

**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
“УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА”**

Факультет суспільних наук і прикладних наук

Кафедра інформаційних технологій

**Кафедра психології та суспільствознавчих дисциплін
імені о. Івана Луцького**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з методичної роботи

Ярослав ШТАНЬКО

“30” 08 2024 р.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	12 Інформаційні технології
Спеціальність:	121 Інженерія програмного забезпечення
Освітньо-професійна (освітньо-наукова програма)	“Інженерія програмного забезпечення”
Освітній рівень:	Другий (магістерський)
Статус дисципліни:	обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	українська

**Івано-Франківськ
2024**

РОЗРОБНИК:

к.психол.н., в.о.зав.каф. психології та
суспільствознавчих дисциплін
ім.о. Івана Луцького

Наталія ГУМЕНЮК

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри інформаційних
технологій
протокол № 1 від 26.08 2024 р.
Завідувач кафедри

Сергій Ващищак

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОПП

Сергій Ващищак

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради, протокол № 1 від 30.08 2024 р.
р.

e-mail	nataliya.ya.humenyuk@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	кафедра ПСД ім.о. І. Луцького
Посилання на сайт	https://ukd.edu.ua/
Сторінка курсу в СДО	https://online.ukd.edu.ua/user/profile.p hp

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни «Ефективність особистісного зростання»

Трансформаційні процеси сучасного суспільства докорінно змінюють підходи і вимоги до підготовки фахівця. Пріоритетним напрямом у сфері освітніх послуг стають формування та розвиток у студентів життєво значущих особистісно-професійних компетентностей, зокрема: гнучкість; мобільність; швидкість реагування на зовнішні зміни і адаптація до них; здатність до командної роботи тощо.

Курс «Ефективність особистісного зростання», інтегрована у систему психологічних знань є унікальною дисципліною і фундаментом для професіоналізму спеціаліста будь-якої професії. Мистецтвом комунікативної взаємодії та навичками командної роботи і самопрезентації повинен сьогодні володіти фахівець будь якої сфери. Тому, постійне вдосконалення особистісно-професійних якостей фахівця слід розглядати як одним із основних напрямів всебічного розвитку здобувачів вищої освіти.

Мета та завдання навчальної дисципліни: сформувати якісні навички командної роботи, самопрезентації, ефективного цілепокладання і самоорганізації та активізації особистісного ресурсу, життєвої ефективності та успішності, саморегуляції особистісним психофізіологічним станом.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен **знати:** принципи прийняття рішень при невизначеності і їх застосування в організаційному управлінні;

В результаті вивчення дисципліни студент повинен **вміти:** порівнювати альтернативні варіанти рішень і визначати їх переваги та недоліки; оцінювати ризики і враховувати їх вплив на прийняття рішень; вирішувати складні організаційні та управлінські завдання шляхом логічного аналізу та раціонального вибору стратегій.

Компетентності та результати навчання, який набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення навчальної дисципліни (шифри та зміст компетентностей та програмних результатів навчання вказано відповідно до ОПІ “Інженерія програмного забезпечення”).

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
ЗК04. Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами інших галузей знань/видів економічної діяльності).	РН12 Приймати ефективні організаційно-управлінські рішення в умовах невизначеності та зміни вимог, порівнювати альтернативи, оцінювати ризики.
ЗК05. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).	РН17 Збирати, аналізувати, оцінювати необхідну для розв’язання наукових і прикладних задач інформацію, використовуючи науково-технічну літературу, бази даних та інші джерела.
СК06. Здатність ефективно керувати фінансовими, людськими, технічними та іншими проектними ресурсами у сфері інженерії програмного забезпечення.	

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	1	
Семестр	2	
Кількість кредитів ECTS	3	
Аудиторні навчальні заняття	Денна форма	Заочна форма
	Лекції 16 год. Семінарські 14 год.	4 год. 4 год.

Самостійна робота	60 год.	82 год.
Форма підсумкового контролю	Залік	Залік

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни:

Пререквізити	Постреквізити

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ОСОБИСТІСТЬ. ОСВІТА.
СОЦІАЛІЗАЦІЯ**

Тема 1. Ефективність особистісного зростання: ключові поняття, принципи та завдання курсу (2 год.)

Зміст поняття ефективність особистісного зростання. Категоріально-понятійний апарат курсу. Взаємовідношення понять особистісна ефективність та особистісне зростання. Основні завдання курсу «Ефективність особистісного зростання». Принципи ефективності особистісного зростання. Навички, що визначають ефективність особистісного зростання. Методи управління особистісним зростанням.

