

**Міністерство освіти і науки України
Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара**

Н.В. Грисенко

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З КУРСУ
«САМОМЕНЕДЖМЕНТ ОСОБИСТОСТІ»**

**Дніпро
2016**

Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з курсу «Самоменеджмент особистості» затверджено на засідання кафедри педагогічної та вікової психології (пр. № 7 від 17.11.2016 р.)

Грисенко, Н.В. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з курсу «Самоменеджмент особистості». Д. – 14 с.

В даному посібнику представлені структура навчальної дисципліни з курсу «Самоменеджмент особистості», а також методичні вказівки до самостійної роботи, вимоги до виконання індивідуального завдання студентами та орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю знань.

Для студентів денного та заочного відділення ДНУ III курсу факультету психології.

Навчальне видання
Наталія Володимирівна Грисенко

**Методичні вказівки до самостійної роботи студентів
з курсу «Самоменеджмент особистості»**

© Грисенко Н.В., 2016

Навчальна дисципліна «Самоменеджмент особистості» призначена для вивчення студентами факультету психології з метою засвоєння психологічних знань з теорії самоменеджменту, а саме теорій та концепцій що пов'язані з саморегуляцією, самодисципліною, ефективністю розподілу часу, цілепокладанням, рівнем домагань та ін.

Завдання вивчення дисципліни:

- ознайомлення студентів з основними концепціями та напрямками самоменеджменту;
- ознайомлення студентів з основними засобами діагностики рівня самоменеджменту особистості;
- ознайомлення студентів з елементами тренінгової програми для підвищення рівня самоменеджменту особистості

В результаті вивчення дисципліни фахівець повинен **знати**:

- основні напрями та теорії самоменеджменту особистості;
- методики діагностики рівня самоменеджменту, а саме рівня саморегуляції, рівня домагань, ефективності розподілу часу та ін.;
- методи та вправи для підвищення рівня самоменеджменту особистості.

Підготовлений фахівець повинен **вміти**:

- застосовувати методики діагностики рівня самоменеджменту особистості та інтерпретувати отриманні дані;
- на основі нагального рівня самоменеджменту особистості скласти індивідуальну програму для підвищення рівня самоорганізації та ефективності розподілу часу.

Структура навчальної дисципліни

Тема 1. Самоменеджмент як наука і технологія.

Визначення самоменеджменту. Завдання та функції самоменеджменту. Теоретичні концепції самоменеджменту особистості (Л. Зайверт, М. Вудкок і Д. Френсіс, В.А. Андрєєв, А.Т. Хроленко, Б. Швальбе і Х. Швальбе). 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).

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. 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. Структура смислової сфери особистості за Д. О. Леонтьєвим. Показники осмисленості життя. Особливості функціонування процесів цілепокладання людини. Поняття цілі життя та відчуття часу й часової перспективи. Методи діагностики осмисленості життя та процесів цілепокладання особистості.

Тема 5. Теорія особистісної зрілості (за О. С. Штеною)

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.

Тема 6. Основні бар'єри самоменеджменту особистості: перфекціонізм, лінь та прокрастинація.

Поняття перфекціонізму. Теоретичні підходи до визначення феномену перфекціонізму. Чинники виникнення та форми прояву перфекціонізму. Види перфекціонізму: адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм, Я-орієнтований, соціально приписуваний перфекціонізм та перфекціонізм на адресу інших. Особливості прояву перфекціонізму в діяльності та між особовому спілкуванні. Наслідки перфекціонізму особистості та методи подолання перфекціоністських тенденцій. Методики діагностики рівня перфекціонізму особистості.

Поняття ліні та прокрастинації та їх відмінності. Теоретичні підходи до визначення прокрастинації. Види прокрастинації. Особистісні кореляти прокрастинації. Методи подолання проявів прокрастинації. Лінь як форма мотиваційного дефіциту людини. Види ліні. Методики діагностики прокрастинації та ліні.

Тема 7. Методики та комплексні тренінги розвитку самоменеджменту особистості. Ресурс-менеджмент.

Знайомство з окремими методиками: SWOT-аналіз, SMART-аналіз, робота із цілями в межах моделі «GOMAD», «Позитивне планування», «Мапа внутрішньої країни», «Життєві завдання» та ін.

Тренінг розвитку мотивації досягнення особистості.

Тренінг розвитку внутрішньої мотивації.

Тренінг розвитку особистісної зрілості.

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.

***Тема 8. Тренінги окремих напрямів самоменеджменту особистості.
Тайм-менеджмент.***

Поняття часу в психології та філософії. Об'єктивний та суб'єктивний час. Особливості переживання часу людиною. Поняття психологічного віку. Співвідношення минулого, сучасного та майбутнього у внутрішній картині світу людини.

