-mobilnyhdodatktiv](http://melni.me/tajm-menedzhment-20-korysnyhsajtiv-ta-mobilnyhdodatktiv) .

### Допоміжна література

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

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).

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.

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

### Інформаційні ресурси в інтернеті

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

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

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

4. Профілактика синдрому емоційного вигорання  
[http://gati.snau.edu.ua/web/files/psiholog/emoc\\_vigoran.pdf](http://gati.snau.edu.ua/web/files/psiholog/emoc_vigoran.pdf)

5. Експрес-техніки зняття психоемоційного напруження»  
[https://youtu.be/Gx\\_J86bTajo](https://youtu.be/Gx_J86bTajo)

6. Відновлення психолога після роботи з клієнтами, які проживають кризи, втрату та горе» [https://youtu.be/8f\\_gSC6qqlk](https://youtu.be/8f_gSC6qqlk)

7. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час  
[https://www.youtube.com/watch?v=wu\\_3WBBpfy0](https://www.youtube.com/watch?v=wu_3WBBpfy0)

8. Піраміда Ділтса: використання коучингу у забезпеченні психологічного здоров'я особистості в умовах війни та повоєнний час  
<https://www.youtube.com/watch?v=cksqx7bDtcg>