Питання для самостійного вивчення. Визначення особистісного зростання фахівців його ключові характеристики. Поняття ефективності особистісного зростання фахівців і його основні критерії. Фактори, що впливають на ефективність особистісного зростання фахівців. Зв'язок між особистісною ефективністю та особистісним зростанням. Практичне застосування принципів ефективності особистісного зростання. Основні навички, необхідні для досягнення ефективності особистісного зростання. Основні методи управління особистісним зростанням фахівців. [2],[7],[9].

Тема 2. Самоефективність: види, чинники (2 год.)

Поняття про самоефективність. Види самоефективності та їх зміст. Властивості людей з високою і низькою самоефективністю. Чинники формування самоефективності.

Питання для самостійного вивчення. Визначення самоефективності в контексті інженерії програмного забезпечення. Значення самоефективності для професійної діяльності у інженерії програмного забезпечення. Вплив самоефективності на ефективність виконання професійних обов'язків. Різновиди самоефективності в інженерії програмного забезпечення. Характеристика професійної, соціальної та особистісної самоефективності для фахівців у сфері інженерії програмного забезпечення. Приклади проявів різних видів самоефективності в практиці інженерів програмного забезпечення. Характерні риси та поведінкові особливості фахівців інженерії програмного забезпечення з високою самоефективністю. Особливості поведінки і професійної діяльності людей з низькою самоефективністю у сфері інженерії програмного забезпечення. Вплив рівня самоефективності на результативність роботи в публічному управлінні. Основні чинники, що впливають на формування самоефективності у фахівців інженерії програмного забезпечення. Вплив організаційної культури та робочого середовища на формування самоефективності в інженерії програмного забезпечення [1],[2],[3],[7].

Тема 3. Соціалізація та її роль у особистісному зростанні фахівця (2год.)

Поняття про соціалізацію особистості. Соціалізація та особистісне зростання. Роль соціалізації в особистісному зростанні фахівця.

Питання для самостійного вивчення. Визначення соціалізації особистості в контексті інженерії програмного забезпечення. Етапи соціалізації та їх значення для формування професійних якостей у сфері

інженерії програмного забезпечення. Роль соціальних інститутів (сім'я, освіта, робоче середовище, громадські організації) у соціалізації фахівців. Взаємозв'язок між соціалізацією та особистісним зростанням фахівців у сфері інженерії програмного забезпечення. Вплив процесу соціалізації на розвиток управлінських компетенцій і лідерських якостей. Приклади успішної соціалізації як основи для особистісного та професійного зростання фахівця. Важливість соціалізації у професійному становленні фахівців інженерії програмного забезпечення. Соціальні навички та компетенції, які сприяють успішній кар'єрі в інженерії програмного забезпечення. Вплив корпоративної культури та адміністративного середовища на соціалізацію фахівців. Роль наставництва, тренінгів та професійних спільнот у соціалізації і професійному розвитку фахівців [1],[2],[7],[10].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ ТА САМООРГАНІЗАЦІЯ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Тема 4. Психологічні стани та їх вплив на особистісне зростання (2 год.)

Поняття про психічні стани: види та їх характеристика. Вплив психічного стану на особистісне зростання. Способи та методи подолання негативних психологічних станів.

Питання для самостійного вивчення. Визначення психічних станів у контексті професійної діяльності фахівців інженерії програмного забезпечення. Основні види психічних станів (стрес, тривога, депресія, емоційне виснаження) та їх характеристика. Вплив різних психічних станів на поведінку та прийняття рішень у сфері інженерії програмного забезпечення. Вплив позитивних психічних станів (мотивованість, впевненість, задоволеність) на професійний розвиток та ефективність фахівців інженерії програмного забезпечення, Негативні психічні стани та їх вплив на

особистісне зростання і професійну діяльність. Стратегії управління психічним станом для підтримки стабільного професійного розвитку. Основні методи подолання стресу та тривоги в умовах інженерної діяльності. Техніки саморегуляції та релаксації для фахівців інженерії програмного забезпечення. Роль психосоціальної підтримки та професійного розвитку у подоланні негативних психологічних станів. Практичні рекомендації щодо запобігання емоційному виснаженню та підтримки психічного здоров'я [2],[4],[5],[6],[8],[10].

Тема 5. Продуктивність як складова ефективного особистісного зростання (2 год.)

Формування власного робочого ритму. Багатозначність та однозначність. Відпочинок – запорука ефективності особистісного зростання. Перевантаження та шляхи його подолання.

Питання для самостійного вивчення. Визначення оптимального робочого ритму для фахівців інженерії програмного забезпечення. Вплив індивідуальних біоритмів на продуктивність та ефективність роботи в інженерії програмного забезпечення. Роль багатозначності та однозначності в процесі прийняття рішень в інженерії програмного забезпечення.. Вміння розрізняти багатозначні ситуації та знаходити однозначні рішення. Практичні підходи до управління багатозначністю в адміністративній діяльності.

