



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Самоменеджмент, лідерство та командна робота

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Код та назва спеціальності, галузь знань	053 Психологія 05 Соціальні та поведінкові науки
Тип та назва освітньої програми	Освітньо-професійна програма «Психологія»
Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова компонента (ОК-4)
Курс, семестр викладання	1 курс, 1 семестр
Трудовісткість навчальної дисципліни	6 кредитів ЄКТС (180 академічних годин), з них: денна (очна) форма навчання: лекц. – 22 год., практ. зан. – 44 год., самот. роб. – 114 год.; заочна форма навчання: лекц. – 16 год., практ. зан. – 20 год., самот. роб. – 144 год.
Мова викладання	Українська
Кафедра	Кіберпсихології та реабілітації
Факультет	Бізнесу та соціальних комунікацій

Розробники / викладачі



ВОРОНОВА Світлана Віталіївна,
доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації,
кандидат педагогічних наук

E-mail: deisyflower3@gmail.com

Тел.: +380673932600

Консультації: щосередини з 14⁰⁰ до 15⁰⁰ год.,
каб. 310 (головний корпус)

Загальна інформація про дисципліну

Мета дисципліни	сформувати у здобувачів освіти систему знань, умінь і практичних навичок з ефективної організації власної діяльності, розвитку лідерського потенціалу та побудови результативної взаємодії в команді; сприяти становленню особистісної відповідальності, здатності до прийняття рішень, управління ресурсами часу й стресом, а також підвищенню професійної мобільності й конкурентоспроможності майбутніх фахівців.
Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна	ЗК-2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК-4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК-5. Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК-7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК-8. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК-9. Здатність працювати в команді. СК-4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел. СК-11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
Програмні результати навчання	ПРН-10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника. ПРН-13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності. ПРН-14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості. ПРН-15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Основи самоменеджменту: шлях до балансу і розвитку	Сутність феномену «самоменеджмент». Концепції самоменеджменту (Л. Зайверт, А. Бішоф, К. Бішоф, М. Вудкок, К. Кінан, Дж. Моргенстерн, Д. Френсіс, Б. Швальбе, Х. Швальбе). Мета та переваги самоменеджменту. Функції самоменеджменту. Основні методики (техніки) самоменеджменту. Поняття кар'єри та успіху в самоменеджменті. Теоретико-прикладні аспекти тайм-менеджменту. Самоорганізація роботи фахівця.
Тема 2. Особиста ефективність та стресостійкість сучасного фахівця	Поняття та ключові аспекти особистої ефективності. Що таке Soft skills і Hard skills? Навички XXI ст. Які навички кращі і які необхідно розвивати в першу чергу? Основні концепції стресу. Класифікація видів стресу. Стадії стресу. Переживання стресу. Вплив стресу на організм людини. Методики оцінки та самооцінки стресових станів. Управління стресом. Особисті стратегії подолання та протидії стресу. Самомотивація та баланс «робота – відпочинок». Запобігання стресам та особистий розвиток фахівця. Методи саморегуляції в умовах стресу.
Тема 3. Теорії та стилі лідерства	Феномен лідерства як наукова проблема. Етимологія лідерства. Еволюція теорій лідерства. Стилi лідерства. Влада і лідерство. Керівництво та лідерство. Вплив та лідерство. Маніпуляції та лідерство. Індивідуальне та колективне лідерство. Фактори успішного лідерства. Риси лідера. Лідерська компетентність фахівця. Імідж лідера і його сприйняття.
Тема 4. Природа та	Група і команда. Роль лідера в команді. Стадії розвитку команди. Характеристики команди. Ролі в команді. Тімбілдінг як

динаміка командної роботи: етапи формування, ролі та функції	сучасний інструмент розвитку команди. Комунікація: сутність, загальні принципи, складові та види. Вербальна та невербальна комунікація. Побудова комунікаційного процесу. Зворотний зв'язок та активне слухання. Планування комунікації. Лідер – майстер комунікації.
Тема 5. Лідерство в управлінні групами та командами	Емоційний інтелект та відповідальність лідера. Переговори та переговорні моделі. Залучення – необхідна умова для розвитку команди. Делегування повноважень. Прийняття групових рішень. Конфлікти: сутність та види. Стратегії і тактика подолання конфліктних ситуацій.
Тема 6. Практикум з розвитку самоменеджменту, лідерства та навичок командної роботи	Техніки тайм-менеджменту та самомотивації. Розвиток лідерських компетентностей. Техніки командної взаємодії.