Загальна характеристика тайм-менеджменту. Концепції тайм-менеджменту. Аналіз витрат власного часу (методики «Хронограф» та «Хронометраж»). Вміння виставляти пріоритети (матриці Ейзентхауєра, метод Альп, ABC-планування). Стратегії та види планування часу (хронос- та кайрос-планування). Вправи та техніки підвищення ефективності планування часу в межах тайм-менеджменту.

Тема 9. Тренінги окремих напрямів самоменеджменту. Стрес-менеджмент.

Загальна характеристика стрес-менеджменту. Визначення поняття стрес. Теоретичні підходи до аналізу поведінки в ситуації стресу. Визначення домінуючих механізмів психологічного захисту та копінг-поведінки людини. Наслідки дії тривалих стресорів на особистість. Поняття емоційного вигорання.

Форми тренінгової роботи в стрес-менеджменті. Завдання стрес-менеджменті. Технології та вправи спрямовані на виявлення основних стресорів, визначення межі їх впливу. Особливості проведення вправ на релаксацію людини в ситуації стресу. Технології та вправи на модифікацію та трансформацію сприйняття людиною ситуації стресу.

Тема 10. Тренінги окремих напрямів самоменеджменту. Тім-менеджмент.

Загальна характеристика тім-менеджменту. Визначення понять група, колектив, команда. Процес групотворення та формулювання групових цілей. Теорії лідерства. Механізми розвитку лідерських вмінь. Завдання тім-менеджменту. Форми проведення тренінгової роботи в межах тім-менеджменту (спортивного характеру, віршовочні тренінги, квести, психологічні ігри, тренінги конфліктності, комунікативні тренінги, мотиваційні тренінги та ін.)

Тема 11 Тренінги окремих напрямів самоменеджменту. Імпрешіон-менеджмент.

Поняття, завдання та функції імпрешіон-менеджменту. Поняття самопрезентації та «керування враженням». Мотиви самопрезентації. Види самопрезентаційних тактик. Поняття іміджу. Технології формування іміджу людини. Поняття про публічний виступ. Особливості вербальної та невербальної поведінки в межах публічного виступу. Аналіз основних складових публічного виступу (Що? Як? Хто? Кому? Навіщо? Де? та Коли говорить?). Технології та вправи імпрешіон-менеджменту.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

Вивчення дисципліни «Самоменеджмент особистості» закінчується заліком, який студент отримує як сумарний бал за наступні види роботи:

1. Написання контрольної роботи як перевірки пройденого теоретичного та практичного матеріалу з курсу. Контрольна робота складається із 12 тестових завдань та двох відкритих питань, за яку студент, в залежності від правильності та змістовності відповідей, отримує 30 балів.

2. Написання комплексного звіту дослідження складових самоменеджменту за запропонованими 11 методиками:

- «Керування власним життям» О. С. Штепи;
- Шкала самооцінки рівня самоменеджменту особистості О. С. Штепи;
- Шкала інтелектуальної ефективності (зі СМІЛ Л.М. Собчик);
- Шкала оцінки оптимізму та активності особистості (І. С. Шуллер й О. Л. Комуніан, в адаптації Н. Водопьянкової й М. Штейн)
- Опитувальник для визначення джерел мотивації Дж. Баруто та М. Скол;
- Методика для визначення рівня психологічного благополуччя К. Ріфф, в адаптації О. М. Знанецької;
- Тест сенсожиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва;
- Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки-98» В. І. Моросанової;
- Методика «Аналіз власних обмежень» М. Вудкок та Д. Френсіс;
- Методика дослідження перфекціонізму Р. Слейн;
- Методика дослідження лінії Ю. В. Проскури.

У звіті мають бути представлені у формі таблиці результати опитування одного досліджуваного та подальша їх інтерпретація.

Приклад таблиці презентації результатів дослідження

Назва методики	Шкали	Результати	Рівень виявлення
Методика №1. „Керування власним життям” (О. С. Штепа)	-----	17 балів	Середній рівень
Методика №2. Шкала самооцінки рівня самоменеджменту (Штепа О., 2008)		62 бала	Середній рівень
Методика №3 Шкала інтелектуальної ефективності»		33 бала	Високий рівень
Методика №4 «Шкала оцінки оптимізму й активності особистості»	Шкала оптимізму	21 бал	Високий рівень
	Шкала активності	27 балів	Високий рівень «Ентузіаст»)
І ТАК ДАЛІ...			

Інтерпретація результатів дослідження за запропонованими методиками має вмещувати три основні блоки: аналіз особистісних (рівень саморозвитку, оптимізму, інтелектуальної ефективності людини, наявність чітких цілей, усвідомленість життя, тощо), мотиваційних (рівень активності, внутрішньої вмотивованості, саморегуляції, самопослідовності в реалізації цілей, тощо) та бар'єрів самоменеджменту особистості (рівень перфекціонізму та ліні). Максимальна оцінка за комплексний звіт складає 30 балів, де враховується змістове наповнення, системний аналіз отриманих показників, повнота представлених висновків.