Відпочинок – запорука ефективності особистісного зростання. Важливість регулярного відпочинку для підтримки психічного та фізичного здоров'я фахівців інженерії програмного забезпечення. Стратегії ефективного відпочинку та відновлення сил. Баланс між роботою та особистим життям як фактор успішного особистісного зростання. Ознаки та наслідки перевантаження у професійній діяльності фахівців інженерії програмного

забезпечення. Практичні рекомендації щодо запобігання професійному вигоранню та підтримки високого рівня продуктивності [1],[2],[4],[5],[6],[10]

Тема 6. Комунікації в особистісному зростанні. Способи досягнення взаєморозуміння (2 год.)

Поняття комунікації. Ефективна і неефективна комунікація. Комуникативна майстерність особистості: інтонування, паузи, психологія переконання, жестикулювання, техніка дихання і мовлення. Техніки ефективної комунікації. Способи досягнення взаєморозуміння.

Питання для самостійного вивчення. Визначення комунікації в контексті інженерії програмного забезпечення. Основні елементи процесу комунікації: відправник, повідомлення, канал, одержувач, зворотний зв'язок. Роль комунікації у забезпеченні ефективної діяльності фахівців. Ознаки ефективної комунікації та її значення для професійної діяльності фахівців інженерії програмного забезпечення. Основні причини неефективної комунікації та їх вплив на адміністративні процеси. Способи уникнення комуникативних бар'єрів і поліпшення якості взаємодії. Важливість інтонування та пауз у професійному спілкуванні. Психологія переконання: техніки впливу та переконання в інженерії програмного забезпечення. Жестикулювання як засіб невербальної комунікації: ефективне використання жестів у спілкуванні.

Техніка дихання і мовлення для підтримки ясного та впевненого спілкування. Основні техніки активного слухання та їх застосування. Емпатійне спілкування: як виявляти та враховувати емоції співрозмовників. Техніки зворотного зв'язку: конструктивний підхід до надання та отримання зворотного зв'язку. Стратегії досягнення взаєморозуміння в команді та організації. Важливість культурної чутливості та адаптивності у комунікації. Методи вирішення конфліктів та забезпечення ефективного спілкування у стресових ситуаціях [2],[3],[4],[10].

Тема 7. Емоційний інтелект як умова ефективного особистісного зростання (2 год.)

Поняття про емоційний інтелект. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. Складові емоційного інтелекту. Рівні емоційного інтелекту. Вплив емоційного інтелекту на ефективність особистісного зростання. Методики розвитку емоційного інтелекту.

Питання для самостійного вивчення. Визначення та складові емоційного інтелекту. Історія та розвиток концепції емоційного інтелекту. Самоусвідомлення: розпізнавання та розуміння власних емоцій. Техніки підвищення самоусвідомлення. Саморегуляція: стратегії контролю та управління власними емоціями. Практики для зниження стресу та тривожності. Мотивація: внутрішня та зовнішня мотивація. Вплив емоційного інтелекту на мотивацію та досягнення цілей. Емпатія: розвиток здатності розуміти емоції інших людей. Використання емпатії для побудови ефективних міжособистісних відносин. Емоційний інтелект у сфері інженерії програмного забезпечення. Важливість емоційного інтелекту для фахівців інженерії програмного забезпечення. Практичні інструменти та методи: майндфулнес та медитація як методи підвищення емоційного інтелекту. Техніки рефлексії та самоаналізу для розвитку емоційного інтелекту [1],[2],[8],[10].

Тема 8. Командна робота як фактор особистісного зростання (2 год)

Поняття команда. Типи і природа командної роботи. Етапи формування командної роботи. Переваги командної роботи. Командні цілі. Корпоративна культура та особистісне місце в команді. Бар'єри у командній роботі. Суперництво і співпраця в командотворені. Сучасні технології командоутворення. Командна поведінка, способи і принципи прийняття рішення.

Питання для самостійного вивчення. Основи командної роботи: визначення та ключові елементи командної роботи в інженерії програмного забезпечення. Відмінності між роботою в команді та індивідуальною роботою. Ролі в команді: ролі та їх значення у команді (наприклад, лідер, координатор, виконавець). Ефективні стратегії внутрішньо командної комунікації. Вплив відкритої та чесної комунікації на продуктивність команди. Психологічна безпека та довіра в команді: створення атмосфери довіри та взаємоповаги. Важливість психологічної безпеки для командної ефективності. Конфлікти в команді: типи конфліктів та їх причини. Стратегії вирішення конфліктів у командній роботі фахівців інженерів програмного забезпечення. Командна синергія: поняття синергії та її значення для командної роботи. Стратегії досягнення синергії у команді. Адаптивність та інновації: здатність команди до адаптації у змінних умовах. Стимулювання інноваційного мислення в команді. Міжкультурна командна робота: вплив культурних відмінностей на командну динаміку. Стратегії ефективної співпраці в міжнародних командах. Віртуальні команди: особливості роботи в дистанційних командах. Інструменти та технології для ефективної роботи віртуальних команд. Планування та управління проектами у команді: основи проектного менеджменту. Ролі та відповідальності в рамках командного проекту [1], [3], [8], [10].

Зміст семінарських занять

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ОСОБИСТІСТЬ. ОСВІТА. СОЦІАЛІЗАЦІЯ

Тема 1. Ефективність особистісного зростання: ключові поняття, принципи та завдання курсу (2 год.)

Поняття ефективності особистісного зростання фахівців інженерії програмного забезпечення і його основні критерії. Фактори, що впливають на

ефективність особистісного зростання фахівців інженерів програмного забезпечення. Зв'язок між особистісною ефективністю та особистісним зростанням в інженерії програмного забезпечення. Практичне застосування принципів інженерії програмного забезпечення. Основні навички, необхідні для досягнення ефективності особистісного зростання фахівців у сфері інженерії програмного забезпечення. Основні методи управління особистісним зростанням фахівців у сфері інженерії програмного забезпечення.

Завдання для самостійної роботи: Аналіз особистісних якостей та компетенцій. Розробка плану особистісного розвитку [1],[2],[7],[9].

Тема 2. Самоефективність: види, чинники (4 год.)

Значення самоефективності для професійної діяльності у сфері інженерії програмного забезпечення. Вплив самоефективності на ефективність виконання інженерних функцій. Різновиди самоефективності в інженерії програмного забезпечення. Характеристика професійної, соціальної та особистісної самоефективності для фахівців у сфері інженерного програмування. Основні навички, необхідні для досягнення ефективності особистісного зростання фахівців у сфері інженерії програмного забезпечення. Основні методи управління особистісним зростанням фахівців.

Завдання для самостійної роботи: Основні поняття самоефективності в контексті інженерії програмного забезпечення: визначення самоефективності. Значення самоефективності для професійного розвитку фахівця. Вплив самоефективності на прийняття управлінських рішень. Види самоефективності та їх особливості: огляд різних видів самоефективності (індивідуальна, колективна, професійна). Особливості прояву самоефективності фахівців інженерії програмного забезпечення. Чинники, що впливають на розвиток самоефективності: вплив освітнього рівня та професійного досвіду. Роль мотивації та самоорганізації. Вплив зовнішнього

середовища та соціальних факторів. Психологічні аспекти самоефективності. Застосування концепції самоефективності в реальних умовах інженерії програмного забезпечення кейс-стаді: успішні приклади підвищення самоефективності. Аналіз власного досвіду та визначення шляхів підвищення особистісної самоефективності [1],[9].

Тема 3. Соціалізація та її роль у особистісному зростанні фахівця (2год.)

Вплив процесу соціалізації на розвиток управлінських компетенцій і лідерських якостей. Приклади успішної соціалізації як основи для особистісного та професійного зростання в інженерії програмного забезпечення. Важливість соціалізації у професійному становленні фахівців публічного управління та адміністрування. Соціальні навички та компетенції, які сприяють успішній кар'єрі в інженерії програмного забезпечення. Вплив корпоративної культури та адміністративного середовища на соціалізацію фахівців. Роль наставництва, тренінгів та професійних спільнот у соціалізації і професійному розвитку фахівців у сфері інженерії програмного забезпечення.

Завдання для самостійної роботи: Теоретичне дослідження: написати есе (1000-1500 слів) про те, як процес соціалізації впливає на розвиток інженерних компетенцій; пояснити, що таке соціалізація, як вона відбувається, та які етапи проходить людина у цьому процесі.

Аналіз кейсів: проаналізувати три випадки розвитку успішних лідерів у сфері інженерії програмного забезпечення, розглянути, як соціалізація вплинула на формування їхніх лідерських якостей; включити біографічні дані, основні події їхнього життя та кар'єри, а також визначити ключові елементи соціалізації, які сприяли їхньому успіху.