Методи навчання

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:

Інтерактивні	• Дискусії та дебати: обговорення актуальних проблем лідерства, стресостійкості, формування команди, висловлювання власних думок та аргументація позицій, що сприяє розвитку критичного мислення та комунікативних навичок. • Групова робота та мозковий штурм: спільний аналіз проблем, генерування ідей, розробка стратегій та обміну досвідом. • Аналіз кейсів (case-study): розгляд реальних або змодельованих ситуацій, розбір помилок, обговорення можливих шляхів розв'язання проблем. • Mind Map або концептуальні карти, фото-колаж: створення карти стадій розвитку команди. • Есе: визначення особистої ефективності. • Портфоліо: узагальнення антистресових технік. • Відеоролики з проблематики як залишитися ефективним. • Комікси: візуалізація стилів лідерства.
Практичні	• Практичні завдання: вправи на стилі лідерства, формування стресостійкості, розвиток командної взаємодії. • SWOT-аналіз, SMART-цілі: аналіз власної кар'єри та цілей кар'єрного розвитку. • Порівняльний аналіз теорій лідерства. • Індивідуальні та групові міні-проекти: розробка особистого планера дій. • Презентації, інфографіка, постери, плакати для складання портрету ідеального лідера; визначення комунікаційних бар'єрів в команді.
Методи дистанційного навчання	• Онлайн-лекції або онлайн-практичні заняття: залучення сучасних платформ (Zoom, Moodle, Google Meet та ін.) для проведення лекцій у синхронному чи асинхронному режимі, що забезпечує доступність матеріалів для здобувачів вищої освіти незалежно від місця перебування. • Використання електронних навчальних ресурсів: доступ до інтерактивних навчальних модулів, тестів для самоперевірки, груп для обговорення актуальних питань з викладачем чи здобувачами вищої освіти. • Віртуальні лабораторії: можливість виконувати практичні завдання та симуляції в онлайн-середовищі, що моделює реальні ситуації формування команди. Індивідуальне і групове онлайн-консультування: спільнодія викладача та здобувачів вищої освіти щодо виконання практичних та самостійних завдань через чати та e-mail-надсилання.

Стратегія оцінювання результатів навчання

Змістовий контент результатів навчання з дисципліни	Результати навчання з даної дисципліни, які здобувач може продемонструвати та які можна ідентифікувати, оцінити і виміряти, розглядаються у вимірах 6-го рівня Національної рамки кваліфікацій, що відповідає першому циклу вищої освіти Рамки кваліфікацій Європейського простору вищої освіти, а саме: Знання – сутності та концепцій самоменеджменту; основних технік тайм-менеджменту та методик самоорганізації роботи; основних концепцій та класифікацій стресу, його стадій, наслідків та впливу на організм людини; методик оцінки й самооцінки стресових станів, стратегій подолання та профілактики стресу; сутності феномену лідерства, еволюції та сучасних теорій лідерства, стилів та факторів успішного лідерства; характеристик, етапів розвитку та ролей в команді, принципів тимбілдингу; засад вербальної й невербальної комунікації, принципів активного слухання та зворотного зв'язку; природи та стратегій розв'язання конфліктів у команді. Уміння/навички – планувати власну діяльність, формулювати цілі та пріоритети, застосовувати техніки тайм-менеджменту; організовувати особистий робочий простір і діяльність відповідно до принципів самоменеджменту; аналізувати рівень власної особистої ефективності та визначати напрямки розвитку soft skills; застосовувати методи управління стресом, підтримувати баланс «робота/навчання – відпочинок» та використовувати техніки саморегуляції; формувати та підтримувати мотивацію до професійного та особистісного розвитку; визначати власний стиль лідерства, розвивати лідерські компетентності, створювати позитивний імідж; організовувати командну діяльність, визначати ролі в команді; будувати ефективні комунікаційні процеси, застосовувати активне слухання та надавати конструктивний зворотний зв'язок; конструктивно долати конфліктні ситуації в колективі. Комунікація – підвищення рівня комунікативної компетентності у сфері самоменеджменту і лідерства через роботу в команді, участь у групових дискусіях, розробку спільних стратегій стресостійкості. Відповідальність та автономія – спонукання до усвідомленої особистої відповідальності за активність в освітньому процесі, якість виконання завдань, етичність і академічну доброчесність, самоконтроль, саморефлексію та самооцінку.
Критерії оцінювання	Академічні успіхи здобувачів вищої освіти в межах даної дисципліни оцінюються за бально-рейтинговою шкалою (максимальна кількість – 100 балів), що прийнята в ДУІТЗ, з обов'язковим переведенням кількості балів в оцінки за національною шкалою та за шкалою ECTS. Відмінно (А) – від 90 до 100 балів – здобувач у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі або не менше 90% завдань, передбачених програмою навчальної дисципліни. Дуже добре (В) – від 82 до 89 балів – здобувач досить повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Однак під час викладання деяких питань допускаються при цьому окремі несуттєві неточності. Правильно вирішив 82-89% письмових завдань. Добре (С) – від 74 до 81 балів – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Однак під час викладання деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив 74-81% письмових завдань.