3. Створення власної програми тренінгу за обраним напрямом самоменеджменту, а саме ресурс-менеджмент, тайм-менеджмент, тім-менеджмент, стрес-менеджмент та імпрешіон-менеджмент. Програма тренінгу складається з наступних частин:

- титульний лист із зазначенням теми тренінгу;

- пояснювальна записка або вступ, де мають бути представлені суть даного напрямку самоменеджменту; мета тренінгової програми; основні завдання роботи; які результати мають отримати учасники тренінгу; орієнтовна аудиторія учасників (кількість, вік, гомогенність/гетерогенність групи, сформована або незнайома група); на яку кількість годин розрахований даний тренінг та якої інтенсивності проведення;

- тематичний план роботи (за зразком);

№ заняття	Назва роботи/вправи	Мета	Витрачений час

- повністю розписана програма тренінгу (назва вправи, як проводиться, необхідний матеріал тощо). Звертаю увагу, що наприкінці кожної вправи треба зазначити питання, які студент як тренер буде ставити групі для рефлексії та подальшого аналізу згідно з визначеною метою та завдання тренінгової роботи;

- список використаних джерел будь-якої якості (як книги, монографії, статті, так і інтернет-посилання)

За створену програму тренінгу студент отримує 30 балів і ще 10 балів він отримує за презентацію її групі. На презентацію відводиться 30 хвилин заняття, за які студент (окремо або в парі) має освітити основну мету, завдання та сутність створеної тренінгової програми та продемонструвати декілька вправ в груповій роботі (для всієї групи, або в разі її великої кількості за допомогою техніки «акваріум»). В процесі презентації автор має прорекламувати свою програму тренінгу та зацікавити групу, яка в подальшому оцінить його роботу по 10-ти бальній шкалі за наступними критеріями: цікавість, валідність, компетентність тренера, бажання взяти участь у повній тренінговій програмі.

ЛІТЕРАТУРА

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. – 234 с.
7. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. – М.: Смысл, 2006. – 336 с.
8. Добротворский И.Л. Самоменеджмент. Эффективные технологии. Практическое руководство для решения повседневных проблем. М.: Приор-издат, 2003. – 274 с.
9. Занюк С. С. Психология мотивации. – Київ: Либідь, 2002. – 304с.
10. Ильин В. М. Мотивы и мотивация. – СПб, 2002. – 413 с.
11. Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности. – СПб.: Питер, 2003. – 640с.
12. Карпичев В. Самоменеджмент: Введение в проблему // Пробл. теории и практики управления. — 1994. — № 3. – С. 34 – 39.
13. Кинан К. Самоменеджмент / Пер. с англ. Л.В. Квасницкой. М.: Эксмо, 2006. – 194 с.
14. Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с.

15. 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.
16. Леонтьев Д. А. Личностная зрелость как опосредование личностного роста / http://liber.rsuh.ru/Conf/Psyh_razvitie/leontieu_2.htm
17. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 1999. – 348 с.
18. Лукашевич Н.П. Самоменеджмент: Учебник для вузов. Издательство «Ника-Центр», 2004.
19. Моргенстерн Дж. Тайм менеджмент. М.: “Деловая книга”, 2001. – 267 с.
20. Нестерова Е. А. Личностная зрелость и ее структура // <http://psychology.spb.ru>
21. Саун А. А. Самоменеджмент: учеб. пособие для бак. / А. А. Саун, К. П. Аветисян, Н. А. Калугина. – Одесса: ОНАС им А. С. Попова. – 144 с.
22. Самоменеджмент: Учебное пособие / Под ред. В.Н. Парахиной, В.И. Перова. — М.: Издательство Московского университета, 2012. — 368 с.
23. Современная психология мотивации / под. ред.. Д. А. Леонтьева. - М.: Смысл; 2002. – 343 с.
24. Сохань Л. В., Головаха Е. Н., Ануфриева Р. А. Психология жизненного успеха: Опыт социально-психологического анализа преодоления критических ситуаций. — К., 1995. – 347 с.
25. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. – 280 с.
26. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. СПб.: Речь, 2001. – 213 с.
27. Хайкин В. Активность (характеристики и развитие). – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. С 42 – 57.

28. Хроленко А. Т. Самоменеджмент: для тех, кому от 16 до 20. — М.: Экономика, 1996. — 234 с.

29. Швальбе Б., Швальбе Х. Личность, карьера, успех: Пер. с нем. — М.: АО Издат. группа “Прогресс-Интер”, 1993. — 174 с.

30. Штепа О. С. Складові процесу самоменеджменту та діагностика його рівня // Актуальні проблеми практичної психології. Збірник наукових праць. Частина I. — Херсон, ПП Вишемирський В. - С. 200 - 208.

31. 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.