Польове дослідження: проведення інтерв'ю з трьома керівниками в сфері інженерії програмного забезпечення (з включенням питання про процес

соціалізації та як він вплинув на їхні управлінські компетенції та лідерські якості); звіт про результат польового дослідження (800-1000 слів)

Розробка тренінгової програми: розробити тренінгову програму для молодих фахівців у сфері інженерії програмного забезпечення, яка допоможе їм розвивати управлінські компетенції та лідерські якості через процес соціалізації; описати структуру програми, її цілі, методи та очікувані результати з включенням практичних вправ та тренінгів, які сприяють соціалізації.

Рефлексія: написання рефлексивного звіту (500-700 слів) про те, як процес соціалізації вплинув на особистісний розвиток фахівця в інженерії програмного забезпечення; розглянути ключові моменти кар'єри та навчання, які сприяли формуванню управлінських компетенцій та лідерських якостей [1],[2],[10].

Тема 4. Психологічні стани та їх вплив на особистісне зростання (2 год.)

Визначення психічних станів у контексті професійної діяльності фахівців інженерії програмного забезпечення. Вплив різних психічних станів на поведінку та прийняття рішень у сфері інженерії програмного забезпечення. Стратегії управління психічним станом для підтримки стабільного професійного розвитку. Основні методи подолання стресу та тривоги в умовах діяльності інженерії програмного забезпечення. Техніки саморегуляції та релаксації для фахівців інженерії програмного забезпечення. Роль психосоціальної підтримки та професійного розвитку у подоланні негативних психологічних станів.

Завдання для самостійної роботи: Літературний огляд:

- здійсніть огляд наукової літератури (1500-2000 слів) щодо методів управління психічним станом, зокрема у сфері інженерії програмного забезпечення.. Включіть такі аспекти, як профілактика професійного вигорання, управління стресом та розвиток емоційної стійкості.

Аналіз інтерв'ю:

- проведіть інтерв'ю з п'ятьма колегами або керівниками у сфері інженерії програмного забезпечення щодо їхніх методів управління психічним станом. Складіть звіт (1000-1200 слів) з аналізом отриманих даних, відмітьте спільні тенденції та ефективні підходи [1].

Тема 5. Продуктивність як складова ефективного особистісного зростання (2 год.)

Визначення оптимального робочого ритму для фахівців інженерії програмного забезпечення. Вплив індивідуальних біоритмів на продуктивність та ефективність роботи в інженерії програмного забезпечення. Роль багатозначності та однозначності в процесі прийняття рішень в інженерії програмного забезпечення. Вміння розрізняти багатозначні ситуації та знаходити однозначні рішення. Практичні підходи до управління багатозначністю в інженерії програмного забезпечення.

Завдання для самостійної роботи:

Теоретичний аналіз: написати есе ((1200-1500 слів) про те, що таке продуктивність у контексті особистісного зростання. Включити огляд основних теорій продуктивності, таких як управління часом, методи планування та організації робочого процесу, а також вплив продуктивності на особистісний розвиток.

Дослідження практик: зібрати інформацію про найкращі практики підвищення продуктивності у сфері інженерії програмного забезпечення. Включити приклади з українських та міжнародних джерел. Напишіть звіт (1000-1200 слів), де ви опишете ці практики та обґрунтуєте їхню ефективність.

Розробка персональної стратегії продуктивності: розробити особисту стратегію підвищення продуктивності на основі методів, таких як тайм-менеджмент, техніка Pomodoro, метод GTD (Getting Things Done). Включити щоденний, тижневий та місячний план дій, а також інструменти для моніторингу та оцінки результатів.

Практичний експеримент: протягом одного місяця застосовувати обрану стратегію підвищення продуктивності. Ведення щоденника про досягнення, труднощі та способи їх подолання. Звіт (800-1000 слів) про результати експерименту, включаючи аналіз змін у продуктивності та особистісному зростанні.

Аналіз впливу продуктивності на кар'єрний розвиток: провести інтерв'ю з трьома керівниками у сфері інженерії програмного забезпечення про те, як підвищення продуктивності вплинуло на їхній кар'єрний розвиток. Звіт (1000-1200 слів), аналізу отриманих відповідей та визначення ключових факторів успіху.

Розробка тренінгу з підвищення продуктивності: створення програми тренінгу для колег з підвищення продуктивності.

Оцінка власної продуктивності: здійснити самооцінку своєї продуктивності за допомогою обраних інструментів (наприклад, аналіз витрат часу, оцінка виконаних завдань). Написати рефлексійний звіт (800-1000 слів), сильні та слабкі особистісні сторони у контексті продуктивності та розробити план покращення.

Вплив здорового способу життя на продуктивність: дослідити вплив здорового способу життя (фізична активність, здорове харчування, сон) на продуктивність у професійній діяльності. Написати есе (1000-1200 слів), з обґрунтуванням важливих факторів та рекомендаціями для фахівців інженерії програмного забезпечення [1],[9],[10].

