

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



Факультет педагогічний

Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

«САМООРГАНІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ»

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітня програма “Соціальна робота”

Спеціальність І 10- Соціальна робота та консультування

Галузь знань І – Охорона здоров’я та соціальне забезпечення

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “26” серпня 2025 р.

м. Івано-Франківськ – 2025 р.

1. Загальна інформація	
Назва освітнього компонента	Самоорганізація особистості
Викладач (-і)	Дідух Ірина Ярославівна, кандидат педагогічних наук, доцент
Контактний телефон викладача	0991890469
Е-mail викладача	iryna.didukh@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 годин
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/
Консультації	Консультації проводяться відповідно до узгодженого графіка протягом навчального семестру. Також консультації у день проведення лекцій чи практичних занять. Можливі консультації через Інтернет ресурси за попередньою домовленістю. Обговорення індивідуально вибраних студентом питань з тематики лекційного курсу та самостійної роботи
2. Анотація до освітнього компонента	
Програма вивчення нормативної дисципліни «Самоорганізація особистості» складена відповідно до освітньо-професійної програми «Соціальна робота» підготовки бакалаврського освітнього рівня. Дисципліна «Самоорганізація особистості» спрямована на формування у студентів цілісного розуміння процесів саморегуляції, саморозвитку та управління власною діяльністю. Курс знайомить з основними теоретичними підходами до самоорганізації, особливостями психологічних механізмів цілепокладання, планування, самомотивації та контролю поведінки. Вивчення дисципліни сприяє розвитку вміння ефективно керувати власним часом, долати прокрастинацію, підтримувати внутрішню мотивацію, розвивати емоційну стійкість і формувати індивідуальні стратегії професійного та особистісного зростання. Особлива увага приділяється практичним аспектам самоорганізації у діяльності соціального працівника та педагога, умінню поєднувати професійні, особисті та соціальні ролі, зберігаючи баланс між роботою й особистим життям. Курс має міждисциплінарний характер, поєднує знання з психології, педагогіки, менеджменту та соціальної роботи. У результаті його опанування студенти здобувають навички самопланування, самоаналізу, відповідальності за власний розвиток і ефективну реалізацію життєвих цілей.	
3. Мета та цілі освітнього компонента	
Мета та цілі курсу. Підготовка компетентного конкурентоспроможного фахівця в галузі соціальної роботи передбачає вивчення дисциплін, які розкривають особливості буття особистості. Адже основним об'єктом майбутньої професійної діяльності соціальних працівників буде саме особистість клієнта та структура його міжособистісних взаємин, соціальних зв'язків та відносин. Відтак метою вивчення дисципліни є засвоєння студентами знань щодо механізмів саморозвитку та самоорганізації особистості з подальшим використанням у підвищенні ефективності її функціонування. Формування у студентів знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної самоорганізації власної діяльності, управління часом, розвитком, емоціями та життєвими цілями з метою підвищення професійної та особистісної ефективності. Завдання курсу:	

- ознайомлення студентів з положеннями синергетики про сутність процесу самоорганізації в складних системах та про особистість як систему, що самоорганізується;
- оволодіння студентами техніками організації своєї успішності та долаття особистісних обмежень;
- формування професійного вміння допомагати клієнтам обирати перспективні для них життєві цілі та засоби їх досягнення;
- формування професійно-значущих якостей особистості майбутнього фахівця та творчого відношення до професійної діяльності.
- ознайомити студентів з основними теоріями та принципами самоорганізації особистості.
- навчити використовувати технології тайм-менеджменту, самомотивації, самоконтролю.
- розвинути вміння планувати діяльність, ставити реалістичні цілі, визначати пріоритети.
- сприяти формуванню навичок саморефлексії, подолання прокрастинації, емоційного вигорання.

4. Програмні компетентності та результати навчання

ЗК-3. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК-4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК-5. Здатність планувати та управляти часом.

СК-4. Здатність до аналізу соціально-психологічних явищ, процесів становлення, розвитку та соціалізації особистості, розвитку соціальної групи і громади.

СК-14. Здатність до застосування методів менеджменту для організації власної професійної діяльності та управління діяльністю фахівців соціальної роботи і волонтерів, іншого персоналу.

СК-19. Здатність оцінювати результати та якість професійної діяльності у сфері соціальної роботи.

Програмні результати навчання:

РН 9. Використовувати відповідні наукові дослідження та застосовувати дослідницькі професійні навички у ході надання соціальної допомоги.

РН16. Застосовувати методи менеджменту для організації власної професійної діяльності та управління діяльністю соціальних робітників і волонтерів, іншого персоналу.

РН 22. Демонструвати вміння креативно вирішувати проблеми та приймати інноваційні рішення, мислити та застосовувати творчі здібності до формування принципово нових ідей.