	Задовільно (D) – від 64 до 73 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних та письмових відповідей, але з не зовсім глибоким та всебічним аналізом, обґрунтуванням та аргументацією, з недостатнім використанням необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі неточності та помилки. Правильно вирішив 64-73% письмових завдань. Задовільно (E) – від 60 до 63 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив 60-63% письмових завдань. Незадовільно (FX) – від 35 до 59 балів, з можливістю повторного складання – здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, стисло без аргументації та обґрунтування викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, поверхово розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив 35-59% письмових завдань. Незадовільно (F) – від 0 до 34 балів, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни – здобувач частково володіє навчальним матеріалом, не у змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки. Правильно вирішив 1-34% письмових завдань.
Форма та методи контролю начальних досягнень	Контроль успішності навчання здобувачів освіти здійснюється на засадах відкритості та академічної доброчесності. В межах даної дисципліни передбачено два види контролю: поточний (<i>тематичний, рубіжний</i>) та підсумковий (<i>семестровий</i>). Поточний контроль здійснюється протягом семестру під час проведення практичних занять; виконання завдань самостійної роботи; складання тематичних контрольних робіт, тестів тощо. Поточний контроль спрямований на перевірку: рівня підготовленості здобувача до занять; активності під час обговорення навчального матеріалу; якості виконання індивідуальних, практичних і тестових завдань; своєчасності та повноти виконання самостійної роботи. Результат поточного оцінювання є середньоарифметичним значенням отриманих балів за всі виконані завдання під час аудиторних (практичні, семінарські) занять та завдання, що виконуються під час самостійної роботи. До підсумкового контролю допускаються здобувачі, які за результатами поточного оцінювання набрали не менше 60 балів. Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену, який передбачає перевірку рівня теоретичних знань, практичних умінь і навичок, а також здатності їх застосовувати у професійній діяльності.

Політика навчальної дисципліни

Відвідування	Відповідальність за відвідування лекцій, згідно з академічним розкладом, покладається на здобувача вищої освіти. Водночас, обов'язковою є присутність на всіх практичних заняттях та контрольних заходах, включаючи залік. Також важливо своєчасно виконувати індивідуальні завдання, передбачені програмою дисципліни в рамках самостійної роботи.
Дотримання принципів академічної доброчесності	Усі завдання, письмові роботи та інші види навчальної діяльності в межах дисципліни здобувач вищої освіти виконує самостійно відповідно до принципів академічної доброчесності. Викладач має право здійснювати перевірку виконаних робіт, використовуючи різні програмні інструменти.
Умови зарахування пропущених занять	Відпрацювання академічної заборгованості з дисципліни можливо до початку екзаменаційної сесії. Процедура узгоджується з викладачем, згідно його розкладу консультацій.
Інші умови	Навчально-методичні матеріали з дисципліни розміщені на гугл-диску НМКД та платформі Moodle, доступ до них

здобувачу надається на початку вивчення дисципліни ОК-4, згідно розкладу академічних занять та робочого навчального плану ОПП «Психологія».

Рекомендовані джерела інформації

Базові підручники та навчальні посібники	▪ Кифяк В. І. Інструменти командоутворення : посіб. Чернівці : Чернівець. Нац. ун-т імені Юрія Федьковича, 2022. 165 с. ▪ Копитко М., Завербний А. Лідерство та комунікації в організації : навч. посіб. / упоряд. : Н. Я. Михаліцька, М. Р. Яцик. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 512 с. ▪ Педагогіка лідерства : монографія / О. Г. Романовський, В. Є. Михайличенко, Л. М. Грень. Харків : НТУ «ХП», 2023. 432 с. ▪ Самоменеджмент : навч. посіб. / уклад. З. М. Шильнікова. Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 224 с.
Методичні рекомендації та розробки викладачів дисципліни	▪ Воронова С. В. Самоменеджмент, лідерство та командна робота : навчально-методичний комплекс дисципліни [ОПП «Психологія» зі спеціальності С4 Психологія; для здобувачів першого (бакалаврський) рівня вищої освіти]. Одеса :ДУІТЗ, 2025. 73с.
Інформаційні ресурси	▪ Міністерство освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/ua ▪ Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського. URL: http://www.nbuv.gov.ua/ ▪ Електронний фонд наукових публікацій. URL: http://www.nbuv.gov.ua/eb/ep.html ▪ Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В.О. Сухомлинського. URL: http://www.library.edu-ua.net/ ▪ Одеська національна наукова бібліотека. URL: http://www.odnb.odessa.ua/ ▪ Одеська обласна універсальна наукова бібліотека ім. М.С. Грушевського. URL: https://www.biblioteka.od.ua/

Рік введення силабусу – 2025 р.

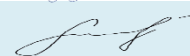
Затверджено рішенням кафедри кіберпсихології та реабілітації
(Протокол від 26 серпня 2025 р. № 1)

В.о. завідувача кафедри



Людмила ШИГУР

Гарант освітньої програми



Маріанна ТОДОРОВА

Викладач:



Світлана ВОРОНОВА