Тема 6. Комунікації в особистісному зростанні. Способи досягнення взаєморозуміння (2 год.)

Визначення комунікації в контексті інженерії програмного забезпечення. Основні елементи процесу комунікації: відправник, повідомлення, канал, одержувач, зворотний зв'язок. Роль комунікації у забезпеченні ефективної діяльності фахівців у сфері інженерії програмного

забезпечення. Ознаки ефективної комунікації та її значення для професійної діяльності фахівців.

Завдання для самостійної роботи: Визначення комунікації в інженерії програмного забезпечення поняття "комунікація" його важливість і функції в організаційному контексті. Елементи процесу комунікації: основні складові процесу комунікації (відправник, повідомлення, канал, одержувач та зворотний зв'язок) їх взаємодія та значення в забезпеченні ефективного обміну інформацією. Значення комунікації для ефективного управління: дослідження впливу комунікації на ефективність виконання діяльності фахівців у сфері інженерії програмного забезпечення та її роль у досягненні організаційних цілей. Ознаки ефективної комунікації: ключові характеристики ефективної комунікації фахівців інженерії програмного забезпечення. Причини неефективної комунікації: основні фактори, що призводять до неефективної комунікації в інженерії програмного забезпечення та їхній негативний вплив на організаційну діяльність. Уникнення комунікативних бар'єрів: способи уникнення бар'єрів комунікації між фахівцями та практичні рекомендації для поліпшення комунікаційних навичок [2],[10].

Тема 7. Емоційний інтелект як умова ефективного особистісного зростання (2 год.)

Історія та розвиток концепції емоційного інтелекту. Самоусвідомлення: розпізнавання та розуміння власних емоцій. Техніки підвищення самоусвідомлення. Емоційний інтелект. Важливість емоційного інтелекту для фахівців інженерії програмного забезпечення.

Завдання для самостійної роботи: Роль емоційного інтелекту в інженерії програмного забезпечення, визначення емоційного інтелекту. Основні компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички. Вплив емоційного інтелекту на ефективність діяльності фахівців у сфері інженерії програмного забезпечення.

Оцінка власного емоційного інтелекту: самоаналіз та тестування на рівень емоційного інтелекту; ідентифікація сильних та слабких сторін; розробка плану покращення емоційного інтелекту. Техніки розвитку емоційного інтелекту: практики саморефлексії та медитації. Розвиток емпатії та навичок активного слухання. Стратегії управління стресом та конфліктами. Емоційний інтелект та лідерство: вплив емоційного інтелекту на стиль лідерств. Емоційний інтелект у роботі: використання емоційного інтелекту для побудови довіри в колективі. Техніки ефективної комунікації та вирішення конфліктів. Вплив емоційного інтелекту на прийняття рішень в інженерії програмного забезпечення [2],[10].

Тема 8. Командна робота як фактор особистісного зростання (2 год.)

Основи командної роботи: визначення та ключові елементи командної роботи в публічному управлінні та адмініструванні. Стратегії вирішення конфліктів у командній роботі фахівців публічного управління та адміністрування. Командна синергія: поняття синергії та її значення для командної роботи. Стратегії досягнення синергії у команді. Міжкультурна командна робота: вплив культурних відмінностей на командну динаміку. Стратегії ефективної співпраці в міжнародних командах. Віртуальні команди: особливості роботи в дистанційних командах. Інструменти та технології для ефективної роботи віртуальних команд. Планування та управління проектами у команді: основи проектного менеджменту. Ролі та відповідальності в рамках командного проєкту.

Завдання для самостійної роботи: Основи командної роботи та ключові елементи: визначення командної роботи та її значення в інженерії програмного забезпечення; ключові елементи ефективної командної роботи: комунікація, спільні цілі, довіра, розподіл ролей; приклади успішних команд у сфері інженерії програмного забезпечення. Стратегії вирішення конфліктів у командній роботі: причини виникнення конфліктів у командах; методи і техніки вирішення конфліктів: переговори, медіація, компроміс; вплив

ефективного вирішення конфліктів на продуктивність команди. Командна синергія та її досягнення: поняття синергії та її значення для командної роботи; стратегії досягнення синергії у команді: створення спільної візії, ефективна комунікація, мотивація; приклади досягнення синергії. Віртуальні команди та ефективні інструменти для дистанційної роботи: особливості роботи у віртуальних командах; інструменти та технології для ефективного роботи віртуальних команд: платформи для відеоконференцій, управління проектами, спільного редагування документів; важливість гнучкості та самодисципліни у дистанційній роботі [2],[10].