5. Організація навчання

Обсяг освітнього компонента

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
семінарські заняття	18
самостійна робота	60
Ознаки освітнього компонента	

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий
3	I 10- Соціальна робота та консультування	2	вибіркова

Тематика освітнього компонента

Тема	кількість год.		
	лекції	заняття	сам. роб.
Тема 1. Самоорганізація як чинник розвитку особистості. Поняття, структура, основні підходи до самоорганізації.	2		4
Тема 2. Я-концепція як психологічна основа самоорганізації особистості. Особистісні якості, мотивація, вольова регуляція.	2		4
Тема 3. Самопізнання як компонент самоорганізації особистості	2		4
Тема 4. Особливості самопізнання здібностей, темпераменту та характеру особистості, як чинників її самоорганізації	2		4
Тема 5. Воля та її роль в самоорганізації особистості		2	4
Тема 6. Зміст концепцій самоменеджменту та шляхи їх використання в самоорганізації особистості.		2	4
Тема 7. Цілепокладання та планування. SMART-цілі, стратегічне й тактичне планування, пріоритети.		2	4
Тема 8. Сутність професійної самоорганізації особистості. Самоорганізація у професійній діяльності соціального працівника	2	2	6
Тема 9. Тайм-менеджмент. Принципи раціонального використання часу, методи (Ейзенхауера, Помодоро, GTD).		2	4
Тема10. Самомотивація і самоконтроль. Техніки підтримання внутрішньої мотивації, розвиток дисципліни.		2	4
Тема 11. Подолання прокрастинації. Причини, психологічні механізми, техніки подолання.		2	4
Тема 12. Стрес-менеджмент і емоційна регуляція. Методи керування емоціями, профілактика вигорання.	2		4
Тема13. Саморефлексія та особистісне зростання. Методи самоаналізу, формування життєвого балансу.		2	4
Тема 14. Програма самоорганізації особистості		2	6
ЗАГАЛЬНА К-ТЬ	12	18	60

6. Система оцінювання освітнього компонента

Загальна система оцінювання освітнього компонента	Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
	Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
	Індивідуальне завдання	5
	Семінарське/практичне заняття	25
	Самостійна робота	10
	Контрольна робота	10
	Залік	50
	Максимальна кількість балів	100

Вимоги до письмових робіт	Підсумкова контрольна робота з дисципліни відображає рівень розвитку у студентів вмінь та навичок аналізувати, диференціювати, систематизувати та узагальнювати прослуханий та вивчений матеріал; орієнтуватися в сучасній науковій літературі та здійснювати самостійні пошуково-методичні розвідки з дисципліни. Виконання контрольної роботи передбачає письмове розв'язання завдань за відповідним варіантом або виконання тестових завдань. Кожен варіант включає завдання з тематики, визначеної навчальною програмою з дисципліни, за якою пишеться контрольна робота. За умови виконання контрольної роботи у письмовому вигляді, її зміст та оформлення повинні задовольняти наступним вимогам: - формалізовані завдання мають бути рівнозначної складності, розв'язання яких потребує умінь застосовувати інтегровані знання програмного матеріалу дисципліни, на виконання яких необхідно до двох академічних годин (одна пара); - усі завдання контрольної роботи повинні мати професійне спрямування, а їх вирішення – вимагати від студентів не розрізнених знань окремих тем і розділів, а їх інтегрованого застосування. При їх вирішенні студент повинен продемонструвати не лише репродуктивну, а творчу, розумову діяльність. Критерії оцінки підсумкової контрольної роботи: 5 балів «відмінно» - студент в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає під час відповідей на контрольні запитання, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань. 4 бали «добре» - студент достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час письмових відповідей на контрольні запитання, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. 3 бали «задовільно» - студент загалом володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час письмових відповідей на контрольні запитання, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. 1-2 бали «незадовільно» - частково володіє навчальним матеріалом, не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час письмових відповідей на контрольні запитання, допускаючи при цьому суттєві помилки. 0 балів - завдання відсутнє. Критерії оцінки тестового завдання : 5 балів «відмінно» - студент дав не менше 90% правильних відповідей; 4 балів «добре» - студент дав не менше 70% правильних відповідей; 3 балів «задовільно» - студент дав не менше 50% правильних відповідей; 2 бали «незадовільно» - студент дав менше 50% правильних відповідей;
---------------------------	---