Зміст самостійної роботи здобувачів

Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни:

Найменування видів робіт	Розподіл годин за формами навчання	
	денна	заочна
Самостійна робота, год, у т.ч.:	60	82
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	8	16
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів	8	8
Підготовка звітів з практичних робіт	-	-
Підготовка до поточного контролю	6	8
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	38	50

ПОЛІТИКА КУРСУ

1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з “Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти”. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



3) щодо відпрацювання пропущених занять

Згідно “Положення про організацію освітнього процесу” здобувач допускається до семестрового контролю з **конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, диференційованого заліку)**, якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та силябусом/робочою програмою навчальної дисципліни, підтвердив опанування на мінімальному рівні результатів навчання (отримав ≥ 35 бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні, практичні, семінарські та лабораторні заняття, на яких він був відсутній. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



4) щодо дотримання академічної доброчесності

“Положення про академічну доброчесність” закріплює моральні принципи, норми та правила етичної поведінки, позитивного, сприятливого, доброчесного освітнього і наукового середовища, професійної діяльності та професійного спілкування спільноти Університету, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



5) щодо використання штучного інтелекту

“Положення про академічну доброчесність” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).¹ “Положення про систему запобігання та виявлення академічного плагіату, самоплагіату, фабрикації та фальсифікації академічних творів” містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



6) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо, окрім виробничої необхідності. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анулюється без права перескладання.

Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.

7) щодо зарахування результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти

Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).²



Під час вивчення навчальної дисципліни “Ефективність особистісного зростання” студентам надається можливість перезарахування неформальної освіти. До прикладу, із запропонованого переліку можна пройти сертифіковані (безкоштовні) курси на освітніх платформах,

¹ визначається політика використання ШІ в навчальній дисципліні - дозволене/заборонене, правила використання

² визначається перелік електронних та інших ресурсів та умови перезарахування

відтак сертифікат, який отримали під час навчання, – є підтвердженням засвоєння студентом окремих тем, що включені у зміст дисципліни.

№ п/п	Перелік сертифікованих (безкоштовних) онлайн-курсів	Перелік тем, які можуть бути перераховані (за умови наявності сертифіката на ім'я та прізвище студента/студентки)
1.	Онлайн-курс на тему: «Зрозуміло про конфлікт інтересів»: https://prometheus.org.ua/course/course-v1:NAZK+COI_SIMPLE+2021_T3 .	“Комунікації в особистісному зростанні. Способи досягнення взаєморозуміння”

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни застосовується комплекс методів для організації навчання студентів з метою розвитку їх логічного та абстрактного мислення, творчих здібностей, підвищення мотивації до навчання та формування особистості майбутнього фахівця.

Програмний результат навчання ³	<u>Метод навчання</u>	<u>Метод оцінювання</u>
PH12 Приймати ефективні організаційно-управлінські рішення в умовах невизначеності та зміни вимог, порівнювати альтернативи, оцінювати ризики.	бесіда бесіда-діалог творчий	усний контроль програмований контроль
PH17 Збирати, аналізувати, оцінювати необхідну для розв'язання наукових і прикладних задач інформацію, використовуючи науково-технічну літературу, бази даних та інші джерела.	бесіда бесіда-діалог творчий; тренінгові вправи; мозковий штурм	програмований контроль поточний контроль Самооцінювання

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

³ для вибіркового навчання дисциплін вказується результат навчання

Вид	Зміст	% від загальної оцінки	Бал	
			min	max
Поточні контрольні заходи	всього	60	35	60
Підсумкові контрольні заходи	залік	40	24	40
Всього:	-	100	60	100

Процедура проведення контрольних заходів, а саме поточного контролю знань протягом семестру та підсумкового семестрового контролю, регулюється «Положенням про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів».

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в “Електронному журналі обліку успішності академічної групи” на підставі чотирибальної шкали – “2”; “3”; “4”; “5”. У разі відсутності студента на занятті виставляється “н”. За результатами поточного контролю у Журналі, автоматично визначається підсумкова оцінка, здійснюється підрахунок пропущених занять.

Критерії оцінювання:

<i>«незадовільно»</i>	володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об’єктів, що позначаються окремими словами чи реченнями; володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння, викладає його уривчастими реченнями, виявляє здатність висловити думку на елементарному рівні; володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу;
------------------------------	--

<p>«задовільно»</p>	<p>володіє матеріалом на початковому рівні, значну частину матеріалу відтворює на репродуктивному рівні; володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, здатний за допомогою викладача логічно відтворити значну його частину; може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити висновки, виправляти допущені помилки;</p>
<p>«добре»</p>	<p>здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, частково контролювати власні навчальні дії, наводити окремі власні приклади на підтвердження певних тверджень: вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки і добирати аргументи на підтвердження певних думок під керівництвом викладача; вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, та вміє застосовувати його на практиці; вільно розв'язує задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;</p>
<p>«відмінно»</p>	<p>виявляє початкові творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх відповідно до цілей, поставлених викладачем; вільно висловлює власні думки і відчуття, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту позицію щодо них; без допомоги викладача знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності; використовує набуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях; виявляє особливі творчі здібності, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вміє самостійно здобувати знання.</p>

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість “н” в журналі буде виставлено “0” (нуль балів), без права перездачі. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі

позначається літерою «в».⁴ До підсумкового контролю допускаються студенти які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. Усі студенти, що отримали 34 балів і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру. За результатами підсумкового контролю (диференційований залік/екзамен) студент може отримати 40 балів. Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не здали екзамен/диференційований залік і повинні йти на перездачу.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно з **Шкалою оцінювання знань за ЄКТС**) і є сумою балів отриманих під час поточного та підсумкового контролю

Шкала оцінювання знань за ЄКТС:

Оцінка за національною шкалою	Рівень досягнень, %	Шкала ECTS
Національна диференційована шкала		
Відмінно	90 – 100	A
Добре	83 – 89	B
	75 – 82	C
Задовільно	67 – 74	D
	60 – 66	E
Незадовільно	35 – 59	FX
	0 – 34	F
Національна недиференційована шкала		

⁴ можна вказати теми чи завдання, які є обов'язковими до виконання, а також особисті підходи до оцінювання рівня знань здобувачів під час аудиторної роботи

Зараховано	60 – 100	-
Не зараховано	0 – 59	-

Студенти, які не з'явилися на екзамени без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ⁵

Основна література

1. Гуменюк Н. Я. Ефективність особистісного зростання: методичні вказівки до самостійної роботи. м. Івано-Франківськ, УКД, 2024, 27 с.
https://docs.google.com/document/d/1KUUNhavz-FlWdXVHY48TdJ-Kpm6zO5KBS/edit?usp=drive_link&ouid=112027810508181255368&rtpof=true&sd=true

2. Долинська Л.В., Темрук О.В. Особистісно-професійне зростання: психологічні тренінги. Вид: Каравела. Київ, 2023. 560 с.

Додаткова література

3. Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 13 травня 2021 р.) / Ред. колегія: Л. О. Котлова, Г. В. Пирог / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. 210 с.

4. Моделі й методи прийняття рішень: навч. посіб. / С.А. Ус, Л.С. Коряшкіна; М-во освіти і науки України, Нац. гірн. ун-т. – Д. : НГУ, 2014. – 300 с. [https://sau.nmu.org.ua/ua/osvita/metod/Models_and_decision-making_techniques\(Us_Koryashkina\)_NMU_SAU.pdf](https://sau.nmu.org.ua/ua/osvita/metod/Models_and_decision-making_techniques(Us_Koryashkina)_NMU_SAU.pdf)

5. Методи прийняття управлінських рішень: Електронні навч.-метод. рекомендації до вивчення курсу. Електронне навчальне видання. / І.В. Герлах. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2023. – 40 с. (Серія

⁵ обов'язково: враховувати вимоги [ДСТУ 8302:2015](#) (відповідно до [Наказу № 65, від 4.03. 2016](#)), [рекомендації](#) Національного агентства з забезпечення якості вищої освіти, використовувати літературу за останні 5-7 років, наводити власні публікації за змістом навчальної дисципліни.

«Міжнародні економічні відносини»). https://intrel.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/09/Herlakh_MPUR.pdf

6. Парій Л.В., Кубрак А.О. Прийняття управлінських рішень на підприємстві. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство. http://www.visnyk-econom.uzhnu.uz.ua/archive/47_2023ua/15.pdf

7. Павелків Р. Корчакова Н. Особистість у контексті морального і професійного зростання. Монографія. Центр учбової літератури. К., 2021, 192 с.

8. Ратушняк О.Г, Бадя Я.В, Гірник М.І. Тайм-менеджмент як основна складова ефективної діяльності підприємства в сучасних умовах господарювання. <https://ins.vntu.edu.ua/index.php/ins/article/download/83/96/154>

9. Сазонова Т.О., Богданова В.С., Проскура О. Р. Роль самомотивації у професійній діяльності менеджера. Серія: Економіка та підприємництво, 2022. №1 (124) – 89 – 93. http://www.econom.stateandregions.zp.ua/journal/2022/1_2022/17.pdf

10. Федорчук В. Тренінг особистісного зростання. Центр видавничої літератури. К., 2019, 250 с.