	0 балів - завдання відсутнє За умови проведення екзамену у вигляді тесту, його зміст та оформлення повинні задовольняти вимоги: - пакет тестових завдань повинен мати не менше двох варіантів. Кожен варіант повинен містити 40 завдань тестової форми, відповіді на які вимагають знань з усього курсу, термін виконання яких знаходиться в межах однієї академічної години. Неприпустимі плагіат та списування. Очікується, що студенти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення.
Семінарські заняття	На кожен семінар студенти повинні прочитати необхідну навчальну та наукову літературу, законспектувати необхідні цитати, які дають відповіді до семінарських питань, вивчити відповідний матеріал із підручників, виконати практичні завдання (зазначено біля кожного семінарського заняття). В оцінюванні усних чи письмових відповідей та тестових завдань враховується: повнота знань (чи знає студент матеріал з даної теми в загальному аспекті); якість знань (як глибоко розуміє студент теоретичний і практичний зміст усіх понять; наскільки свідомо було засвоєно основні поняття й правила); вміння застосовувати набуті знання до розв'язання практичних завдань; знання основних положень стандартів, правильність використання термінології; вміння викласти засвоєний матеріал правильною літературною мовою. Максимальна оцінка за відповідь на занятті – 5 балів, загальна сума балів за всі заняття – 25 балів.
Умови допуску до підсумкового контролю	Виконання 50 % завдань. Вчасно виконано самостійну роботу та написана контрольна робота. Зарахування пропущених занять без поважних причин відбувається впродовж наступних двох тижнів після пропущеного заняття за допомогою методів усного опитування чи тестування).
Підсумковий контроль	Залік у формі тестів на дистанційній платформі.
7. Політика освітнього компонента	
При організації освітнього процесу в Карпатському національному університеті імені Василя Стефаника студенти, викладачі, методисти та адміністрація діють відповідно до: Положення про самостійну роботу студентів; Положення про організацію освітнього процесу; Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів; Положення про практику студентів; Положення про рейтингову систему оцінювання знань; Положення про академічну доброчесність; Положення про екзамени та заліки; Положення про укладання та контроль за виконанням договору про надання освітніх послуг; Положення про внутрішнє забезпечення якості освіти. Також неприпустимі плагіат та списування. Лекційні заняття не відпрацьовуються, але знання лекційного матеріалу обов'язкове. Пропуски практичних занять відпрацьовуються наступним чином: опрацювання теми, а також виконання вправ із теми. Якщо студент пропустив (не відпрацював) більше 50% занять, він повинен скласти тести (Тести) і тільки за цієї умови буде допущений до складання заліку. Обов'язковим є для отримання допуску до екзамену відвідування більш 50% занять, написання контрольної роботи та виконання самостійної роботи, кср. На заняттях потрібно бути активними, творчими, не боятися запитувати та відстоювати свою думку.	

8. Рекомендована література

Базова література:

- Гоян І. Соціально-психологічні умови і чинники підвищення рівня самоорганізації молоді. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 3. С. 5 – 14.
2. Гуменюк О. Психологія Я-концепції : навч. посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004.
3. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: навчально-методичний посібник / А.Неурова, О.Капінус, Т.Грицевич. Львів: НАСВ, 2016. 181 с.
4. Лазоренко Т., Дідченко О. Правила успішного використання тайм-менеджменту. Молодий вчений. 2017. № 1(41). С. 632–635.
5. Мирончук Н. Основи самоорганізації у професійній діяльності: навчально-методичний посібник. Житомир: Житомирський державний університет ім. І.Франка, 2020. 133 с.
6. Москалець В. Психологія особистості : навч. посібник. К.: «Центр учбової літератури», 2013.
7. Нестеренко Г. Особистість у нелінійному суспільстві: монографія. Запоріжжя: Просвіта, 2004. 146 с.
8. Орликовський М., Осовська Г., Ткачук В. Самоменеджмент. Практикум: терміни, тести, практичні завдання та ситуації: навч. посіб. К. : Кондор, 2012. 410 с.
9. Скібіцька Л. Тайм-менеджмент: навч. посібник. К.: Кондор. 2009. 528 с.
10. Сологуб А. Проблеми самоорганізації особистості учнів і студентів. Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць. Вип. 7. Полтава: Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. 2010. 246 с.
11. Тимків Л. Адаптивна культура особистості як чинник професійного становлення соціальних працівників. Освітній простір України. Івано-Франківськ, 2017. Вип. 10. С.71-78.
12. Тимків Лідія. Чинники розвитку креативності майбутніх соціальних працівників. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка / редактори-упорядники М. Пантук, А. Душний, І. Зимомря. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 31. Том 4. С.175-179.
13. Ткаченко Л. Креативність і творчість: сучасний контент. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2014. № 9-10. С. 32 – 35.
14. Трейсі Б. Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час. Харків. «К.С.Д», 2016. 112с.
15. Флоріда Р. Креативний клас. Люди, які змінюють майбутнє. Пер. з англ. Львів: Класика ХХІ, 2011. 432 с.
16. Чкан А, Маркова С., Коваленко Н. Самоменеджмент: навч. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 84 с.
17. Штепа О. Самоменеджмент: дефініція та діагностика. URL: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2009/NiO_8_2009/3_rozdil/Shtepa.htm
18. Янцаловський О., Леус. Психологічні особливості тайм-менеджменту студентів Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2017. Вип. 4. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_4_19.

1. Наукова бібліотека Карпатського національного університету ім. Василя Стефаника – Шевченка 57, 1 поверх Гуманітарного корпусу.
2. Бібліотека педагогічного факультету. С. Бандери, 1. 8 поверх.

Викладач - Дідух Ірина Ярославівна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи